

A close-up photograph of a woman with long, dark hair blowing on a dandelion seed head. The seeds are captured in mid-air, creating a soft, ethereal effect. She is wearing a red and black plaid scarf. The background is a blurred green, suggesting an outdoor setting.

Allergie e intolleranze. Come puoi proteggerti.

Allergie alimentari: come riconoscerle

Le reazioni nei confronti dei più svariati alimenti sono molto comuni. Il 20-30% della popolazione riferisce di aver sperimentato sintomi riconducibili ad allergie alimentari o di averli riscontrati nei figli. In realtà solamente il 6-8% dei bambini presenta realmente allergie alimentari e la percentuale cala al 3-4% negli adulti.

Le reazioni agli alimenti si dividono in due principali categorie. La prima è caratterizzata da vere e proprie allergie, mentre la seconda categoria comprende tutte le altre reazioni non allergiche. Questa distinzione è molto importante in quanto le rispettive manifestazioni e le relative terapie sono differenti.

Le allergie alimentari si sviluppano infatti nel momento in cui il sistema immunitario produce una reazione esagerata nei confronti di una o più proteine (allergeni) presenti nei cibi.

Le altre reazioni agli alimenti non dipendono invece dal sistema immunitario, sono molto più frequenti nella popolazione e causano sintomi sgradevoli, ma tendenzialmente meno pericolosi. Alcuni esempi sono l'intolleranza al lattosio, la sensibilità nei confronti di alcune sostanze contenute negli alimenti (caffèina, acido arachidonico...), l'avvelenamento da cibo, le tossinfezioni alimentari, etc...

Allergie alimentari vere e proprie

Allergie immediate (IgE mediate)

Nelle persone con allergie alimentari classiche il corpo produce particolari anticorpi, chiamati IgE, specificamente diretti nei confronti di una o più proteine presenti in un cibo (latte, uovo, molluschi, frutta secca...). Nel momento in cui viene assunto il cibo incriminato, l'anticorpo riconosce le proteine in esso contenute e innesca una serie di reazioni chimiche che producono i sintomi della reazione allergica. Questo processo è relativamente rapido e richiede una tempistica che va da pochi minuti a massimo due ore dall'assunzione del cibo. Tali reazioni possono ripresentarsi con la medesima intensità in seguito a ripetute esposizioni, come possono presentarsi con gravità variabile.

I sintomi che possono insorgere durante queste rapide reazioni possono coinvolgere pelle, occhi, bocca e naso, apparato respiratorio, apparato circolatorio, apparato digerente, sistema nervoso. I principali sintomi consistono in prurito, arrossamenti, gonfiori, lacrimazione, naso che cola, tosse secca e insistente, abbassamento improvviso della voce, vomito, diarrea...

Nei casi più importanti si può arrivare ad una vera e propria reazione anafilattica. Questa è la manifestazione più pericolosa tra le reazioni allergiche e compare normalmente entro la prima ora dall'assunzione del cibo in questione. Tali reazioni richiedono a volte un trattamento intensivo salvavita che comprende, oltre all'utilizzo di antistaminici e cortisone, anche l'adrenalina. È pertanto importante rivolgersi al medico in questi casi.

Sindrome orale allergica

La cosiddetta sindrome orale allergica si riscontra nella metà delle persone affette da rinite allergica da pollini. In questi casi le persone allergiche ai pollini presentano delle reazioni allergiche mangiando alcuni cibi crudi di origine vegetale (frutta o verdura), per lo più durante la stagione di pollinazione. La reazione, dovuta ad una somiglianza tra i pollini e gli alimenti di origine vegetale, è immediata e può comprendere prurito, bruciore e/o gonfiore di labbra, lingua, palato e gola e scompare altrettanto rapidamente entro pochi minuti. Non compaiono invece usualmente reazioni generalizzate. La cottura completa del cibo annulla l'effetto, con l'eccezione della frutta secca che, per le sue caratteristiche, resiste alle alte temperature e deve pertanto essere evitata anche se sottoposta a cotture di vario tipo.

In genere ci sono specifiche associazioni tra i singoli pollini e alcuni gruppi di frutta o verdura; tuttavia ogni paziente può presentare i sintomi solamente con uno o con alcuni degli alimenti correlati.

Alcune delle associazioni più frequenti sono:

- polline di graminacee: agrumi, ciliegia, pomodoro, anguria, kiwi, mandorla, melone, pesca, frumento
- polline di betulla: mela, pesca, albicocca, ciliegia, prugna, pera, mandorla, nocciola, finocchio, prezzemolo, sedano
- composite: carota, cicoria, finocchio, anguria, melone, castagna, camomilla, tarassaco, banana, prezzemolo, sedano
- nocciolo: mela, pera, pesca, frutta secca, kiwi, lampone, carota, finocchio, fragola, sedano, prezzemolo

Anafilassi indotta da esercizio fisico

Esistono alcune persone che sviluppano reazioni anafilattiche in seguito all'ingestione di alcuni cibi e all'esecuzione di attività fisica entro le quattro ore successive al pasto. Normalmente lo stesso cibo ingerito in condizioni di riposo totale nella tempistica sopra indicata non comporta l'insorgenza dei sintomi.

I cibi responsabili di questa spiacevole e pericolosa reazione possono essere sempre gli stessi, anche se in alcuni casi è l'ingestione di qualsiasi pietanza ad indurre la reazione anafilattica durante l'esercizio fisico.

Effettuare attività fisica parecchie ore lontano dai pasti previene generalmente l'insorgenza dei sintomi.

Allergie non IgE mediate

Le allergie nei confronti degli alimenti non coinvolgono necessariamente un meccanismo rapido come quello IgE mediato. I sintomi delle allergie non IgE mediate sono in genere più tardivi rispetto all'assunzione dei cibi, compaiono lentamente e perdurano più a lungo.

Possono coinvolgere generalmente vari tratti dell'intestino (enterocolite, proctite...) o dare problemi alla cute (dermatite, orticaria...).

Gli allergeni coinvolti in questo tipo di allergie comprendono le proteine degli alimenti stessi (latte, uovo, pesce, pomodoro...) o alcuni allergeni aggiunti o presenti naturalmente all'interno di alcuni alimenti.

In particolare quest'ultimo gruppo include conservanti alimentari (solfiti, benzoati...), metalli (nickel, cobalto...), aromi (balsamo del Perù, mentolo...), coloranti di varie tonalità.



Diagnosi delle allergie alimentari

Anamnesi

La diagnosi delle allergie alimentari prevede la raccolta dettagliata della storia clinica da parte del medico. Richiede quindi un colloquio preciso e prolungato sui vari aspetti che caratterizzano la sospetta allergia alimentare: la tipologia dei sintomi, la tempistica dei sintomi e la loro evoluzione, i cibi assunti, la loro quantità, la loro eventuale cottura o preparazione, i condimenti utilizzati, le bevande assunte, l'attività fisica svolta, le terapie assunte e la concomitanza di altre patologie, l'efficacia dei farmaci antiallergici assunti...

Test cutanei

Solo successivamente si passa all'esecuzione dei test allergici cutanei. I due tipi di test cutanei, che rispecchiano le differenze tra allergie IgE mediate e non, hanno caratteristiche e modalità di esecuzione differenti e si chiamano rispettivamente prick test e patch test.

I prick test servono per individuare le allergie IgE-mediate, quelle dagli effetti immediati e legate, oltre che agli alimenti, a pollini, epiteli animali, acari, muffe. Si eseguono mettendo una goccia di estratto allergenico sull'avambraccio e successivamente pungendo leggermente la pelle con una lancetta monouso. Quando il test dà esito positivo in pochi minuti compare sulla cute un pomfo, simile a una puntura di zanzara.

I patch test, invece, si utilizzano per valutare le reazioni allergiche dovute a un'ipersensibilità cellulo-mediata nei confronti di un allergene, più ritardata e prolungata nel tempo. Tale meccanismo è coinvolto oltre che nelle reazioni allergiche alimentari, in alcuni tipi di dermatite, orticaria, ostruzione nasale cronica, asma bronchiale, disturbi gastroenterici e del cavo orale.

Il patch test si esegue con appositi cerotti sui quali vengono posizionati i singoli estratti allergenici che vengono poi applicati sulla pelle del dorso o della porzione superiore delle braccia. Dopo 2/3 giorni il paziente ritorna dal medico per togliere i cerotti e leggere il risultato. In questo caso la reazione se presente consisterà in una piccola area di dermatite, simile ad un eczema. Con questo test possiamo valutare le allergie a metalli (nickel), conservanti alimentari e non, additivi, componenti dei cosmetici e dei detersivi, coloranti, prodotti utilizzati nella lavorazione delle gomme e del pellame, acari, piante e in casi specifici l'ipersensibilità nei confronti di sostanze particolari presenti in ambito lavorativo, come nel caso di odontoiatri e parrucchieri, ma non solo.



Test di laboratorio

Anche l'effettuazione di alcuni esami ematici può essere utile. In particolare, oltre alla conta degli eosinofili (quei globuli bianchi che si occupano delle reazioni allergiche) e il dosaggio delle IgE totali nel sangue, possono essere cercate le IgE rivolte nei confronti di specifici alimenti. Questo tipo di ricerca dovrebbe rispecchiare il risultato dei prick test.

Dieta

Effettuati i test ematici e cutanei è utile istruire il paziente a compilare un diario alimentare che includa oltre ai cibi, i condimenti, le bevande, gli spuntini assunti e le tempistiche rispetto ai pasti dei sintomi.

Nella maggior parte dei casi al paziente viene fornita una dieta di eliminazione personalizzata che comporta l'eliminazione o a volte la limitazione dell'assunzione di alcuni alimenti per un periodo più o meno prolungato di tempo. Successivamente in molti casi si ripropongono uno alla volta i singoli alimenti precedentemente eliminati al fine

di valutarne la tolleranza o l'eventuale ricomparsa dei sintomi. La dieta di eliminazione, seguita dalla reintroduzione dei cibi ove possibile, non è soltanto una terapia, ma contribuisce al procedimento diagnostico atto a confermare i test svolti.

In particolare, nei casi dubbi, si può sottoporre il paziente ad un test di carico orale con i cibi sospettati.

Questo tipo di test, effettuato in ambito sanitario sotto la supervisione del medico, comporta l'assunzione di piccole quantità di cibo somministrate con dosaggio gradualmente superiore ad intervalli di tempo regolari fino alla comparsa eventuale dei sintomi.

A questo punto il test viene sospeso e vengono messe in atto le terapie antiallergiche del caso.

Senza lattosio



Senza uova



Senza farina



Senza
frutta a guscio



Senza crostacei



Senza glutine



Senza zucchero



Terapia

La principale terapia delle allergie alimentari consiste nell'evitare gli alimenti nei confronti dei quali si è allergici. Non si praticano abitualmente vaccini antiallergici per allergeni di origine alimentare anche se si stanno conducendo diversi studi scientifici al riguardo.

Pertanto, nel caso di esposizioni accidentali agli allergeni, la terapia consiste nella somministrazione di farmaci antiallergici.

Celiachia

La celiachia è un caso a sé. Non è né un'allergia, né un'intolleranza alimentare.

La malattia celiaca consiste in una condizione in cui il sistema immunitario si attiva in maniera anomala ed esagerata quando viene esposto ad una proteina alimentare chiamata glutine. L'infiammazione che ne consegue provoca un danno a livello della mucosa intestinale del piccolo intestino.

Il piccolo intestino è responsabile della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti derivanti dagli alimenti. Il danno che si genera nei pazienti affetti da celiachia impedisce alla mucosa dell'intestino di portare a termine efficacemente il suo lavoro. Pertanto i sintomi derivano spesso dal malassorbimento e comprendono meteorismo, diarrea, gonfiore addominale e crampi. Ai disturbi addominali si possono associare perdita di peso, anemia da carenza di ferro, riduzione del calcio nelle ossa (osteopenia o osteoporosi), perdita dei capelli, rallentamento della crescita nei bambini, disturbi neurologici (formicolii). Vi sono anche alcune patologie che si associano tipicamente alla celiachia come alcuni disordini della tiroide, il diabete mellito di tipo primo (in cui l'insulina è carente) e alcune problematiche della pelle (dermatite herpetiforme di Dering).

La causa del morbo celiaco non è nota anche se si è scoperta la presenza di una predisposizione genetica, che può essere indagata con un test ematico.

La diagnosi comprende la ricerca di autoanticorpi nel sangue (anti-endomisio, anti-transglutaminasi e anti-gliadina) e la gastroscopia con biopsia del piccolo intestino.

La terapia consiste nella maggior parte dei casi nella sola eliminazione dalla dieta degli alimenti ad elevato contenuto di glutine.

Il glutine è presente in grosse quantità in alcune delle farine maggiormente consumate come ad esempio grano, kamut, farro, orzo, avena, segale, semolino.

Gli alimenti da evitare pertanto comprendono pane, pasta, pizza, cereali misti per la prima colazione, semolino, creme e impanature preparate con cereali classici, gnocchi con farina di grano, malto d'orzo...

Gli alimenti concessi comprendono invece riso, mais, miglio, sorgo, legumi, patate.

Esistono infine alcune linee di alimenti preparati specificamente per le persone affette da celiachia, caratterizzati da un'ottima tollerabilità.





Intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio, uno zucchero presente nel latte, è praticamente l'unica vera e propria intolleranza alimentare conosciuta.

Al contrario dell'allergia nei confronti delle proteine del latte, tipica allergia IgE mediata dell'infanzia, l'intolleranza al lattosio è dovuta alla carenza di un enzima, la lattasi, presente nel piccolo intestino, che ha lo scopo di digerire il lattosio ingerito con latte e prodotti caseari. L'intolleranza non dipende quindi da un'anomalia del sistema immunitario, ma nel caso specifico dalla ridotta capacità dell'individuo di digerire il latte e i suoi derivati. La carenza di questo enzima, più frequente nell'età adulta e più rara nel bambino, può dipendere da una predisposizione dell'individuo a produrre poca lattasi o in alcuni casi può essere conseguenza di un'infezione dell'intestino (gastroenterite, celiachia in fase attiva).

Le conseguenze dell'intolleranza al lattosio sono meteorismo, flatulenza, crampi addominali, diarrea e in alcuni casi vomito.

La diagnosi viene spesso sospettata in base alla storia clinica, ma esistono alcuni test che prevedono l'assunzione di una bevanda dolciastra contenente lattosio. Entrambi i test, breath test e test di tolleranza al lattosio, valutano il grado di assorbimento e quindi di digestione del lattosio. Il primo prevede l'esecuzione di un test del respiro effettuato nelle ore successive all'assunzione del lattosio, il secondo prevede invece una serie di prelievi del sangue dopo la somministrazione della bibita zuccherata.

L'eliminazione completa dei latticini dalla dieta in questi casi non è necessaria. Essi infatti costituiscono la principale fonte di calcio e vitamina D, importanti per garantire la solidità delle ossa.

Al fine di risolvere o ridurre i sintomi possono essere consumati prodotti caseari contenenti piccole quantità di lattosio come ad esempio parmigiano reggiano, pecorino, fontina, groviera, caciotta, prodotti delattosati specifici.

In genere invece latte e latticini freschi, compreso spesso lo yogurt, contengono importanti quantità di lattosio e sono pertanto scarsamente tollerati.

In alternativa vi è la possibilità di acquistare le compresse di lattasi da assumere prima di un pasto ricco in latte e derivati.

Da una rigorosa selezione dei migliori prodotti

Gli alleati del benessere per raggiungere i risultati che cerchi



La nutrizione al servizio del benessere

Perdi peso con metodo

Mantieniti in forma

ProtiVit® ti offre una linea completa e sicura di prodotti per il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Dal 1997 il nostro impegno quotidiano è la selezione dei migliori prodotti per garantire risultati e fornire una reale possibilità a tutte le persone che desiderano ritrovare il proprio benessere. Grazie al *Metodo R.M.A.*® potrai perdere peso sotto un costante controllo medico e sarà più facile mantenere i risultati ottenuti grazie alla vasta scelta della linea *Snacks ProtiVit*®: prodotti sia dolci che salati, ricchi di nutrienti e proteine ma poveri di grassi e zuccheri. Ora devi solo chiamarci al numero 0434 524759 o visitare il nostro sito www.intermeditalia.com. Se desideri parlare direttamente con noi ci trovi all'Inter-Med® Point di Pordenone, presso il Centro Commerciale Meduna, all'Inter-Med® Point di Conegliano, a Udine da Puntobenessere.

Per informazioni chiamare il



Pubblicato da Inter-Med® srl

C.so Vittorio Emanuele II, 45 - 33170 Pordenone - www.intermeditalia.com

Avvertenze legali / Copyright:

L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.