



A VOI LA PAROLA

Inviare le vostre domande a direzione@poliambulatoriocittadicollechio.com

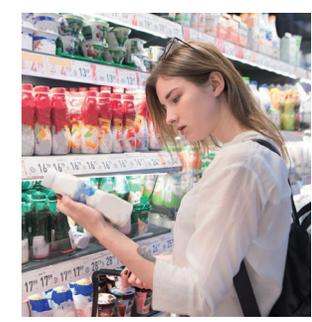
Domanda della Sig.ra Cinzia da Parma
«Eseguendo il Breath Test sono risultata intollerante al lattosio. Una dieta senza latte è rischiosa per la salute?»

Risposta della Dott.ssa Valeria Regina, Biologa molecolare e Nutrizionista
La mancanza di calcio è dannosa, soprattutto in età pediatrica. Evitate il latte per intolleranza? Consumate prodotti caseari senza lattosio, ma ricchi di calcio. Oppure formaggi stagionati, sconsigliati solo a chi ha un'intolleranza seria, ma ricchi di grassi "cattivi". Provate anche l'acqua calcica, con alta concentrazione di ione calcio (>150 mg/L).

INTOLLERANZA E ALIMENTAZIONE

Pane, affettati e non solo: attenzione a tutte le etichette

Per eliminare il lattosio dalla dieta non basta smettere di bere latte. Piccole quantità di lattosio, minacciose per individui molto sensibili, possono essere presenti in pane e altri prodotti da forno, insaccati, affettati - come il prosciutto cotto - pure, sughi, dadi da brodo, miscele per dolci e altri prodotti confezionati o surgelati. Il lattosio viene utilizzato come eccipiente in diversi integratori alimentari e farmaci, come le pillole anticoncezionali. È fondamentale imparare a leggere con attenzione le etichette degli alimenti alla ricerca di latte e lattosio, ma anche di



siero di latte, ricotta, derivati. Per chi volesse godersi un pasto con latticini, esistono in commercio enzimi contenenti lattasi da assumere prima di mangiare per facilitare la digestione.

Un problema per circa il 50% degli adulti italiani, ma solo una persona su quattro lo sa

Riconoscere e affrontare l'intolleranza al lattosio

Se mangi un gelato alla panna o bevi un cappuccino ti vengono i sudori freddi? Potrebbe essere dovuto a un'intolleranza al lattosio. In Italia si ritiene che circa il 50% della popolazione ne soffre - non tutti con la stessa gravità - ma solo una persona su quattro ne è consapevole. Oggi non è considerata una malattia da gran parte della comunità scientifica, ma un cambiamento fisiologico tipico di una larga parte della popolazione. In caso di mancanza parziale o totale della lattasi, l'enzima che scinde il lattosio nei suoi due zuccheri semplici, glucosio e galattosio, il lattosio non viene digerito. Esso rimane nell'intestino e viene fatto fermentare dalla flora batterica producendo gas e scatenando così i principali sintomi dell'intolleranza: meteorismo, flatulenza, gonfiore, dolori addominali, diarrea e stitichezza. A volte si possono aggiungere nausea, mal di testa, spossatezza ed eruzioni cutanee. I sintomi variano da soggetto a soggetto, dipendendo dalla gravità dell'intol-



leranza e dal tipo di alimento ingerito. La causa più comune dell'intolleranza è la riduzione, con l'età, della produzione dell'enzima lattasi, che inizia in genere a due anni. I sintomi arrivano solo da adolescenti o da adulti, quando le quantità residue diventano scarse. Si parla invece di intolleranza al lattosio secondaria quando è conseguenza di disturbi intestinali di altro genere, ma regredisce in tre-quattro mesi. Se si è intolleranti al lattosio è importante diagnosticarlo il prima possibile, con opportuni accertamenti. Al PacC, per accertare il malassorbimento del lattosio, si ricorre al Breath Test all'Idrogeno. Il Test genetico, invece, evidenzia un'eventuale predisposizione al deficit dell'enzima lattasi. In caso di intolleranza basta eliminare il lattosio dal regime alimentare. Recenti studi scientifici hanno dimostrato come il "trapianto" nell'intestino di alcuni batteri che producono gli enzimi per scindere il lattosio possa "curare" i pazienti intolleranti per almeno tre mesi.

IL CONSIGLIO DELLO SPECIALISTA

Una diagnosi davvero efficace
L'intolleranza al lattosio sembra una diagnosi semplice, ma è bene non accontentarsi e procedere con l'esclusione di condizioni in grado di innescare sintomi simili, come sindrome del colon irritabile, celiachia o malattie infiammatorie intestinali. Per chiarire eventuali dubbi, i gastroenterologi del PacC consigliano di eseguire il Breath Test all'idrogeno, un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata dal paziente prima e dopo la somministrazione di una dose di lattosio. Se lo zucchero del latte inizia a fermentare, si ha l'iper-produzione di idrogeno, misurata dal test.