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

Intolleranza al lattosio: quando l'intestino non lo tollera

Lun 23/01/2017 - 10:48

Informazioni del Centro Tutela Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari

Intolleranza al lattosio: quando l'intestino non lo tollera

La terza puntata della serie informativa del CTCU sulle intolleranze alimentari si occupa dell'intolleranza al lattosio. Si tratta del malassorbimento dello zucchero del latte (il lattosio, appunto) che non viene digerito dall'organismo. Tale mancanza é causata da un deficit enzimatico nell'intestino tenue.

Il lattosio (cioè lo zucchero del latte) è composto da due zuccheri semplici. Nell'intestino tenue, il lattosio viene digerito attraverso l'attivazione di un enzima chiamato lattasi, per poi passare, attraverso il rivestimento intestinale, nel sangue.

Nei soggetti intolleranti, questo enzima non è presente in quantità sufficiente nella mucosa dell' intestino tenue. Pertanto il lattosio passa direttamente nell'intestino crasso, senza essere digerito. Viene comunque degradato dai batteri intestinali, producendo gas come l' anidride carbonica, l' idrogeno e acidi organici (acido acetico, acido lattico), che innescano i tipici sintomi di chi é intollerante. L'anidride carbonica produce flatulenza. Gli acidi organici producono diarrea acquosa. Altri sintomi includono nausea, dolore addominale, stomaco gonfio e sudore freddo. Più lattosio é presente, più i sintomi saranno pronunciati. Possono esserci anche sintomi aspecifici come la sensazione di stanchezza o il mal di testa.
L'intolleranza al lattosio può essere rilevata indirettamente attraverso il “breath-test” (test del respiro). In questo caso, l'idrogeno che si forma attraverso i batteri nell'intestino crasso, viene misurato nell'aria che si espira.

Anche Ötzi era intollerante al lattosio

Nei neonati l'enzima lattasi viene prodotto in quantità sufficiente. Durante l'infanzia, invece, la produzione di questo enzima cala bruscamente. Nei luoghi dove è presente da tempo un'industria di lavorazione del latte, si é assistito ad un adattamento genetico al lattosio anche fra gli adulti. In tutto il mondo, circa il 75% degli adulti sono intolleranti al lattosio, in Italia il 40%, in Austria il 15-20%. E pure Ötzi, a quanto pare, soffriva di intolleranza al lattosio!
La forma più comune di intolleranza al lattosio è l'intolleranza al lattosio primaria. Essa non è curabile, mentre l'intolleranza secondaria può causare un danno alla mucosa intestinale. Questa è curabile se viene trattata la causa che le dà origine.

La dieta senza lattosio
Per ridurre gli effetti dell' intolleranza al lattosio, i malati dovrebbero fare a meno dei prodotti contenenti lattosio (latte di mucca, di capra oppure di pecora, formaggi, ricotta, siero di latte, cioccolato al latte, gelati e così via). Ma attenzione perché c'é anche un lattosio "nascosto" in alcuni prodotti finiti, come ad esempio, le minestre, in prodotti da forno o nei salumi.
Ogni persona, a seconda della proprio livello di tolleranza, potrebbe tollerare piccole quantità di lattosio. Parmigiano e formaggi più duri, ad esempio, contengono solo piccole quantità di lattosio, a causa della loro prolungata stagionatura. Anche il burro e lo yogurt sono ben tollerati da molti malati. Oggi come oggi, inoltre, sono presenti sul mercato latticini senza lattosio.

Il nostro cibo e le nostre bevande contengono...
Latte, prodotti caseari e il lattosio sono tra le 14 sostanze che scatenano la maggior parte delle intolleranze alimentari. Devono essere evidenziati in grassetto nella lista degli ingredienti dei prodotti confezionati. Nella ristorazione fuori casa, chi è interessato, deve poter disporre di informazioni scritte sui possibili allergeni contenuti nei piatti preparati, a meno che essi non siano già segnalati nel menù.

Serie di informazioni a puntate del Centro Tutela Consumatori Utenti sulle intolleranze alimentari. I prossimi articoli riguarderanno la celiachia e il malassorbimento del fruttosio.

Comunicato stampa
Bolzano, 23/01/2017