

LE 20+1 DOMANDE PIU' FREQUENTI SULL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

1. Cosa è l'intolleranza al lattosio?

L'intolleranza al lattosio si verifica in caso di carenza dell'enzima lattasi, si manifesta cioè quando viene a mancare parzialmente o totalmente l'enzima in grado di digerire il lattosio.

2. Cosa è il lattosio?

Il lattosio è uno zucchero complesso (disaccaride) composto dall'unione di due zuccheri semplici, il glucosio e il galattosio (monosaccaridi). Il lattosio è il principale zucchero presente nel latte (circa il 98%) e nei suoi derivati; non solo nel latte vaccino, ma anche nel latte di capra, asina, pecora, bufala, oltre che nel latte materno. Per poter essere assorbito a livello intestinale, il lattosio deve essere digerito dall'enzima lattasi.

3. Cosa è la lattasi?

La lattasi è l'enzima in grado di digerire il lattosio, ossia di scomporlo in glucosio e galattosio. La lattasi è collocata a livello dei microvilli dell'intestino tenue e la sua attività è massima alla nascita.

4. Quali sono i sintomi?

I sintomi sono variabili da individuo a individuo, con manifestazioni di diversa entità ed importanza, e dipendono, inoltre, dalla quantità di lattosio assunta. I sintomi comprendono: gonfiore e tensione addominale, meteorismo, crampi addominali, diarrea o stipsi, digestione lenta, pesantezza di stomaco, stanchezza, eruzioni cutanee, mal di testa. La sintomatologia è dipendente anche dal cibo associato, in quanto è legata alla velocità di svuotamento gastrico.

5. Differenza tra intolleranza al lattosio ed allergia alle proteine del latte?

Le allergie alimentari sono reazioni avverse agli alimenti o ad alcune sostanze in essi contenute che derivano dall'attivazione del sistema immunitario, come alle proteine del latte (beta-lattoglobuline, alfa-lattoalbumine, caseine). I sintomi compaiono quasi immediatamente e comprendono manifestazioni sia sistemiche che localizzate, limitate al tratto gastro-intestinale, cutaneo o respiratorio. La complicanza più grave della reazione allergica è lo shock anafilattico.

Le intolleranze comprendono: deficit enzimatici (come la mancanza di lattasi intestinale per l'intolleranza al lattosio), metabolici ed intossicazioni da alimenti. I sintomi compaiono da 1-2 ore dopo, ma anche a distanza di tempo e le complicazioni si circoscrivono nel tratto gastro-intestinale.

6. Come si diagnostica?

La diagnosi si basa su due principali metodiche: H₂-Breath Test e Test genetico. In genere si esegue prima il Breath Test. Questo test consiste, dopo aver bevuto una piccola quantità di lattosio sciolta in acqua, nel soffiare in una provetta ad intervalli di 30 minuti per 4 ore; l'analisi di laboratorio dell'aria espirata consentirà di stabilire se il lattosio è stato digerito adeguatamente oppure no.

7. Una volta avuta la diagnosi positiva, cosa devo fare?

Eseguire il periodo di disintossicazione per permettere al proprio organismo di "ripulirsi" e riequilibrare la propria flora batterica intestinale, in modo da tornare alle condizioni ottimali. In questo periodo seguire una dieta priva di tutti gli alimenti contenenti lattosio, evitando anche tutti i prodotti delattosati.

8. E' consigliato assumere fermenti lattici?

Sì, soprattutto nel periodo di disintossicazione sono molto utili a ripristinare la flora batterica intestinale. Attenzione, scegliere fermenti lattici senza lattosio!

9. Cosa sono gli enzimi (integratori di lattasi)?

Sono integratori, generalmente in compresse, contenenti l'enzima lattasi che se assunti prima di assumere il cibo contenente lattosio (nelle giuste quantità e condizioni) permettono di digerirlo.

10. Sono previsti sconti o esenzioni?

No, l'intolleranza al lattosio non è riconosciuta come malattia rara come la celiachia.

11. Esiste un legame tra la celiachia e l'intolleranza al lattosio?

Sì, molto frequentemente i celiaci sono predisposti geneticamente od acquisiscono anche l'intolleranza al lattosio. L'intolleranza al glutine compromette i villi intestinali sulla cui sommità si trova anche la lattasi. Inoltre il danno alla mucosa e la distruzione dell'ambiente batterico intestinale ne limitano la facilità e l'ottimizzazione dei processi di assorbimento delle sostanze nutritive.

13. Si rischia una carenza di calcio?

No, se integriamo la nostra dieta con spinaci, radicchio, indivia, cavoli, broccoli, carciofi, fagioli, mandorle, nocciole, semi di sesamo, latte vegetale fortificato, succhi di frutta integrati con calcio, ecc.