

alimentazione | salute

non basta dire «NIENITE LATTE»

L'intolleranza al lattosio è una condizione diffusa, ma non tutti sanno **come comportarsi a tavola**, perché questo zucchero è nascosto in cibi insospettabili. Oggi c'è un nuovo test

Alcune persone non hanno un enzima

Le persone intolleranti allo zucchero del latte non possiedono l'enzima necessario alla sua digestione, che si trova sulla superficie delle cellule di rivestimento dell'intestino. In altre parole, non avviene la scomposizione del lattosio nei due zuccheri semplici, glucosio e galattosio, che sono assorbibili dall'intestino.

★ Così, il lattosio arriva all'intestino crasso e qui viene attaccato dai batteri intestinali; da ciò nascono i sintomi fastidiosi come gas e flatulenza fino ad arrivare a diarrea e crampi.

★ A volte l'enzima c'è, ma è in quantità molto ridotte.

Si scopre con il test del respiro

Primo passo per affrontare il problema è arrivare alla **diagnosi**. Non sempre è facile, tanto che circa il 75% degli italiani che hanno una predisposizione all'intolleranza al lattosio neppure lo sa. Gli effetti, del resto, sono comuni praticamente a tutte le malattie intestinali.

★ «La diagnosi si basa su metodi non invasivi; il test del respiro all'idrogeno (breath test) è il più diffuso, ma presenta alcuni limiti. Per i bambini è difficile, perché è **molto impegnativo: dura da 3 a 7 ore** con prelievi ogni mezz'ora» spiega Edoardo Savarino, ricercatore al dipartimento di Scienze chirurgiche, oncologiche e gastroenterologiche dell'università degli Studi di Padova.

Le novità in farmacia

Dallo scorso dicembre, è disponibile un nuovo test predittivo in forma di tampone, il Lactease Dna (Crinos e g&lfe). È più accessibile del test del respiro perché si trova in farmacia, ma ha un costo lievemente superiore. Però **si fa in un attimo e a casa**.

★ È un **test genetico** che identifica la **predisposizione** all'intolleranza al lattosio. È facilissimo da eseguire; si preleva un campione di saliva con il tampone in dotazione nel kit e si spedisce il tutto al team di genetisti indicato sulla confezione (c'è anche la busta già affrancata). In 15 giorni il risultato arriverà direttamente a casa. Un'opportunità anche per i più piccoli, che di solito hanno non poche difficoltà ad affrontare il test del respiro.

★ Per chi invece ha già una diagnosi di intolleranza al lattosio, un valido aiuto può essere un **nuovo integratore**, il Lactease (per adulti e per bambini). Va preso poco prima del pasto per favorire fisiologicamente il processo digestivo del lattosio, evitando che raggiunga il colon, dove verrebbe fermentato dai batteri intestinali, con conseguente comparsa di disturbi a livello gastrointestinale.

Attenzione al fai da te

Prima di eliminare del tutto il latte e i suoi derivati dalla dieta, bisogna fare attenzione, perché è un alimento protettivo nei confronti dell'osteoporosi, dell'ipertensione e delle malattie cardiovascolari. È bene sapere che consumare regolarmente piccole quantità di lattosio aiuta la flora batterica a digerirlo. Unire il latte ad altri cibi aiuta la sua scissione. Yogurt e formaggi stagionati, poi, hanno un quantitativo di lattosio ridotto.

Si

Latte vaccino privo di lattosio, yogurt • Latte di soia, cocco, riso, mandorle • Budini e gelati di soia • Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Emmentaler, Grolle • Fette biscottate senza latte • Tofu • Prosciutto crudo • Prosciutto cotto e salumi senza lattosio • Pollo, coniglio, tacchino, maiale, cavallo, manzo, pesce • Frutta e verdura

Vi

Margarina • Ragù in scatola • Polenta • Ripieni di prodotti lavorati, anche surgelati • Prosciutto cotto e insaccati in genere (il latte in polvere è usato spesso per amalgamare le carni) • Pasta ripiena • Gnocchi di patate • Salse in scatola • Frutta in scatola o surgelata

No

Latte vaccino • Formaggi freschi • Burro • Biscotti con latte o burro • Cioccolato al latte, in polvere, solubile • Creme di pasticceria • Gelati • Latte di capra • Salumi • Caffè solubile • Ovomaltina • Pane al latte, grissini, cracker, fette biscottate con latte o burro • Torte e dolci • Purea di patate • Caramelle • Salse bianche

→ IN ITA



I consigli utili

Modulare il lattosio introdotto: ogni individuo ne sopporta una certa quantità per volta. Cominciare con poco e aumentare gradualmente. **Consumare il latte con altri alimenti:** aiuta a digerirlo. **Scegliere i prodotti tollerati meglio:** yogurt, formaggi stagionati. **Provare i latti HD** (senza lattosio). Oppure prendere tavolette di lattasi per bocca prima di consumare latticini. **Allenare l'intestino.** Una continua esposizione al lattosio aumenta l'efficienza dei batteri intestinali e ciò aiuta a ridurre i sintomi.

Controllare i farmaci

Eliminare il latte dalla dieta non basta. Il lattosio è contenuto in molti cibi e non sempre è facile rintracciarlo. «Il primo consiglio che possiamo dare è quello di **leggere attentamente tutte le etichette**, non solo quelle degli alimenti. Anche i farmaci possono riservare delle sorprese» dice Maria Sole Facioni, presidente dell'Associazione italiana latte-intolleranti (Aili). «Sono stata curata con farmaci che contenevano lattosio e continuavo a peggiorare. Fino a quando abbiamo scoperto l'intolleranza e sospeso i farmaci» prosegue Facioni. Il lattosio è presente in più del 20% dei medicinali che richiedono la ricetta medica e nel 6% di quelli da banco.

Servizio di Nicoletta Moncalero. Con la consulenza del dottor Giuseppe M. Rovera, primario di Medicina II alla clinica San Luca di Torino; e del dottor Edoardo Savarino, ricercatore universitario alla Uoc di Gastroenterologia dell'Azienda ospedaliera università di Padova.

LIA 30 MILIONI DI PERSONE HANNO PROBLEMI CON IL LATTOSIO ED È AL SUD CHE IL FENOMENO RAGGIUNGE I PICCHI PIÙ ALTI