

Allergie e intolleranze alimentari

Fin dall'antichità ci si era resi conto che l'alimentazione poteva essere causa di malattie e che alcuni individui reagivano in modo avverso ad alimenti che su altri non procuravano alcuna reazione negativa. Mai come oggi (anche per un tipo di industria alimentare che introduce in modo sempre più massiccio conservanti, coloranti, additivi chimici per rendere più appetibili i propri prodotti) si sente parlare di **allergie e intolleranze alimentari**. È bene sottolineare che non sono la stessa cosa. Come diffusione, le intolleranze alimentari colpiscono fino al 50-60% delle persone, mentre le allergie soltanto il 10-20%; ma soprattutto allergie e intolleranze si differenziano per le **reazioni** sul corpo.

ALLERGIE	INTOLLERANZE
Reazione	Reazione
Immediata all'ingestione dell'alimento	Ritardata (anche dopo qualche ora o addirittura giorni)
Acuta	Si cronicizza
Dipende dalla dose	Non dipende dalla dose
Si manifesta con cibi assunti saltuariamente (arachidi, fragole, crostacei ecc.)	Si manifesta con cibi assunti quotidianamente (grano, latte, pomodori ecc.)

Con le analisi del sangue si evidenzia nell'individuo allergico la presenza in eccesso di anticorpi detti **immunoglobuline E**. Queste, a contatto con particolari sostanze presenti nell'alimento allergizzante (cioè che dà allergia), scatenano una reazione infiammatoria nel soggetto: orticaria, gonfiore diffuso (che se colpisce la glottide può essere pericolosissimo), asma nei bambini. Nell'individuo intollerante, invece, l'esame del sangue non rileva questi anticorpi, ed **eliminando** completamente quel dato **cibo** dalla dieta si verifica la **scomparsa dei sintomi fastidiosi** (mal di testa, gonfiore, nausea, gastrite, dolori articolari e muscolari, sovrappeso ecc.). L'individuazione delle sostanze che scatenano allergie e intolleranze avviene mediante particolari indagini mediche.

La tabella degli allergeni alimentari che possono scatenare possibili reazioni immuno-mediate in alcuni consumatori.



Ecco alcuni alimenti che per alcuni soggetti possono indurre reazioni allergiche immediate anche gravi: uovo, frutta secca (specie arachidi), noci, nocciole, pesce, crostacei, latte di mucca. Altri alimenti, se assunti in quantità, provocano nell'organismo la liberazione di una sostanza (istamina) che porta a fenomeni reattivi quali l'orticaria. Questi alimenti sono: cioccolato, formaggi fermentati, frutti esotici, fragole. Vi sono poi alimenti che contengono di per sé istamina e che, se consumati in abbondanza, possono provocare l'orticaria, ovvero: tonno, aringhe, sgombri, certi formaggi grassi, affettati, pomodori ecc. Chi soffre di asma deve fare attenzione ad alcune sostanze contenute nei cibi preconfezionati allo scopo di conservarli meglio, e segnalate sull'etichetta con le sigle E221-2-3-4-5-6-7: queste sostanze possono aggravare l'asma.

► La celiachia

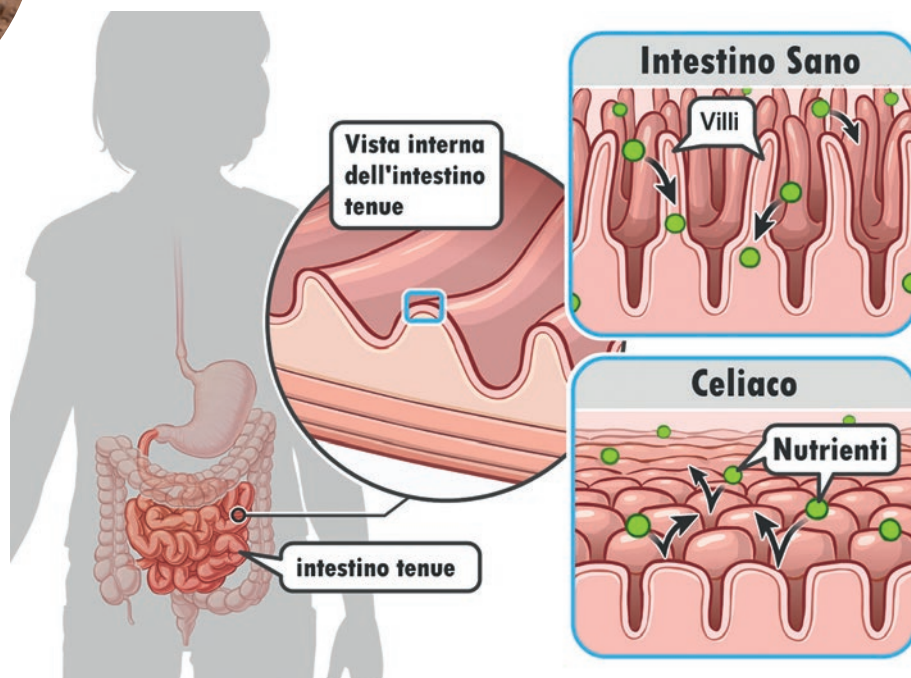
Tra le intolleranze alimentari oggi più note segnaliamo la **celiachia**, che è una intolleranza al **glutine** (una sostanza proteica presente in cereali quali frumento, segale, orzo). Nel celiaco l'ingestione di glutine provoca una reazione esagerata dell'organismo che si manifesta con nausea, vomito, diarrea, dolori addominali e perdita di peso, carenza di ferro (anemia), debolezza, ulcerazioni della bocca. I celiaci devono evitare pane e pasta «tradizionali» e i prodotti che contengono frumento, orzo e segale come biscotti, pizza, fette biscottate, e carne, pesce, verdure infarinati o impanati con farine proibite. Devono poi evitare quegli alimenti che possono essere stati «contaminati» dal glutine durante i processi di lavorazione: è il caso di molti salumi, della birra e degli oli vegetali.

Cereali e farine permessi sono, ad esempio, riso, farina di riso, di mais, di soia, fecola di patate, farina di castagne e di legumi. Oggigiorno, comunque, sono in vendita pressoché ovunque alimenti senza glutine. Inoltre, il Ministero della Salute ha stabilito che i celiaci possono usufruire gratuitamente dei prodotti senza glutine. Per ottenere questo diritto,

gli interessati devono presentare una certificazione specialistica (rilasciata da strutture pubbliche e/o accreditate) alla propria ASL, cui spetterà il compito di distribuire i prodotti dietetici previsti secondo le norme di ciascuna regione. Il Ministero della Salute ha poi predisposto on-line (www.ministerosalute.it) la lista aggiornata dei prodotti dietoterapici senza glutine e un dépliant informativo sul disturbo, che è molto più diffuso rispetto alle diagnosi ufficiali.

La predisposizione alla celiachia è **genetica**, anche se la causa ancora non è chiara. Per individuare questa intolleranza bisogna eseguire un prelievo del sangue mirato alla ricerca di particolari anticorpi.

La farina di grano saraceno è un prodotto *gluten-free*.



Nell'intestino del celiaco i nutrienti a base di glutine non vengono assorbiti dai villi.

► I CONSIGLI DEL MEDICO

PER I CELIACI

- Attenzione alle farine dei cereali proibiti.
- Attenzione agli yogurt ai cereali, malto compreso.
- Attenzione a minestrone con cereali e alle verdure pastellate.
- Attenzione a bevande alcoliche contenenti cereali, specie malto e/o orzo: birra, whisky, gin, vodka.
- Attenzione ai dolci in genere e alla besciamella.
- Mai mettere a contatto alimenti permessi con quelli vietati.
- Mai usare acqua di cottura della pasta «tradizionale».
- Lavarsi sempre le mani dopo essere stati a contatto con alimenti a rischio.