Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Intolleranze? Le ultime notizie in merito alle intolleranze alimentari

Gio 10/11/2016 - 14:48

Le persone che soffrono di intolleranze alimentari, hanno spesso reazioni indesiderate verso alcuni ingredienti, tra questi, ad esempio, dolori addominali o diarrea. Il Centro Tutela Consumatori Utenti, in concomitanza con l'inizio della fiera Nutrisan di Bolzano, fornisce una serie di informazioni in merito a questo argomento.

Un'intolleranza alimentare è legata ad alcuni ingredienti presenti nei prodotti alimentari. Ciò è dovuto ad una carenza enzimatica oppure ad un enzima difettoso, congenito o acquisito, che non permette di digerire correttamente alcune sostanze. L'intolleranza al glutine (celiachia), al lattosio al fruttosio o all'istamina, sono tra quelle più comuni.

Allergia o intolleranza? La piccola, grande differenza

Nel caso di una vera e propria allergia alimentare si scatena una reazione allergica che attiva anticorpi specifici che possono essere rilevati nel sangue. Al contrario, in caso di intolleranze, questi stessi anticorpi non sono rilevabili nel sangue.
Un'altra differenza significativa: una reazione allergica può essere innescata anche da piccole quantità di allergene, mentre per la maggior parte dei casi le intolleranze differiscono da persona a persona: date quantità di alimenti possono infatti innescare l'intolleranza oppure essere tollerate senza alcun disagio.

Sintomi e Cause

Nonostante queste differenze, i sintomi di un'intolleranza alimentare e quelli di un'allergia possono essere molto simili. I sintomi più comuni sono dolori addominali, gonfiore, diarrea o costipazione. A seconda del tipo di intolleranza può insorgere stanchezza, irritabilità, si possono verificare eruzioni cutanee oppure mal di testa, problemi circolatori o dolori reumatici. Con tali sintomi, spesso aspecifici, è difficile stabilire una connessione con un alimento. Possono verificarsi anche sintomi più gravi quali dispnea, asma e aritmie cardiache, che possono risultare molto dolorose per le persone che ne vengono colpite.
La maggior parte dei sintomi legati ad un'intolleranza alimentare sono causati dal cibo che non è stato digerito. Se prendiamo ad esempio il lattosio: a causa di un difetto enzimatico, il lattosio attraversa l'intestino tenue passando nell'intestino crasso senza essere digerito. E lì viene trasformato dai batteri intestinali in idrogeno, acidi grassi a catena corta e anidride carbonica. L'anidride carbonica provoca a sua volta gonfiore, mentre gli acidi grassi possono provocare diarrea liquida. L'idrogeno invece non produce sintomi, ma svolge un ruolo importante nella diagnosi.

Dal sospetto alla certezza

Per le persone colpite da intolleranze, spesso possono trascorrere anche anni prima che venga fatta una diagnosi corretta. Le persone che credono di essere affette da una intolleranza alimentare, devono contattare il proprio medico di base o rivolgersi al proprio medico di fiducia. Se c'è un sospetto, viene poi richiesta l'esecuzione di un test mirato (ad esempio il “breath test” in caso di sospetta intolleranza al lattosio). Alcune intolleranze poi si distinguono tra forma congenita e forma acquisita. Quella acquisita, ad esempio può essere causata da una prolungata terapia antibiotica o da una malattia infiammatoria intestinale.
Se viene effettuata una diagnosi, bisogna evitare tutti quegli alimenti che scatenano la malattia. Questo di solito richiede un rigorosa modifica della propria dieta. La maggior parte dei malati diventano veri e propri esperti nello studio degli ingredienti presenti sulle etichette dei prodotti alimentari. Utili informazioni a proposito si trovano anche su varie piattaforme in internet dedicate all'argomento.

Collana informativa del Centro Tutela Consumatori utenti in merito alle intolleranze alimentari. Seguiranno informazioni su specifiche intolleranze (celiachia, intolleranza al lattosio, malassorbimento del fruttosio, intolleranza all'istamina), con indicazioni più dettagliate.

Comunicato stampa
Bolzano, 10/11/2016