

INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Cause e sintomi....diagnosi e terapia

L'intolleranza al lattosio, sebbene identificata dai medici solo nel 1960, è probabilmente l'intolleranza alimentare più diffusa al mondo e non è da confondersi con l'allergia al latte, che invece deriva da una reazione del sistema immunitario alle proteine in esso contenute e viene espressa con manifestazioni cliniche completamente differenti.

Le cause

Origina dall' incapacità dell'intestino di scindere lo zucchero complesso, il lattosio dissacaride presente nel latte di mucca, di capra, di asina, in due zuccheri semplici: *glucosio* e *galattosio* assimilabili dall'intestino.

Il problema è provocato dalla carenza o assenza di lattasi, un enzima presente sul bordo delle cellule intestinali la cui attività diminuisce con incidenza crescente dall' età pre-scolare a quella adulta, rendendo difficile o impossibile la digestione di latte e derivati.

In assenza dell'enzima, il lattosio resta indigerito nell' intestino ed è attaccato dalla flora batterica presente che lo fermenta, producendo scorie che causano i sintomi tipici, come malessere intestinale e presenza di gas nell' intestino.

Attualmente l'intolleranza/malassorbimento al lattosio (maldigestione) riguarda in media il 25- 60% degli europei, con bassa incidenza al Nord e maggiore nel Mediterraneo.



Il deficit di lattasi si suddivide in primario, secondario, congenito. Il deficit congenito (ipolattasia) è molto raro e si manifesta alla nascita.

Il primario consiste nel calo post svezzamento su base genetica ed etnica; tutti i bambini fino a due anni circa producono la lattasi per poter assimilare il latte materno. Poi, con lo svezzamento, nelle persone intolleranti l' enzima non viene più prodotto, o viene prodotto in quantità via sempre più limitate fino all'età adulta:

il secondario deriva da danni ai microvilli intestinali indotti da infezioni, come la gastroenterite, virale acuta, il morbo di Crohn, infiammazioni e infezioni dell'intestino, ma può dipendere anche dalla celiachia (intolleranza permanente al glutine). In questo caso l' intolleranza al lattosio si risolve in seguito alla dieta senza glutine.

Molto spesso, il deficit di lattasi è solo parziale e la quantità di lattosio tollerata varia da individuo a individuo e può modificarsi nel tempo.

I sintomi

I sintomi più comuni – che compaiono in genere da trenta minuti a due ore dall' idigestione- sono: dolori addominali di tipo crampiforme, meteorismo intestinale, diarrea, accompagnati a volte da rash cutanei.

In rari casi si può anche soffrire di perdita di peso e malnutrizione. Va detto comunque che una storia

clinica accurata è già sufficiente per porre diagnosi di intolleranza al lattosio.

La diagnosi

Esistono differenti metodi per accertare l' intolleranza al lattosio, che prevedono ingestione di lattosio a varie prove biochimiche per verificare la presenza delle scorie della fermentazione dello zucchero. Ogni diagnosi di intolleranza al lattosio deve essere suffragata dall'esito dei test. Questo anche per distinguere le sintomatologie da intolleranza al lattosio da altre problematiche intestinali come colite o colon irritabile.



I test comunemente usati per misurare l'assorbimento del lattosio da parte dell'apparato digerente sono: il test di tolleranza al lattosio, il test di acidità delle feci, biopsia intestinale e, più recentemente si è resa disponibile, con una diffusione sempre maggiore, una nuova metodica di laboratorio per confermare la diagnosi: si tratta del **Breath test all' idrogeno**, comunemente noto come " Test del respiro", un esame semplice non invasivo, eseguibile in regime ambulatoriale, dall'elevata accuratezza diagnostica.

Il principio del test è la fermentazione colica del lattosio non assorbito, ad opera della flora batterica intestinale, con una produzione di gas quali idrogeno e metano, che attraverso il corcolo arrivano ai polmoni. Somministrando quindi una quantità prestabilita di lattosio ad un soggetto intollerante si osserverà un aumento della concentrazione di idrogeno nel suo espirato.

Cosa fare

In presenza di questa patologia è opportuno seguire una dieta che preveda l'eliminazione dell'assunzione di latte, latticini freschi, gelati, panna da reintegrare poi gradatamente a piccole dosi per tentare di riabituarne l'intestino del paziente al contatto col lattosio. E' necessario prestare attenzione agli alimenti, leggendo bene le etichette, in cui il lattosio è usato come additivo: prosciutto cotto, salsicce, insaccati in genere, cibi precotti. E' buona norma evitare di assumere all' inizio della dieta anche piccoli quantitativi di lattosio per verificare la scomparsa dei sintomi. Successivamente, dato l' elevato valore nutritivo dei derivati del latte, è opportuno frazionarne l'assunzione in piccole dosi per verificare la propria soglia di tolleranza e affiancare alimenti come i cereali per rallentare l' impatto del lattosio. Ottimo il ricorso di alcuni accorgimento dietetici: yogurt, latte delattosato, prodotti caseari con il lattosio parzialmente idronizzato, latte di soia.



CONTENUTO DI LATTOSIO NEL LATTE E NEI SUOI DERIVATI

ALIMENTO	LATTOSIO (gr.)	ALIMENTO	LATTOSIO (gr.)
LATTE E FORMAGGI		Mozzarella vaccina	1,5 - 2
Latte di mucca scremato	4,7	Formaggio caprino	1,5 - 2
Latte di mucca parzialmente scremato	4,6	Crescenza	1,5 - 2
Latte di mucca intero	4,5	Ricotta romana di pecora	3,2
Latticello (siero del latte)	4,1	Ricotta fresca vaccina	4,0
Latte Zymil, Accadi ecc.	0,5	Crema Bel Paese	3,2
Latte in polvere intero	35,1	Taleggio	0
Latte in polvere magro	50,5	Gorgonzola	0
Latte di pecora	4,5	Fontina	0
Latte di capra	4,2	Provolone dolce	0
Latte di bufala	4,9	Pecorino	0
Yogurt intero	3,2	Parmigiano Reggiano	0
Yogurt parzialmente scremato	3,3	Grana Padano	0
Yogurt scremato	3,1	Formaggino (tipo MIO)	6
Yogurt magro alla frutta	3,1	Fiocchi di latte	2,6
Panna	3,21	Parmigiano grattugiato	0,15
Burro	4	Formaggio svizzero	0,06