

# Nutrirsi di Salute



## Allergie e intolleranze alimentari

Sempre più frequentemente, negli ultimi anni, si sente parlare di allergia alimentare; bombardati da un gran numero di informazioni, non sempre corrette, facciamo spesso confusione tra allergie e intolleranze alimentari.

Di seguito verranno fornite una serie di indicazioni utili a fare un po' di chiarezza sull'argomento.

### Allergia e intolleranza alimentare sono la stessa cosa?

Le allergie alimentari fanno parte del più vasto campo delle "reazioni avverse agli alimenti", all'interno del quale si distinguono reazioni di tipo tossico (che dipendono dalla dose assunta) e reazioni di tipo non tossico (che dipendono dalla suscettibilità individuale), queste ultime comprendono le allergie e le intolleranze alimentari.

**Intolleranza alimentare:** comprende ogni reazione che segue all'ingestione di un alimento, ma non è una reazione di tipo immunologico, per la maggior parte dei casi è causata da difetti enzimatici



(es. intolleranza al lattosio).

**Allergia alimentare:** comprende ogni reazione che segue all'ingestione di un alimento, basata su una reazione immunologica anormale, mediata da anticorpi di tipo IgE (Immunoglobuline E).

**Pseudo allergie:** pur determinando segni e sintomi sovrapponibili alle reazioni allergiche, non sono sostenute da meccanismi immunologici.

## Che cosa si intende per meccanismi immunologici?

Il **sistema immunitario** ha la funzione di proteggere l'organismo contro agenti estranei, quindi li identifica e attiva delle risposte per eliminarli.

Le cellule del sistema immunitario sono organizzate in strutture presenti in diversi distretti e agiscono su tutto il corpo, anche a livello intestinale.

L'apparato gastro-intestinale è esposto ad una grande varietà di sostanze in grado di provocare allergie, ma quest'apparato possiede dei meccanismi, delle barriere, con la funzione di limitarne l'ingresso. Questi meccanismi sono:

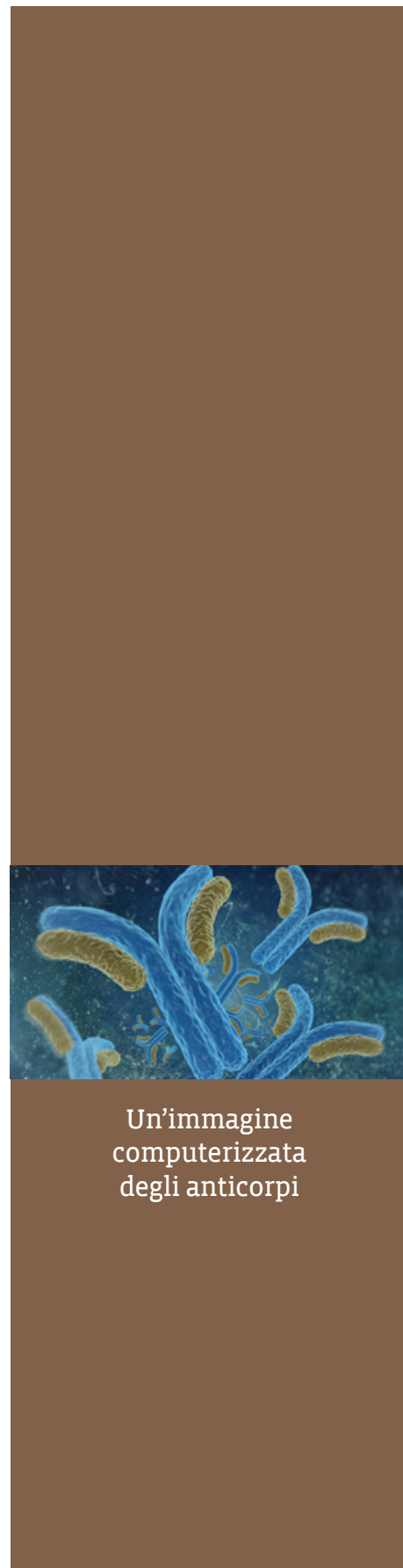
- di tipo non immunologico: barriera gastrica, flora batterica intestinale, enzimi e muco prodotti dalle ghiandole associate all'intestino.
- di tipo immunologico: cioè il sistema immunitario che identifica sostanze che riconosce come estranee (chiamate antigeni) e attraverso la produzione di anticorpi attiva delle risposte immunitarie specifiche contro di esse.

Normalmente gli alimenti che assumiamo non provocano reazioni allergiche, perché durante lo sviluppo embrionale si stabilisce un meccanismo di tolleranza, se ciò però non avviene possono subentrare allergie. L'allergia alimentare può essere considerata, in conclusione, una reazione immunitaria esagerata e inadeguata che si manifesta, nelle persone geneticamente predisposte, nei confronti di sostanze che non creano problemi alla maggior parte delle persone.

## Quali sono i sintomi tipici di un'allergia o di un'intolleranza alimentare?

Generalmente i sintomi associati alle reazioni avverse agli alimenti sono:

- Gastrointestinali: dolori addominali, stipsi, diarrea o alteranza
- Oro faringei: sindrome allergica orale, stomatite ulcerativa



- Cutanei: Orticaria acuta e angioedema, dermatite
- Respiratori: broncospasmo acuto, asma

## Come si effettua la diagnosi di allergia?

A seconda che si tratti di forme IgE mediate o di forme non IgE mediate (vedi sopra distinzione allergia e intolleranza) ci sono delle differenze.

La diagnosi delle forme IgE mediate si fa con:

- Anamnesi, che ha l'obiettivo di valutare la familiarità
- Test diagnostici in vivo: skin prick test, patch test
- Test diagnostici in vitro (fatti in provetta e non nell'organismo vivente): RAST
- Dieta di eliminazione
- Test di provocazione

Il **Prick test** si basa sulla puntura con apposite lancette dell'avambraccio e l'apposizione di estratti allergenici, il **Prick by Prick** si esegue pungendo dapprima l'alimento fresco che si intende testare e subito dopo, con lo stesso ago, la cute del soggetto e il **RAST** è la determinazione degli anticorpi.

Questi tre test indicano la presenza nel soggetto di IgE allergene-specifiche, cioè anticorpi prodotti come conseguenza dell'assunzione dell'allergene, ma nessun test di laboratorio è in grado di identificare una reazione non IgE mediata.

Secondo l'ESPGHAN (European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) e la Società Europea di Allergologia e Immunologia Clinica Pediatrica la diagnosi di allergia alimentare si deve basare sulla stretta eliminazione del cibo sospetto (dieta di eliminazione) e su un test di provocazione con lo stesso cibo, cioè il cibo sospetto viene tolto dalla dieta per constatare l'eventuale scomparsa dei sintomi e successivamente reintrodotta per verificarne la possibile ricomparsa.

Dopo l'eliminazione della sostanza incriminata, i sintomi gastrointestinali regrediscono in 2-3 giorni, mentre per i sintomi cutanei sono necessari almeno 10-14 giorni.



Diagnosi forme non IgE mediate:

- Biopsia della mucosa intestinale
- Dosaggio delle citochine
- Eosinofili circolanti e proteine derivanti dagli eosinofili
- Test di inibizione della migrazione dei leucociti
- Reattività bronchiale dopo test di provocazione alimentare

Esistono poi una serie di Test diagnostici non riconosciuti dalla medicina ufficiale:

- DRIA test
- Chinesiologia applicata
- VEGA test
- Test citotossico
- Altri (capello, riflesso auricolo-cardiaco, biorisonanza)

Questi test sono molto diffusi ma, allo stesso tempo, sono opinabili perché si basano su presupposti scientifici non confermati dalle evidenze e possono indurre a comportamenti alimentari restrittivi, incongrui ed inutili.

## Quali sono le allergie e intolleranze alimentari più diffuse?

Le allergie alimentari sono particolarmente frequenti nei primi tre anni di vita, mentre dopo i 10 anni la prevalenza raggiunge quella dell'adulto.

Gli allergeni (sostanze responsabili dell'allergia) che più frequentemente possono creare reazioni avverse sono presenti nei seguenti alimenti:

- Glutine: è la parte proteica di alcuni cereali come frumento, orzo, farro, segale, avena, triticale, spelta, kamut.
- Latte vaccino: nella maggior parte dei casi si risolve entro i primi 3 anni di vita.
- Uovo: l'albume è più allergenico del tuorlo, l'uovo cotto è meno allergenico di quello crudo.
- Frutta secca (ad esclusione dei pinoli): mandorle, noci, nocciole, ecc.



- Legumi (soia, piselli, ceci, fave, fagioli, ecc.): al contrario di quelle precedenti, è un'allergia che non si attenua con l'età.
- Mele e prunoidee (prugne, albicocche, pesche, ciliegie): spesso c'è una reazione crociata (di cui si parlerà di seguito) con gli allergeni di alcuni pollini e con il lattice.
- Pesce: nel 50% dei casi l'allergia è causata da qualsiasi pesce, nei restanti casi solo da alcune specie di pesce (il merluzzo è il più frequente).
- Crostacei: questa allergia spesso è concomitante all'allergia ai dermatofagoidi (acari della polvere).
- Molluschi di mare (cozze, ostriche, vongole, calamari, seppie, polipi).
- Carni: soprattutto il maiale.



## Cosa sono le “allergie crociate”?

Si parla di **allergia crociata o cross reattività** quando si riscontrano nello stesso soggetto sia allergie contro gli inalanti che allergie contro gli alimenti. La cross reattività si può verificare tra:

- Alimenti di origine vegetale
- Alimenti di origine vegetale e pollini
- Alimenti di origine animale
- Alimenti e altri allergeni non pollinici
- Dermatofagoidi e crostacei

### Cross-reattività tra alimenti ed altri allergeni

ALIMENTI	CROSS-REATTIVITÀ DOCUMENTATA
Mela	Patata, carota, polline di betulla
Carota	Sedano, anice, mela, patata, segale, frumento, ananas, avocado, polline di betulla
Cereali	Frumento, segale, orzo, avena, granoturco, riso, pollini
Merluzzo	Anguilla, sgombro, salmone, trota, tonno
Latte di mucca	Latte d'asina, capra, di altri animali simili
Uova	Albume, lisozima, tuorlo, ovoalbumina, ovomucoide
Aglione	Cipolla, asparago
Miele	Contaminazione da polline di composite
Piselli	Lenticchie, liquerizia, semi di soia, fagioli bianchi, noccioline americane, finocchio
Pesca	Albicocca, prugna, banana, guava
Noce americana	Noccioline, noce, noce brasiliana
Riso	Cereali, granoturco, polline di segale
Gamberetto	Granchio comune, aragosta, calamaro, gambero, acari

### Cross-reattività tra allergeni inalatori ed alimentari

Betulla con:	Mela, pesca, pera, albicocca, prugna, ciliegia, banana, noce, nocciola, sedano, finocchio, carota
Nocciolo con:	Mela, pesca, ciliegia, carota, limone
Parietaria con:	Gelso, basilico, ciliegia, melone
Graminacee con:	Pomodoro, melone, anguria, arancia, kiwi, frumento
Composite con:	Sedano, mela, melone, anguria
Ambrosie con:	Melone, banana
Acari con:	Gamberetto, lumaca

## Tavola delle reattività multiple tra allergeni alimentari, inalanti ed altro

Brassicaceae	All'interno della famiglia: cavolo (verza, capuccio, rapa, cruciferae fiore, broccolo di bruxelles), rapa, colza, ravizzone e loro olii
Compositae, asteraceae	All'interno della famiglia: camomilla, carciofo, cicoria, lattuga, girasole (semi ed olio) dragoncello e con i corrispondenti pollini
Cucurbitaceae	All'interno della famiglia: zucchini, zucca, melone, anguria, cetriolo, e con il polline di Gramineae e con il pomodoro (fam. solanaceae)
Gramineae, poaceae (fam. solanaceae)	All'interno della famiglia: frumento, mais, segale, orzo, riso, avena, con il polline di Gramineae e con il pomodoro
Leguminoseae , papilionaceae	All'interno della famiglia: fagioli, soia, arachidi, piselli, lenticchie, liquirizia, gomme
Liliaceae	All'interno della famiglia: asparago, porro, cipolla, aglio, ecc.
Solanaceae	All'interno della famiglia: patata, peperone, melanzana, pomodoro, graminacee
Rutaceae	All'interno della famiglia: limone, mandarino, pompelmo, arancia, cedro e con il vischio (fam. Loranthaceae)
Rosaceae	All'interno della famiglia: mandorle, mela, albicocca, pesca, susina, ciliegia, prugna, fragola e con il polline di betulla
Umbelliferae, apiaceae	All'interno della famiglia: anice, carota, finocchio, sedano, prezzemolo e con il polline di artemisia
Grano, segale	Papaina, bromelina, e polline di betulla
Banana, castagna, kiwi, avocado	Tra di loro, con il lattice e il ficus beniamina
Banana	Melone e polline di Compositae
Carota	Lattuga, sedano, anice, mela, patata, segale, frumento, ananas, avocado, e polline di betulla
Mela	Patata, carota, sedano, e con il polline di betulla
Semi e noci	Fra di loro (noce, noce americana, nocciola, mandorla) e con l'arachide (fam. leguminoseae)
Nocciole, sedano, carota, arancio, patata, ciliegia, kiwi	Polline di betulla
Sedano	Carota, cumino, anice, finocchio, coriandolo, pepe, noce moscata, zenzero, cannella
Nocciole	Segale, semi di sesamo, kiwi, semi di papavero
Latte	Fra di loro (latte di mucca, capra, ecc.)
Uova	Singole proteine, ovoalbumina, ovomucoide, e con le piume ed il siero di volatili
Carni	Fra di loro (carne di maiale, di bue, di coniglio, ecc..) e fra carne di bovino e latte
Crustacea	All'interno della famiglia: gambero, aragosta, granchio, calamaro ecc.
Gasteropodi	Acari
Molluschi	Tra di loro ( mitili, vongole, ostriche, ecc.)
Pesci	Tra di loro (merluzzo, sgombro, salmone, trota, tonno, ecc.)
Surimi	Merluzzo

## L'intolleranza al lattosio e l'allergia alle proteine del latte sono la stessa cosa?

Comunemente si tende a considerarli sinonimi e si parla genericamente di “allergia al latte”, in realtà, anche se la dieta per queste allergie e intolleranze è molto simile, la causa è molto diversa.

L'intolleranza al lattosio è l'incapacità dell'organismo a metabolizzare (“smontare”) lo zucchero del latte, il lattosio appunto, nei suoi costituenti cioè glucosio e galattosio (due zuccheri semplici). L'organismo non riesce a compiere questa funzione poiché è carente o gli manca completamente l'enzima (lattasi) che dovrebbe svolgerla.

Se questo enzima è presente in ridotte quantità l'intolleranza è parziale, cioè il soggetto riesce a digerire solo determinate quantità di lattosio, oltre questa quantità si presentano i sintomi, se invece l'enzima è completamente assente il soggetto non tollererà neanche minime quantità di lattosio.

Inoltre l'intolleranza può essere congenita (dalla nascita) o acquisita, temporanea o permanente.

L'allergia alle proteine del latte vaccino, invece, si verifica quando l'organismo riconosce come “estrane” e “pericolose” le proteine del latte vaccino. Quindi, nel soggetto allergico, l'introduzione di alimenti contenenti queste proteine causa una reazione immunitaria, cioè la produzione di anticorpi.

## Ma dove si trovano il lattosio e le proteine del latte vaccino?

Le proteine del latte vaccino e il lattosio, come indicano i termini stessi, si trovano nel latte vaccino e nei derivati. Qualche individuo potrebbe non tollerare nemmeno la carne di vitello a causa di una possibile reazione crociata con le proteine presenti nell'animale.

Si deve fare particolare attenzione ai seguenti alimenti:

- Latte, formaggi vari, yogurt, burro, panna
- Purè di patate
- Frittata o crocchette
- Gnocchi, gnocchi alla romana, risotto alla parmigiana, grissini
- Carne di manzo e vitello (ci sono differenze individuali)
- Lasagne di carne o con besciamella
- Prosciutto cotto, bresaola (assicurarsi che sia privo di lattosio e caseinati)
- Bresaola
- Pasta pasticciata (per la presenza di besciamella)
- Pesto





- Lavorazioni varie (al gratin, gratinate, dorate)
- Gelato, biscotti, torte varie, budini

Molti degli alimenti indicati sopra sono naturalmente privi di latte, ma spesso questo vi viene aggiunto durante la preparazione, pertanto è opportuno prestare attenzione alle etichette e/o durante la preparazione delle pietanze.

L'intolleranza al lattosio si manifesta in modo direttamente proporzionale alla quantità di lattosio assunta (maggiore è la quantità introdotta maggiori saranno i sintomi), ecco spiegato il motivo per cui esistono in commercio molti prodotti a basso contenuto di lattosio, mentre l'intolleranza alle proteine del latte si manifesta indipendentemente dalla dose assunta.

Anche per l'allergia alle proteine del latte e al lattosio, come per l'allergia alle uova, il problema principale è rappresentato dal fatto che latte e derivati sono utilizzati per la preparazione di molti alimenti e preparazioni industriali, pertanto fondamentale è la lettura delle etichette (escludere gli alimenti nella cui etichetta compare la dicitura prodotto in uno stabilimento che utilizza anche latte" per l'eventualità di contaminazioni, o "può contenere tracce di latte" o in cui compaiono caseinati e lattosio)

## Qual è la parte dell'uovo che può provocare l'allergia?

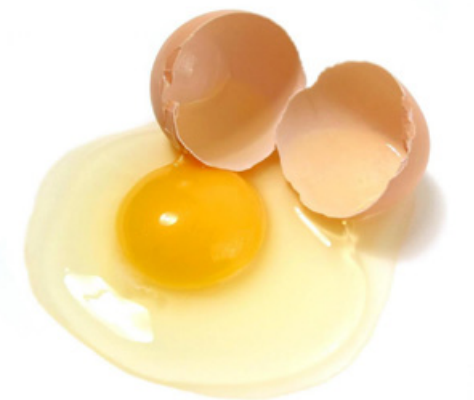
La parte più allergizzante dell'uovo è rappresentata dall'albume, questo perché gli allergeni sono molecole proteiche e l'albume è più ricco di proteine. Tuttavia, anche il tuorlo contiene sostanze allergizzanti, perciò anche se in misura minore può scatenare delle reazioni così come l'albume.

Inoltre l'uovo cotto è meno allergizzante dell'uovo crudo perché le proteine, con la cottura, cambiano la loro struttura (si denaturano) provocando reazioni di minore entità.

In pratica, però, si consiglia di porre la massima attenzione, dal punto di vista del potere allergizzante, sia all'uovo cotto che all'uovo crudo. I sintomi e le reazioni possono interessare solitamente la cute (orticaria, dermatite atopica), l'apparato gastrointestinale (diarrea, vomito) e respiratorio (asma, rinite, tosse).

Questa allergia colpisce soprattutto i bambini, infatti dopo il latte vaccino, l'uovo è l'alimento più a rischio per allergie alimentari.

Come per l'allergia al latte, i sintomi dell'allergia all'uovo tendono col tempo a scomparire, divenendo molto rari oltre il 4° anno di vita. Il 50% di questi bambini è a rischio di sviluppare un'allergia ad inalanti (sostanze che vengono ispirate), in particolare agli acari e al gatto.



## Qual è la terapia?

Ovviamente l'unica terapia è l'esclusione dalla dieta dell'uovo dei suoi derivati. Il problema però è che l'uovo e i suoi derivati sono ingredienti molto utilizzati dall'industria alimentare, pertanto è largamente diffuso in moltissimi alimenti.

Pertanto, fondamentale in questo caso come per tutte le intolleranze e allergie alimentari, è la lettura delle etichette, che rappresentano la carta d'identità del prodotto, e sono l'unica fonte che ci permette di acquisire informazioni sulla sua composizione.

Bisogna ad esempio escludere gli alimenti contenenti: albume (bianco d'uovo), tuorlo, polvere di uovo, rosso d'uovo, globulina, livetina, lisozima (indicato anche come E1105 e utilizzato spesso a scopo battericida nei formaggi stagionati, come il grana padano), maionese, meringa, ovoalbumina, ovomucina, ovovitellina, ovomucoide, lecitina (E322), ecc.

Inoltre, prestare attenzione (senza necessariamente escludere se privi della sostanza verso cui si è allergici) ad alimenti quali: biscotti, torte dolci e salate, budini, caramelle, cereali per la prima colazione, cialde, creme, gelati, sorbetti, miscele pronte per torte, salse in genere, soufflé, zuppe, polpette, salsicce, hamburger, ripieno per arrosto, attenzione al vino (che può essere stato chiarificato con albume).

In alcuni casi le persone con allergia alle proteine dell'uovo devono escludere dalla propria alimentazione anche la carne di pollo (che contiene proteine simili a quelle dell'uovo), perché potrebbero presentare reazioni crociate.

Particolare attenzione deve essere posta anche agli alimenti che riportano la dicitura: "può contenere tracce di uova" o "prodotto in uno stabilimento che utilizza anche uova", per l'eventualità di contaminazioni.

Vorrei concludere sottolineando che malgrado intolleranze e allergie alimentari siano sempre più diffuse, oggi sono disponibili sul mercato una vasta gamma di prodotti privi di sostanze allergizzanti, possono essere così garantite salute e varietà a tavola!

### Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell'Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: [info@nutrirsidisalute.it](mailto:info@nutrirsidisalute.it)

[www.nutrirsidisalute.it](http://www.nutrirsidisalute.it)

