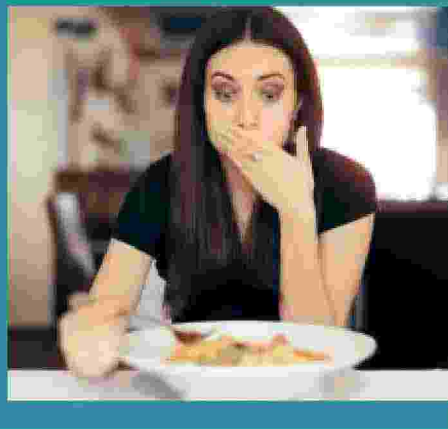


## A TAVOLA

### SINTOMI E DIAGNOSI COME RICONOSCERLE ALLERGIE O INTOLLERANZE ALIMENTARI?

PAG. 25



A TAVOLA DISTURBI ALIMENTARI

# Allergie o intolleranze alimentari? Ecco come riconoscerle

«Gonfiore addominale, gas e diarrea sono i classici sintomi delle intolleranze; nei casi della celiachia possono essere più severi e presentarsi anche anemia, dermatite e stanchezza»

«Sempre più persone parlano di intolleranze e di allergie senza sapere esattamente che cosa implichino e smettono di mangiare alcuni cibi convinti che gli facciano male. Si tratta di una deriva culturale alla quale stiamo andando incontro da qualche anno, che prende in considerazione gli alimenti come sostanze dannose per alcuni individui, ma è l'allergologo che lo stabilisce mediante test specifici». A parlare è il dottor Sergio Pasotti, specialista in allergologia e immunologia clinica, attivo sul territorio romagnolo compresa la Repubblica di San Marino.

«In realtà le allergie e le intolleranze riguardano una piccola parte della popolazione. C'è addirittura chi parla di 'gluten sen-

sitivity', una condizione che sarebbe responsabile di una serie di sintomi simili a quelli della celiachia o del colon irritabile, ma questa è una patologia che non esiste. La celiachia è un'intolleranza al glutine con sintomi molto chiari e talvolta molto gravi».

Intanto è bene distinguere tra intolleranze e allergie: «La prima differenza riguarda il fatto che le allergie si manifestano a causa di un'alterazione immunologica, mentre le intolleranze sono dovute a difetti enzimatici. Nello specifico le allergie alimentari dipendono da una reazione abnorme del sistema immunitario a uno specifico cibo che è stato ingerito. Sorgono in genere durante la primissima infanzia e alcune tendono a sparire».

In genere i cibi più allergizzanti per i bambini sono il latte di vacca, la farina, il pesce e la chiara d'uovo. Gli adulti invece possono essere allergici a crostacei, soia, arachide, noce, nocciola, mela, pesca, sesamo.

«Le intolleranze alimentari non coinvolgono il sistema immunologico, ma riguardano la presenza/assenza di alcuni enzimi e sono dosi-dipendenti. Per e-



Sergio Pasotti

sempio, alla base dell'intolleranza al lattosio c'è una carenza dell'enzima lattasi che ha la funzione di scindere il lattosio in glucosio e galattosio, zuccheri che poi vengono riassorbiti come nutrienti. Se l'enzima non è presente, il lattosio non scisso non viene digerito e quando arriva nel colon incontra dei batteri che lo fermentano, provocando i fastidiosi sintomi delle intolleranze».

I cibi più conosciuti per essere causa di intolleranze sono: latte vaccino, uova, grano, glutine e alcol. La celiachia è un'intolleranza a un insieme di sostanze a-

## ATTENZIONE A TAVOLA

**I cibi più conosciuti per essere causa di intolleranze sono: latte vaccino, uova, grano, glutine e alcol**

zotate (gliadine) che si formano durante l'impasto di alcune farine (avena, frumento, farro, kamut, orzo e segale).

I due disturbi si presentano con una sintomatologia distinta: «Gonfiore addominale, gas e diarrea sono i classici sintomi delle intolleranze; nei casi della celiachia possono essere più severi e presentarsi anche anemia, dermatite e stanchezza cronica. I sintomi delle allergie alimentari invece sono il prurito alle labbra, al palato, edema al volto e orticaria acuta. In casi gravi possono sopraggiungere gonfiori in tutto il corpo con grande prurito, a volte asma e rinite, per arrivare fino allo shock anafilattico e in casi estremi alla morte improvvisa».

C'è una predisposizione genetica sia per le intolleranze che per le allergie che non è stata ancora studiata accuratamente: «Le intolleranze possono rimanere silenti a lungo e manifestarsi con il tempo. Le allergie in genere appaiono durante l'infanzia e si manifestano quando si entra in contatto con quella sostanza».

La cura migliore in entrambi i casi è non entrare in contatto con

quel cibo: «Per quanto riguarda le intolleranze lo si dovrebbe evitare per un paio di anni e poi eventualmente riprovare in piccole dosi. Si può fare la stessa cosa con i cibi che provocano sintomi allergici di leggera entità».

Bisogna stare attenti quando si mangia fuori casa: «Se si entra in contatto con un allergene, si possono contrastare gli effetti assumendo compresse di cortisone e di antistaminici che svolgono un'azione terapeutica in breve tempo. In caso di allergia severa pregressa è bene portarsi sempre dietro una siringa di adrenalina nell'eventualità di uno shock anafilattico. Attualmente non esistono vaccini affidabili per gli alimenti, tranne che per la farina di grano».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## CHE COS'È LA CELIACHIA

**È un'intolleranza a un insieme di sostanze azotate (gliadine) che si formano durante l'impasto di alcune farine**



Per individuare le allergie alimentari si procede con un semplice esame diagnostico chiamato Prick Test