AILI

DALLA VOSTRA PARTE



L'eBook di AILI

PRIMA DI INIZIARE...

Grazie per averci accompagnato fino a qui!

Abbiamo scritto insieme la storia dell'intolleranza al lattosio e continuiamo a credere in questo grande progetto che si chiama AILI.

Questo eBook è un regalo per tutti i nostri Soci che hanno scoperto da poco, o da molto, l'intolleranza al lattosio e meritano di avere una guida pratica per gestire al meglio questa condizione.
Nell'era di Dr. Google e Dr. Facebook, vogliamo far chiarezza e portare alla luce le verità su un tema molto dibattuto come quello delle intolleranze e delle allergie.
L'intolleranza al lattosio, una condizione molto diffusa ma ancora poco conosciuta dal punto di vista scientifico, necessita di un'accurata diagnosi e di una corretta terapia.
È necessario quindi conoscere quali sono i veri test di diagnosi e, soprattutto, cosa mangiare per evitare di stare male.
Perché sì, a causa dell'intolleranza al lattosio, si sta male davvero. Questa intolleranza non si riduce solo ad un "semplice" mal di pancia o ad una notte passata in bagno. A causa del lattosio non digerito si possono presentare, nel lungo periodo, anche alterazioni più gravi.

Questo eBook vuole divulgare le informazioni scientificamente aggiornate e corrette su quella che oggi viene scambiata come una scelta, ma in realtà noi, veri intolleranti, non abbiamo potuto scegliere.

Buona lettura!

Dr.ssa Maria Sole Facioni
Presidente AILI



INDICE

1

9 anni di storia,
9 anni al vostro fianco

2

Allergia al lattosio
o intolleranza al latte?
Risponde il Dr. Fassio

3

Verso la diagnosi

4

L'intolleranza al lattosio
è donna?

5

Terapia:
cosa fare quando
l'intolleranza si manifesta?

6

10 consigli per gestire
al meglio l'intolleranza
A cura del Dr. Donati

7

Integratori di lattasi:
istruzioni per l'uso.

8

Menù salva cena senza lattosio
Le chicche di AILI

9

Curiosità e latto-bufale

FAI IL QUIZ!
TESTA LA TUA
INTOLLERANZA



DISCLAIMER
Gli argomenti affrontati in questo eBook sono esclusivamente a scopo informativo.
I suggerimenti contenuti in queste pagine non possono sostituire la visita medica:
solo il medico può valutare caso per caso giungendo alla diagnosi e all'identificazione
dei trattamenti più efficaci.

9 ANNI DI STORIA, 9 ANNI AL VOSTRO FIANCO



Maria Sole Facioni
Presidente AILI

30 MAGGIO 2013 - 30 MAGGIO 2022

Era il 2012 quando una mattina di fine settembre nacque l'idea di **creare un'associazione** che portasse alla luce la condizione di **intolleranza al lattosio**. Ricordo ancora il momento in cui mi balzò alla testa la "folle" idea di creare da zero un'entità con una rilevanza nazionale.

Ero in laboratorio in Università a Pisa. Al tempo stavo svolgendo il mio dottorato di ricerca in biologia molecolare e non stavo bene, avevo passato la notte piegata in due dai crampi addominali per colpa dell'ennesima "svista" al ristorante. Dissi **"Basta! E' ora di far qualcosa!"** Iniziò un susseguirsi di ricerche, domande, incontri e casualità che hanno portato **il 30 maggio 2013** alla registrazione ufficiale dell'**Associazione Italiana Latto-Intolleranti Aps (AILI)**.

AILI è veramente nata dal niente, nessuno di noi fondatori aveva esperienza di gestione di organizzazioni no-profit. La vera spinta è stato il cuore, oltre alla voglia di **creare un riferimento per aiutare e supportare le persone** diagnosticate intolleranti al lattosio, o ancora in cerca di risposte ai loro sintomi. Perché sì! Se non avessi avuto mille diagnosi errate prima di quel famoso Breath Test positivo, arrivato dopo anni di malesseri e risposte superficiali da parte di vari medici, forse AILI non sarebbe nata.



BUON COMPLEANNO AILI!

QUALE RUOLO SVOLGE AILI?

AILI ha lo scopo di **divulgare la corretta conoscenza dell'intolleranza al lattosio** basata su evidenze scientifiche, sensibilizzando la popolazione verso questa reale esigenza alimentare, che non è una scelta, in modo da permettere alle persone intolleranti di vivere la propria vita serenamente, senza il bisogno di sentirsi "diversi".

Gli obiettivi da raggiungere sono ancora tanti, ma, se paragoniamo la storia di AILI a quella di altre Associazioni di Promozione Sociale, la sua evoluzione è sicuramente stata più veloce e con significativi traguardi raggiunti.

LA STORIA DI AILI



I PROGETTI DI AILI

Dona il tuo 5x1000 AD AILI
c.f. 92055990466

Il valore di una persona si misura dai gesti semplici, ma che fanno la differenza.

Donare il 5x1000 non costa niente e aiuta AILI a tutelarti, ogni giorno, con le sue attività.

Con AILI si riga dritto!

Il progetto Senza Lattosio Fuori Casa è l'unico che garantisce un pasto sicuro lactose-free fuori le mura domestiche.

Con il contributo ricevuto dal 5x1000 è possibile finanziare la piattaforma del corso SLFC.

Cerca la vetrofania ufficiale nei locali aderenti!

+180 LOCALI E NEGOZI ADERENTI

Clicca qui per vedere la mappa dei locali

LOCALI IN-FORMATI

INGREDIENTI SICURI

2 ALLERGIA AL LATTOSIO O INTOLLERANZA AL LATTE?

RISPONDE IL DR. FASSIO

L'intolleranza al lattosio, attualmente riconosciuta come la principale intolleranza alimentare dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), è l'intolleranza enzimatica più comune e si distingue dall'allergia alle proteine del latte. Nonostante la netta differenza tra queste due condizioni, oggi si continua a far confusione.

Per questo chiediamo all'esperto, il **Dr. Filippo Fassio**, Medico Specialista in Allergologia ed Immunologia Clinica.

D: Filippo, è corretto parlare di Allergia al lattosio e di Intolleranza al latte?

R: "Allergia al lattosio" e "intolleranza al latte" non sono termini corretti. Creano confusione, perché le due condizioni sono ben diverse. L'**allergia** è una risposta del sistema immunitario che può determinare reazioni anche gravi. Per quanto riguarda il lattosio, invece, si parla di **intolleranza,** perché non è coinvolto il sistema immunitario ma si tratta di una difficoltà, a livello intestinale, nel digerire questa componente del latte.

D: Sappiamo che alcuni sintomi sono comuni sia all'allergia alle proteine del latte sia all'intolleranza al lattosio. A quale professionista consigli di rivolgersi alla comparsa dei primi sintomi?

R: Quando si sospetta una reazione avversa ad un alimento, possa essere questa un'allergia o un'intolleranza, il mio consiglio è quello di rivolgersi al **medico di famiglia** o al **pediatra**. Loro sapranno indirizzare verso lo specialista più adeguato.

D: Quali sono i test da eseguire per diagnosticare l'allergia al latte?

R: Il percorso diagnostico per le allergie alimentari, inclusa quella alle proteine del latte, prevede prima di tutto un'attenta **valutazione clinica**. I test, che possono essere cutanei (**prick test** per alimenti) o su sangue (**IgE specifiche** per alimenti) sono di grande aiuto ma devono sempre essere interpretati nel contesto della specifica situazione. Effettuare test senza un'approfondita valutazione preliminare, nella maggior parte dei casi, non porta buoni risultati.

D: L'allergia alle proteine del latte può coesistere con l'intolleranza al lattosio?

R: Questo è teoricamente possibile, perché sono due condizioni distinte ma una non esclude l'altra. L'**allergia alle proteine del latte** è una condizione più rara, poco più del 3% dei bambini e dell'1% negli adulti, mentre l'**intolleranza al lattosio** è molto più comune, anche se con un range di manifestazioni che possono variare da molto lievi a molto intense.

D: L'intolleranza al lattosio si può trasformare in allergia?

R: Fortunatamente no. Sono condizioni del tutto differenti, con meccanismi ben distinti. Ognuno di noi ha in sé un piccolo rischio di divenire allergico, nel corso della vita, ad un qualsiasi alimento. Quindi un soggetto con intolleranza al lattosio può diventare allergico alle proteine del latte, come chiunque altro. Però essere intolleranti al lattosio **non costituisce un fattore di rischio**.

3 VERSO LA DIAGNOSI

DEFICIT DI LATTASI + MALASSORBIMENTO DI LATTOSIO + SINTOMI =

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO SI DEFINISCE COME LA MANIFESTAZIONE DI **SINTOMI**, TIPICAMENTE GASTROINTESTINALI, IN SOGGETTI CHE PRESENTANO **MALASSORBIMENTO DI LATTOSIO** DOVUTO AL DEFICIT, PARZIALE O TOTALE, DI **LATTASI** OVVERO L'ENZIMA IN GRADO DI SCINDERE IL LATTOSIO NEI SUOI DUE COMPONENTI, GLUCOSIO E GALATTOSIO.

Scopriamo le 3 forme di intolleranza al lattosio



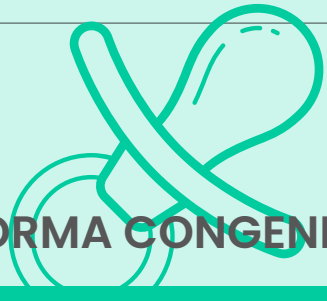
FORMA GENETICA

Si manifesta a causa di una riduzione progressiva, geneticamente determinata, della produzione di lattasi. È la più diffusa.



FORMA ACQUISITA

Causata da altre patologie acute o croniche. Molto spesso è transitoria e si risolve alla guarigione della causa responsabile.



FORMA CONGENITA

Causata da una mutazione genetica a insorgenza precoce, si manifesta dalla nascita, nei primi giorni di vita. È la più rara.

Essendo la lattasi un enzima prodotto nel duodeno, il primo tratto dell'intestino tenue, i sintomi che derivano dalla non digestione del lattosio coinvolgono principalmente il tratto gastro-intestinale.

SINTOMI SPECIFICI

- Gonfiore addominale
- Crampi addominali
- Diarrea
- Stitichezza
- Meteorismo
- Flatulenza
- Digestione lenta

SINTOMI GENERICI

- Dolori articolari e muscolari
- Infezioni uro-genitali ricorrenti
- Eruzioni cutanee
- Ansia e irritabilità
- Stanchezza cronica
- Mal di testa
- Nausea

La sintomatologia può variare da persona a persona, con manifestazioni di diversa entità e importanza che possono insorgere 1-2 ore dopo l'assunzione di lattosio, ma anche dopo alcune ore.



Come prevenire l'intolleranza al lattosio?

Non esistono metodi per prevenire lo sviluppo dell'intolleranza al lattosio, soprattutto se di origine genetica.

Clicca qui
per approfondire

NO A TEST ALTERNATIVI E ALL'AUTODIAGNOSI !!

I principali test, scientificamente validati, sono:

LATTOSIO BREATH TEST

Definito anche test del respiro. Valuta il malassorbimento di lattosio. E' necessario eseguire una corretta preparazione al test per la buona riuscita dell'esame.

TEST GENETICO

Eseguito con tampone buccale o su prelievo di sangue. Valuta la predisposizione genetica all'intolleranza al lattosio o accerta la forma primaria.

QUALE TRA I DUE TEST SCEGLIERE?

I test sopracitati si possono definire complementari: ciascuno di essi fornisce informazioni differenti e, insieme, danno una visione completa del quadro clinico della persona.



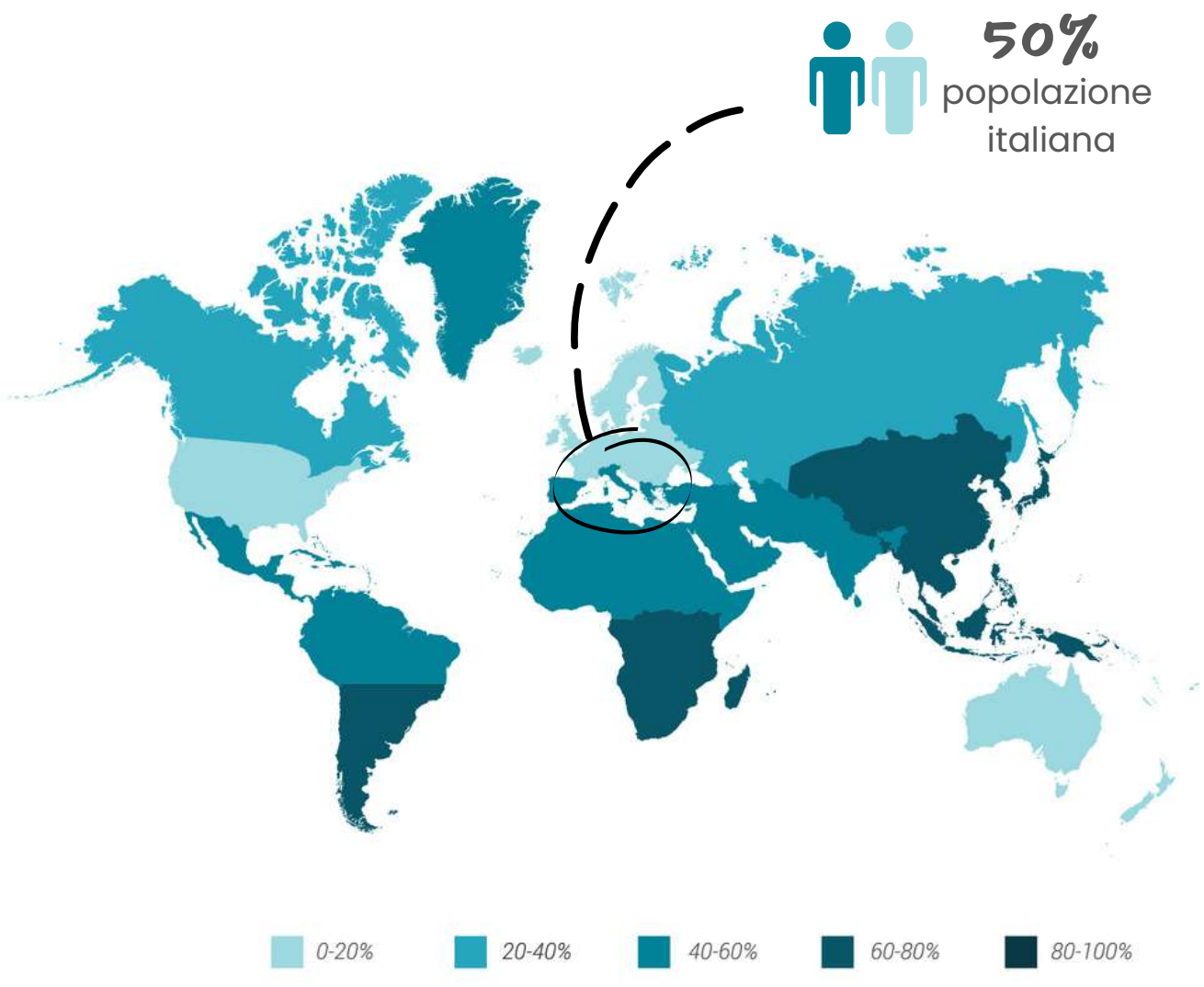
Attenzione!
Il test di tolleranza al lattosio, eseguito sul sangue, e il test di acidità delle feci sono test secondari di supporto alla diagnosi, infatti oggi non sono quasi più utilizzati.

4 L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO È DONNA?

A differenza della celiachia dove ⅔ delle persone diagnosticate sono donne, l'intolleranza al lattosio non fa distinzioni in base al sesso.

Da studi recenti condotti in collaborazione con l'**Università di Pisa**, è stato osservato che probabilmente la donna è più attenta ad indagare la causa dei propri sintomi già nelle prime fasi di esordio.

LE PERCENTUALI DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO NEL MONDO

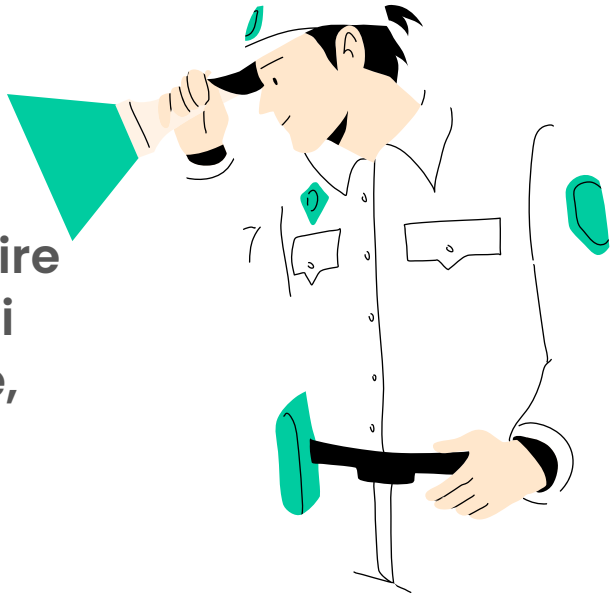


C.L. Storhaug, et al. Lancet Gastroenterol Hepatol 2017

5 TERAPIA: COSA FARE QUANDO L'INTOLLERANZA SI MANIFESTA?

La principale terapia per l'intolleranza al lattosio consiste nella **dieta senza lattosio**, per un periodo permanente o transitorio a seconda della forma.

> **Noi intolleranti sappiamo bene cosa vuol dire aggirarsi ore tra gli scaffali e leggere tutte le etichette, come fossimo ispettori al servizio della polizia scientifica!**



3 pillole

- Il **lattosio** è il principale zucchero contenuto nel latte, ne costituisce circa il 98%, oltre a essere presente nella maggior parte dei **latticini**, in particolar modo quelli freschi.
- Questo zucchero oggi è largamente utilizzato nell'industria alimentare anche in prodotti **non lattiero-caseari**, come nei salumi e nei prodotti da forno, grazie alle sue proprietà di compattante e di dolcificante delicato.
- Il lattosio è inoltre uno degli eccipienti maggiormente utilizzato nei **farmaci** e spesso è presente come ingrediente anche negli **integratori alimentari**.

IL SEMAFORO ALIMENTARE

Quando ci viene diagnosticata l'intolleranza al lattosio abbiamo bisogno di far chiarezza su quali alimenti mangiare, quali evitare e capire quali potrebbero essere a rischio.
Il semaforo alimentare è un importante punto di riferimento per noi.



ALIMENTI VIETATI

- latte
- panna
- burro
- formaggi freschi
- cioccolato al latte
- gelati
- dolci



ALIMENTI A RISCHIO

- salumi e insaccati
- dado
- margarina
- hamburger
- pasta fresca
- cracker e grissini
- panini
- salse
- basi per pizza
- focaccia



ALIMENTI CONCESSI

- carne
- pesce
- uova
- frutta fresca
- frutta secca
- verdura fresca
- prodotti delattosati
- formaggi stagionati Dop
- pasta secca
- cereali
- bevande vegetali e derivati

Regola fondamentale:
leggere sempre attentamente le etichette di tutti gli alimenti, in particolar modo quelli trasformati e confezionati.

PRODOTTI DELATTOSATI

I prodotti **delattosati**, ossia i prodotti lattiero-caseari in cui lo zucchero **lattosio** è stato **predigerito grazie all'aggiunta** dell'**enzima lattasi**, sono nati negli anni '70 appositamente per le persone che presentano la carenza di questo enzima.

Ad oggi **non esiste una legge**, né a livello italiano né a livello europeo, che regolamenti il claim "senza lattosio" identificando una soglia limite per definirlo, come invece esiste per il claim "senza glutine".

Il Ministero della Salute italiano ha emesso due Circolari Ministeriali, la prima nel 2015 e la seconda nel 2016, in attesa di un'armonizzazione europea, al fine di regolamentare la dicitura "senza lattosio" esclusivamente per i prodotti lattiero-caseari.

Ministero della Salute

Regolamenta solo
i prodotti lattiero-caseari
senza lattosio <0.1%

Lfree® certifica
tutti i prodotti, caseari
e non, **senza lattoso <0,01%**

Qui la lista completa
dei prodotti certificati Lfree®

Non tolleri i delattosati?
SCOPRI QUI IL PERCHÉ

6 10 CONSIGLI PER GESTIRE AL MEGLIO L'INTOLLERANZA

A CURA DEL DR. DONATI

Che tu sia un principiante o un veterano dell'intolleranza, i consigli di un professionista della nutrizione sono fondamentali per gestire al meglio la propria condizione, evitando inutili rinunce e possibili carenze nutrizionali.

Per questo chiediamo all'esperto, il **Dr. Nico Donati**, Dietista Nutrizionista.

1

Assicurarsi di conoscere bene le principali fonti di lattosio nella dieta.

Conoscere l'origine del lattosio ci permette di affrontare con maggiore consapevolezza una dieta senza questo zucchero e di orientarsi al meglio verso la scelta di alimenti e ingredienti che ne siano naturalmente privi, tra cui i formaggi.
Clicca qui per consultare la tabella dei 25 formaggi Dop naturalmente privi di lattosio!

2

Escludere dall'alimentazione non solo il latte di vacca ma anche quello di altre specie animale.

Il lattosio è il principale zucchero del latte vaccino e di quello di ogni altro animale, compreso quello di capra e di asina!
Quale latte contiene più lattosio? **In questo articolo** trovi la tabella.

3

Non escludere mai latte e latticini in toto dalla propria alimentazione.

Latte e latticini sono fonte di calcio e micronutrienti fondamentali per la salute del nostro organismo, soprattutto quella ossea. E' consigliato sostituire gli alimenti contenenti lattosio con i delattosati, come latte, yogurt, mozzarella senza lattosio o con bevande vegetali addizionate di Calcio e Vitamina D.

4

Saper scegliere correttamente gli alimenti delattosati.

Sugli scaffali è possibile individuare prodotti accompagnati da diverse diciture tra cui senza lattosio <0.1%, <0.01%, naturalmente privi di lattosio oppure senza latte. È importante conoscere le varie diciture al fine di fare una scelta più consapevole per la propria alimentazione lactose-free.

5

Saper individuare le fonti "nascoste" di lattosio negli alimenti.

Grazie al Reg. (UE) n.1169/2011, latte e derivati, compreso il lattosio, devono essere obbligatoriamente riportati nella lista ingredienti dell'alimento evidenziati con caratteri speciali.
Molti prodotti confezionati o processati contengono lattosio come ingrediente o additivo per migliorarne il sapore o facilitarne il processo produttivo.

Ricorda:
gli ingredienti che compaiono come primi nella ricetta sono quelli maggiormente presenti nell'alimento.

Il lattosio è spesso utilizzato nei farmaci come eccipiente. Per terapie in cronico o l'uso frequente di integratori alimentari è sempre utile confrontarsi con il proprio medico o farmacista per essere tranquillizzati sull'assenza di lattosio all'interno della formulazione.

6

Fare attenzione anche a farmaci ed integratori alimentari.

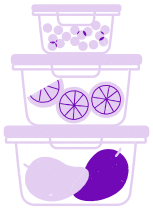
7

Utilizzare la dovuta attenzione in cucina durante la preparazione di piatti senza lattosio.

Anche a casa, è sempre utile adottare delle buone norme comportamentali per evitare contaminazioni involontarie con alimenti contenenti lattosio.



Usare utensili dedicati o ben puliti.



Conservare gli alimenti in contenitori separati.

Pulire bene superfici di lavoro e mani.



Non adoperare l'acqua di cottura utilizzata per alimenti con lattosio.

Grazie al Reg. (UE) n.1169/2011 il latte e derivati, compreso il lattosio, devono essere obbligatoriamente specificati anche nel menù di un locale. È consigliato far presente al ristorante la propria esigenza di intolleranza e agli addetti di sala, per fugare qualsiasi dubbio sull'eventuale presenza di lattosio in fase di preparazione.

8

Assicurarsi della non presenza di alimenti contenenti lattosio nei pasti consumati fuori casa.

9

Se si utilizzano integratori di lattasi, usarli sporadicamente.

All'occorrenza, è possibile usare integratori di lattasi per consumare un alimento con lattosio. L'utilizzo degli integratori di lattasi deve essere sporadico, non può sostituire una corretta alimentazione senza lattosio, la quale è sempre da preferire come unica terapia dell'intolleranza.

È importante non escludere dalla dieta altri alimenti a meno che non ci siano condizioni mediche certificate e seguire un'alimentazione sana, varia ed equilibrata all'insegna del gusto. Consultare fonti accreditate o specialisti per eventuali dubbi sulla propria alimentazione.

10

Godersi un'alimentazione sana senza esclusioni non necessarie.

7 INTEGRATORI DI LATTASI: ISTRUZIONI PER L'USO

Sono specifici per gli intolleranti al lattosio poiché contengono l'enzima mancante, o parzialmente funzionante, a questi soggetti, la lattasi. **Consulta qui** l'elenco completo.

10 regole per far funzionare al meglio la lattasi!

1. L'utilizzo degli integratori di lattasi è legato al consumo dei pasti contenenti lattosio. La loro assunzione non è necessaria se non viene ingerito lattosio.

2. Devono essere assunti tra 5 e 30 minuti prima del pasto contenente lattosio, a seconda della posologia riportata sul prodotto acquistato.

3. Il quantitativo di lattosio digerito da una compressa dipende da quante unità di enzima lattasi (unità di misura FCC ALU, UL, oppure U) sono contenute al suo interno.

4. È possibile assumere più di una compressa insieme, ma leggere bene la confezione e/o il foglietto illustrativo attenendosi alla posologia riportata.

Ricorda!
2250 U per 5 g di lattosio che equivalgono a circa 100 ml di latte

Attenzione!
Una dose eccessiva di lattasi viene espulsa dall'organismo

5

Non sono riportati effetti collaterali negativi. La conseguenza peggiore potrebbe essere la mancata azione e i relativi sintomi.

6

La durata d'azione è soggettiva, dipende da vari fattori tra cui: velocità di masticazione, tempo di svuotamento gastrico, acidità di stomaco e motilità intestinale.



Non sono da intendersi come cura dell'intolleranza!

7

Sono un valido aiuto per concedersi uno "sfizio con lattosio", anche fuori casa quando non sono disponibili pasti senza lattosio o in assenza di personale formato.

8

L'enzima lattasi è oggi disponibile sotto forma di integratore alimentare, non farmaco.

9

Sono acquistabili in farmacia ed in parafarmacia, molti sono disponibili anche online. Non necessitano di prescrizione medica.

10

Si possono assumere in gravidanza e allattamento secondo le indicazioni riportate sulla confezione e/o sul foglietto illustrativo.

RICORDA: GLI INTEGRATORI FUNZIONANO SOLO SE ANCHE IL TUO INTESTINO FUNZIONA!

8 MENÙ SALVA CENA SENZA LATTOSIO

LE CHICCHE DI AILI

Clicca sui nomi delle ricette per scoprire il procedimento!



LE PENNE DI SORA LELLA

Questo primo è un'ottima soluzione per un pranzo estivo light.
Realizzato con mozzarella senza lattosio.

DIFFICOLTÀ	DOSI	TEMPO
Facile	4	25'

TORTA RUSTICA SPECK E ZUCCHINE

Piatto unico, ricco e saporito perfetto per un pic-nic. Realizzato con formaggio spalmabile senza lattosio.

DIFFICOLTÀ	DOSI	TEMPO
Media	4	65'





TIRAMISÙ CON LE FRAGOLE

Una variante diversa e più leggera, utilizzando la ricotta senza lattosio al posto del mascarpone e solo gli albumi.

DIFFICOLTÀ	DOSI	TEMPO
Facile	8	25'

9 CURIOSITÀ E LATTO-BUFALE

Ci piace prendere l'intolleranza al lattosio con il sorriso e affrontare tematiche serie con un pizzico di ironia.









Le nostre curiosità e latto-bufale sono un'esclusiva sui nostri canali social, **clicca qui** per dare un'occhiata alle più divetenti!

SEGUICI PER NON PERDERLE!

TESTA LA TUA INTOLLERANZA: QUIZ!

Se sei arrivatə fino qui avrai acquisito tutte le conoscenze per metterti alla prova con il nostro test.
Divertiti a verificare le tue conoscenze.



9 ANNI DI AILI
9 DOMANDE PER TE!

Clicca qui
fai subito il test!

Siamo giunti alla fine di questo breve viaggio insieme.
Nel salutarti ti ringraziamo ancora per aver contribuito, con la tua fiducia, a scrivere la storia dell'intolleranza.

Come sempre noi continuiamo a lavorare per tutti voi.
Abbiamo già lo sguardo proiettato verso i prossimi traguardi da raggiungere insieme.

La certezza di esserci, sempre.

SEMPRE DALLA VOSTRA PARTE

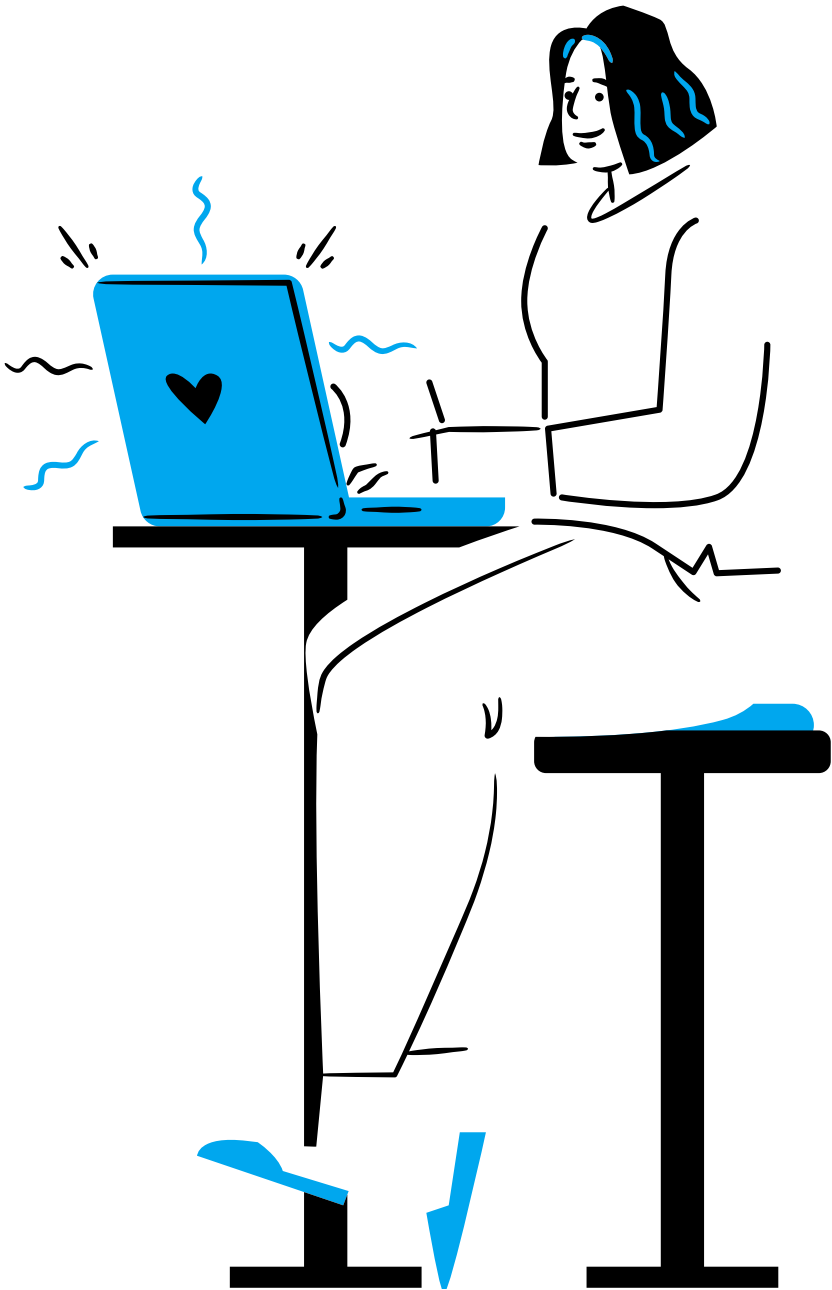
© Copyright 2022 Associazione Italiana Latto-Intolleranti Aps.
Tutti i diritti riservati

Questo eBook contiene materiale coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico.

Contenuti medico-scientifici: Dr.ssa Maria Sole Facioni
Dr. Filippo Fassio
Dr. Nico Donati

Progetto grafico e impaginazione: Eleonora Zeni
Sara Paoli
Simona Dominici

Referenze grafiche: Canva



www.associazioneaili.it
info@associazioneaili.it
@AssociazioneAILI
@aili__lactosefree
+39 329 2854291
Scarica APP "Senza Lattosio"