

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Che cos'è l'intolleranza al lattosio?

È l'incapacità dell'intestino a scindere lo zucchero complesso lattosio (si trova nel latte di mucca, di capra, di asina oltre che nel latte di donna) in due zuccheri semplici: glucosio e galattosio che sono assorbibili dall'intestino. Tale incapacità è data dalla **mancanza totale o parziale di un enzima (lattasi)** che si trova a livello della superficie delle cellule che rivestono l'intestino. Se non viene digerito, il lattosio che rimane nel lume intestinale viene fatto fermentare dalla flora batterica presente nell'intestino stesso con produzione di gas e di diarrea.

Che frequenza ha?

Raramente si può avere un deficit congenito di lattasi, mentre più frequentemente si può assistere al **progressivo declino dell'attività di questo enzima** che si manifesta con incidenza crescente dall'età prescolare a quella adulta. L'incidenza dipende anche dal gruppo etnico di appartenenza: si ha nel 80-95% dei neri e degli orientali, nel 50% dei popoli mediterranei e nel 15% nei popoli del nord Europa. **Esistono anche forme secondarie**, di solito dovute ad un deterioramento della mucosa intestinale secondario ad un processo infiammatorio o infettivo. Il problema in questo caso è temporaneo e dura fino a che non si sia risolta la causa primaria.

Come si manifesta?

I sintomi più comuni dell'intolleranza al lattosio sono:

- dolori addominali di tipo crampiforme,
- meteorismo intestinale,
- diarrea,
- in rari casi è anche presente perdita di peso e malnutrizione.

La gravità della sintomatologia dipende dalla quantità di lattosio che ogni individuo riesce tollerare. Molto spesso i sintomi, soprattutto i dolori addominali e la diarrea, compaiono poco dopo l'assunzione di alimenti contenenti lattosio.

Come si diagnostica?

Molto spesso **una storia clinica accurata** che metta in evidenza un rapporto di causa-effetto tra assunzione di lattosio e comparsa dei sintomi è **già sufficiente** per porre diagnosi di intolleranza al lattosio. **Nei casi dubbi**, il test che permette di fare diagnosi di certezza è **il breath test al lattosio**, di semplice esecuzione. Consiste nel far soffiare il paziente -a digiuno - dentro uno speciale palloncino. Si fa bere poi al soggetto una quantità definita di lattosio. Quindi il paziente dovrà soffiare, sempre dentro lo speciale palloncino, ogni 30 minuti per le tre ore successive. Il respiro così raccolto viene esaminato e viene valutato nel respiro il contenuto di idrogeno proveniente dalla fermentazione del lattosio non digerito che rimane nel lume intestinale. Se nel respiro raccolto dopo l'assunzione di lattosio, il contenuto di idrogeno è molto superiore a quello presente nel respiro raccolto prima di aver bevuto il lattosio, **vuol dire che il paziente è intollerante al lattosio**. In questo caso nelle ore successive al test si potranno osservare dolori addominali transitori e alcune scariche di diarrea che confermano la diagnosi.

Come si cura?

Il trattamento consiste in una dieta che escluda cibi contenenti lattosio e quindi principalmente latte vaccino, latte di capra, latticini freschi, gelati, panna e molti dolci e biscotti contenenti latte. **Bisogna stare molto attenti alle fonti "nascoste" di lattosio** in quanto tale sostanza è usata frequentemente come additivo soprattutto nel prosciutto cotto, nelle salsicce e negli insaccati in genere. Anche molti cibi precotti e alcuni tipi di pane in cassetta possono contenere lattosio. Si consiglia di leggere sempre bene le etichette. Solitamente, è consigliabile evitare di assumere all'inizio della dieta anche piccoli quantitativi di lattosio per verificare la scomparsa dei sintomi. Una volta stabilito che effettivamente tutti i disturbi presenti sono scomparsi con l'eliminazione del lattosio dalla dieta, ogni individuo può provare ad assumere dosi sempre crescenti di lattosio per verificare il limite della propria tolleranza. Si ricorda che molto spesso il

deficit di lattasi è solo parziale e che la quantità di lattosio tollerata varia da individuo ad individuo e può modificarsi nel tempo.

Quali sono gli alimenti da evitare?

Ogni tipo di latte (sostituirlo eventualmente con latte privo di lattosio - latte HD o di soia)

Formaggi freschi almeno quelli ricchi di lattosio non inclusi nella lista (vedi sotto *)

Burro ed ogni fonte occulta di latte:

- Yogurt 'dolci' (alla frutta, etc.) per l'aggiunta di crema di latte, non quello "naturale" in cui il lattosio viene digerito dai fermenti lattici presenti
- Prodotti per l'infanzia (minestrine, pappe, biscotti, etc.)
- Dolci commerciali in genere come: caramelle, tutti i gelati eccetto quelli alla frutta (senza aggiunta di latte), chewing-gum (alcuni tipi)
- Cioccolato al latte
- Creme
- Prosciutto cotto al latte
- Alimenti e farmaci confezionati con la dicitura lattosio, caseina o caseinato tra gli ingredienti

Possono essere utilizzati (e provati): formaggi poveri di lattosio (stracchino, pecorino, grana, caciocavallo, mozzarella, camembert) se non esistono allergie precedenti o intolleranze.

Infine è utile impiegare, durante i pasti con ingredienti a base di latte o latticini, l'enzima lattasi (che digerisce il lattosio) in compresse o in gocce, disponibile in commercio.