

# L'intolleranza al lattosio SI RISOLVE COSÌ

**Il 50% degli italiani non riesce a digerire questo zucchero del latte.**

**Ma oggi non mancano in commercio prodotti che ne sono privi, dalle ricotte alla mozzarella. E il mercato cresce del 13%**

di **Manuela Campanelli**



**L'**incapacità a digerire il principale zucchero del latte, il lattosio, è comune a oltre il 50 per cento degli italiani. A molte persone manca parzialmente o totalmente la lattasi, l'enzima che scinde il lattosio in galattosio e

glucosio, la nostra principale fonte di energia. «Per alcuni il deficit è temporaneo, perché causato per esempio da una gastroenterite acuta transitoria o dall'uso occasionale di determinati farmaci», spiega Luca Elli,

gastroenterologo presso il Centro di Celiachia della Fondazione Irccs Ca' Granda di Milano. «Per altri può essere dovuto all'avanzare degli anni che riduce la quantità di lattasi prodotta. Per altri ancora è colpa della genetica».

## Tanti i sostituti sullo scaffale

*Gli intolleranti devono escludere il lattosio dalla dieta per un periodo variabile che può andare da 3-9 mesi a tutta la vita. Il mercato dei prodotti "senza lattosio" offre tuttavia molte alternative. «È infatti cresciuto del 13% rispetto all'anno scorso e, se unito a quello dei "senza glutine", muove un giro d'affari di circa 3 miliardi di euro», precisa Maria Sole Facioni, presidente dell'Associazione italiana latto-intolleranti Onlus ([www.associazioneaili.it](http://www.associazioneaili.it)).*

*In aumento è anche la diversificazione dei prodotti sostitutivi in cui il lattosio è stato ridotto dall'aggiunta della lattasi, che spaziano dal latte alla mozzarella, dallo stracchino alla ricotta e al mascarpone.*

*Maggiore è anche la sicurezza di questi alimenti che portano la certificazione Lfree, declinata per i delattosati, i prodotti privi sia di lattosio e sia di latte e derivati e per quelli caseari naturalmente senza lattosio, e rilasciata dopo un accurato percorso di controlli che termina con l'analisi del prodotto finito. Il lattosio può essere presente in modo inaspettato in diversi alimenti, per esempio in dadi, passata di pomodoro, capsule di farmaci, o essere indicato in etichetta con terminologie differenti, quali latticello, polvere o siero di latte, zuccheri di latte, burro anidro o lattosio monoidrato. Quindi, fate attenzione.*



### QUESTIONE DI GENE

Si può infatti nascere con il gene mutato per la lattasi o con una predisposizione se si ha solo una copia del gene difettoso che non è tuttavia sinonimo d'intolleranza. «C'è chi è portatore di una variazione del Dna per la lattasi e non lamenta spesso nessun sintomo e chi – a fronte di un parziale deficit dell'enzima – soffre molto se ingerisce anche quantitativi minimi di lattosio», sottolinea Leda Roncoroni, biologa nutrizionista del Centro di Celiachia della Fondazione Irccs Ca' Granda di Milano.

### DÀ MAL DI PANCIA E DI TESTA

Può capitare quindi che una persona, una o due ore dopo aver assunto un alimento contenente

stomaco, diarrea o stitichezza. A questi sintomi si possono poi associare a stanchezza, mal di testa, eruzioni cutanee.

## Gli integratori della lattasi e i formaggi stagionati aiutano

lattosio, inizi ad avvertire dolore addominale, senso di gonfiore, meteorismo, pesantezza di

### IL CONSIGLIO È SERVITO

Essendo sintomi simili ad altri disturbi, da soli non sono sufficienti a riconoscere l'intolleranza al lattosio. Una volta diagnosticato il disturbo è sempre possibile nutrirsi bene senza rinunciare al gusto della buona cucina, assumendo per esempio gli integratori della lattasi un'ora prima del pasto, mangiando formaggi stagionati in cui il lattosio viene fermentato.

## Gli esami per una diagnosi certa

*Per formulare una diagnosi corretta di intolleranza al lattosio è indispensabile una visita dal gastroenterologo, che inviterà ad annotare su un diario le possibili connessioni tra cibi ingeriti, orari, sintomi, giorni del proprio ciclo mestruale (per le donne) e che prescriverà il breath-test.*

*«Un esame non invasivo che indica l'attività della lattasi quantificando la presenza d'idrogeno nell'espriato prima e dopo l'assunzione di lattosio, prelevando almeno 6 campioni d'aria ottenuti soffiando in una sacca a intervalli regolari», dice il gastroenterologo Luca Elli. Se il lattosio non viene digerito, permane infatti nel lume intestinale, dove inizia a fermentare producendo acidi grassi a catena corta e gas, quali appunto l'idrogeno.*

*Nei casi di dubbio diagnostico, in cui è necessario distinguere l'intolleranza al lattosio da altri disturbi, si esegue il test genetico che analizza il Dna, e quindi il gene della lattasi, contenuto in alcune cellule prelevate dalla mucosa della bocca.*

