

Siete anche voi INTOLLERANTI IMMAGINARI?

IN ITALIA,
COMPLICI ANCHE
ALCUNE MODE DIETETICHE
COME QUELLA
DEL GLUTEN FREE,
SEMBRA
ESPLOSA UN'EPIDEMIA
DI ALLERGIE ALIMENTARI

SCOPRITE
COSA C'È DI **VERO**
E DI **FALSO**

~ Testo di Chiara Caretoni ~

Italiani, popolo di allergici e intolleranti... immaginari. Sì, perché sebbene nel nostro Paese il 25% della popolazione ritenga di avere un'allergia alimentare o un'intolleranza, imputando un qualsiasi disturbo gastrointestinale o cutaneo all'assunzione di un cibo o una sostanza particolari, in realtà i dati diffusi dalla Società italiana di allergologia, asma e immunologia clinica (Siaaic) raccontano una storia diversa: quello che emerge, infatti, è che gli allergici alimentari «veri» sono circa il 2%, l'intolleranza al glutine interessa un italiano su 100 e quella al lattosio colpisce il 30-40% della popolazione adulta.

A conti fatti, dunque, la percezione popolare – sostenuta per lo più da suggestioni e condizionamenti – non corrisponde ai numeri reali: bastano un mal di pancia «inspiegabile», un po' di gonfiore addominale e qualche difficoltà digestiva per autoproclamarsi intolleranti o allergici a qualcosa. Ed ecco che, sulla base di queste convinzioni, c'è chi inizia a mangiare solo «gluten free», persuaso che la proteina del grano sia la causa di ogni malessere possibile, chi elimina definitivamente i latticini dalla propria dieta, credendo di avere reazioni anomale al lattosio, e chi modifica drasticamente il suo regime alimentare, fidandosi dei risultati di esami diagnostici improbabili. «Negli ultimi anni sembra che siano diventati tutti allergici o intolleranti a qualche alimento presente sulle nostre tavole e il massiccio ricorso ai test "alternativi" di certi laboratori o proposti da alcune farmacie ed erboristerie lo dimostra», conferma Oliviero Rossi, compo-

nente del consiglio direttivo della Siaaic. Ogni anno, infatti, solo in Italia se ne fanno quasi 4 milioni, con un costo di circa 300 milioni di euro complessivi. «Il problema è che questi esami, come quello della "forza muscolare" o del "capello", sono uno specchio per le allodole: vengono spacciati come attendibili ma in realtà non hanno alcun fondamento scientifico, sono approssimativi, molto costosi e non sono mai riproducibili», continua Rossi. «Il risultato è che danno alla persona un'illusione di diagnosi, ma in realtà si rischia di non individuare i veri pazienti. Quindi il consiglio è quello di rivolgersi al medico di famiglia, se si sospetta di avere un problema con un alimento o un componente dello stesso, ed evitare di seguire pericolose mode». In tutto ciò gioca un ruolo fondamentale la

disinformazione. «Se ci si fida ciecamente di quanto compare nel mare magnum di internet, se non si filtra ciò che si legge sulle riviste non specializzate e se ci si fa suggestionare dai classici passaparola, si rischia di cadere nella trappola dell'autodiagnosi e del fai-da-te, che possono avere risvolti negativi sulla salute», chiarisce l'esperto. Proprio per questo motivo, **con l'aiuto degli specialisti, cerchiamo di sfatare qualche luogo comune e dare risposte esaustive in fatto di allergie e intolleranze alimentari**, che, va subito detto, non sono la stessa cosa.

I figli delle persone allergiche alle noccioline sono più a rischio di sviluppare intolleranze alimentari.

FALSO

«I figli di persone allergiche, non solo alle noccioline, hanno casomai più probabilità di sviluppare una malattia allergica, non un'intolleranza», spiega Donatella Macchia, direttore dell'unità operativa di allergologia e immunologia clinica all'Ospedale San Giovanni di Dio di Firenze. «In generale, qualsiasi sia la malattia allergica dei genitori, i figli sono maggiormente predisposti ad avere un'allergia ma non necessariamente la stessa di mamma e papà: in particolare, se a essere allergica è la madre, la probabilità che lo siano anche i figli è di circa il 45%, mentre se sono allergici entrambi i genitori il rischio per la prole sale al 70%».



mano nella fase di vinificazione», spiega Rossi. «Alcune di esse, come ad esempio l'istamina e la tiramina, esercitano effetti negativi sulla salute dell'uomo, scatenando attacchi di emicrania».

Il lievito è una delle sostanze meno tollerate dal nostro organismo.

FALSO

«Innanzitutto non è corretto parlare di intolleranza al lievito utilizzato nel processo di panificazione, ma piuttosto di una sindrome da iperfermentazione», puntualizza Savi. «Molte persone hanno una flora batterica intestinale alterata e più predisposta alla fermentazione, quindi assumendo alimenti con il lievito (come pizze e focacce) possono accusare gonfiore addominale, meteorismo, diarrea e digestione lenta. Il problema è spesso di natura transitoria o quantomeno circoscritto al consumo di quei particolari cibi».

I prodotti che contengono coloranti e altri additivi sono responsabili del boom di intolleranze.

FALSO

Oltre il 90% dei prodotti venduti nei supermercati contiene additivi e conservanti, tanto che secondo recenti stime in media in un anno si ingeriscono fino a 2 chili di queste sostanze. «Anche se il consiglio è quello di preferire cibi freschi, ricchi di fibre e antiossidanti, risulta quasi impossibile evitare alimenti con coloranti e altri additivi e ciò non significa che tutti svilupperanno automaticamente un'intolleranza», dice Rossi. «È opportuno, però, prestare attenzione soprattutto ai bambini che soffrono di asma, dermatite atopica o orticaria: abusando di coloranti, conservanti e additivi vari, i sintomi possono aggravarsi».

Allergie e intolleranze alimentari non sono la stessa cosa.

VERO

«Quando si parla di allergia si intende una condizione per cui il sistema im-

Si possono avere reazioni anche al latte materno.

VERO

Il latte materno è considerato il «nutriente perfetto», in grado di sostenere e proteggere il neonato fin dal primo vagito. «La composizione di questo latte, che riduce il rischio di infezioni e fortifica il sistema immunitario del piccolo, è generalmente ben tollerato», chiarisce Rossi. «Tuttavia può capitare, eccezionalmente, che il lattante manifesti delle reazioni "anomale" durante o dopo l'assunzione: in questi casi può trattarsi di un'allergia nei confronti di alcune sostanze assunte dalla madre attraverso l'alimentazione e convogliate nel latte. Se il neonato presenta quindi diarrea, rossore cutaneo, orticaria e fastidio, è probabile che la mamma abbia ingerito qualche alimento che, passando attraverso il latte, abbia provocato questo tipo di manifestazioni cliniche. A questo punto è necessario l'intervento dell'allergologo al fine di individuare il "colpevole" e quindi eliminare dalla dieta della mamma i cibi sospetti per tutto il periodo dell'allattamento».

Può capitare di essere allergici al pomodoro per un periodo, poi non più.

FALSO

«Un'allergia non è transitoria, ma è permanente: questo vale anche per quella al pomodoro, che però è estremamente rara e non figura tra i cosiddetti big eight (latte, uova, arachidi, noci, soia, grano, pesce, crostacei), cioè gli alimenti che causano oltre il 90% delle reazioni allergiche», chiarisce Eleonora Savi, che dirige l'unità

operativa di allergologia all'Ospedale Guglielmo da Saliceto di Piacenza. «Le pochissime persone allergiche al pomodoro sono allergiche a una proteina, la profilina, che è comune anche al polline: non a caso, può capitare che una persona allergica al polline manifesti bruciore e prurito al cavo orale durante o dopo l'assunzione di pomodori freschi, appena colti e non conditi. Solo in rari casi i pazienti allergici a una proteina molto stabile alla cottura, la Lipid Transfert Protein, detta anche LTP, possono avere reazioni allergiche gravi ingerendo pomodoro anche contenuto nella salsa».

Se una flûte di spumante provoca mal di testa può significare che si è intolleranti al vino.

VERO

Spumanti, vini bianchi e rossi, proseccchi e champagne sono diversi per composizione e per processi di produzione, ma in linea generale se una persona accusa un mal di testa dopo aver bevuto un bicchiere di queste bevande alcoliche significa che è intollerante alle sostanze presenti in esse. «A essere sotto accusa non sono solo i solfiti, che vengono utilizzati nell'agroalimentare come conservanti, ma anche le ammine biogene, cioè sostanze che si for-



Cade l'ultima «bufala»: le diete dimagranti basate sulle intolleranze

Tra i tanti luoghi comuni che circolano sulle intolleranze alimentari c'è quello che siano responsabili del sovrappeso: basterebbe quindi evitare i cibi a cui si è intolleranti per dimagrire. A mettere la parola fine a questa «bufala» è un recente documento realizzato della Società italiana di diabetologia con la Società italiana dell'obesità, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, l'Associazione medici diabetologi, l'Associazione nazionale dietisti, la Società italiana di nutrizione umana e la Società italiana di nutrizione pediatrica. Il documento smentisce categoricamente qualsiasi rapporto tra allergie/intolleranze alimentari e obesità.

munitario di una persona reagisce nei confronti di alcune sostanze che ritiene dannose per l'organismo, attraverso la produzione di anticorpi (immunoglobuline E, note anche come IgE)», spiega Rossi. «Ad esempio, può capitare che un individuo mangi crostacei e il suo sistema immunitario li percepisca come qualcosa di altamente nocivo: questo dunque reagisce producendo l'IgE e, in risposta alla reazione immunitaria, si manifestano i sintomi dell'allergia (come prurito, bruciore, dolori addominali e difficoltà respiratorie). Le allergie sono facilmente diagnosticabili con le prove allergologiche cutanee (prick test) o con gli esami del sangue che «misurano» la quantità dell'IgE specifiche per i singoli alimenti. A differenza dell'allergia, l'intolleranza alimentare non è provocata dal sistema immunitario e il meccanismo non è mediato da questi anticorpi IgE: sebbene le cause non siano ancora del tutto note, l'intolleranza alimentare dipende da una difficoltà dell'organismo di metabolizzare un alimento o un componente di esso».

Per l'allergia al nichel, metallo presente anche nei cibi, esiste un vaccino.

VERO

L'allergia al nichel da contatto (che si scatena quando una persona tocca un oggetto contenente questo metallo) è molto

diffusa e riguarda il 20% della popolazione generale: per questa forma non è ancora disponibile un vaccino e l'unico modo per eliminare il problema è quello di evitare di sfiorare tutto ciò che contiene nichel. «Degli allergici al nichel da contatto, un quarto presenta anche delle reazioni allergiche al nichel ingerito attraverso gli alimenti», spiega Mario Di Gioacchino, professore di allergologia e medicina del lavoro all'Università Gabriele d'Annunzio di Chieti-Pescara. «Per questa tipologia, chiamata sindrome allergica sistemica al nichel (che associa alterazioni cutanee a disturbi gastrointestinali come gonfiore, dolore, coliche, diarrea, stitichezza, cattiva digestione), esiste un vaccino che ha superato un primo studio di tipo valutativo ed è già presente in commercio sotto forma di compresse».

La celiachia è la più diffusa intolleranza alimentare.

FALSO

«La celiachia, che interessa l'1% della popolazione italiana, non è una «semplice»

intolleranza alimentare ma una malattia legata a un «errore» del sistema immunitario, che produce anticorpi verso il glutine presente nel grano e in altri cereali: per questo motivo l'unica terapia possibile per i celiaci è l'esclusione a vita del glutine dalla loro dieta», spiega Macchia. «Le intolleranze, invece, sono condizioni e non malattie, non sono legate ad alterazioni del sistema immunitario, sono spesso transitorie e secondarie ad altre patologie».

Il VEGA test, il test citotossico e l'impedenziometria sono i metodi più semplici e veloci per individuare le intolleranze.

FALSO

Non esistono studi scientifici che hanno dimostrato l'efficacia di questi tre test, tanto che già da tempo l'Accademia europea di allergologia e immunologia clinica (Eaaci) ha messo in guardia i pazienti sull'opportunità di effettuare questi esami perché non sono attendibili e possono in molti casi portare a scelte dietetiche e terapeutiche sbagliate. «Quando parliamo di diagnostica, il test deve essere riproducibile dappertutto, mentre è emerso che il VEGA test, il test citotossico e l'impedenziometria se ripetuti danno spesso risultati diversi», afferma Rossi. Per cui, quando è sospettata una vera intolleranza alimentare come quella nei confronti dei latticini si deve ricorrere agli esami specifici standardizzati. «Nel caso dell'intolleranza al lattosio, è necessario ricorrere al test del respiro (breath test), per individuare l'idrogeno nell'area emessa che fa sospettare una cattiva digestione del latte; per quanto riguarda l'intolleranza al glutine, si esegue solitamente un esame del sangue per la ricerca di particolari anticorpi, gli anti-transglutaminasi tissutali».



123RF (2)