



Principio di **intolleranza**

Che cosa sono, come accorgersene, come convivere. Le intolleranze alimentari per le quali una diagnosi precoce e una dieta adeguata permettono una vita normale, grazie anche alla crescita dell'assortimento di prodotti ad hoc nei supermercati, alle norme di tutela in vigore. Ma procedure lente e farraginose, differenze di trattamento e di costi tra le diverse regioni sono le dolenti note, davvero intollerabili...

Un morso di pane o un piatto di pasta per chi non tollera il glutine, un bicchiere di latte per chi non digerisce il lattosio. Sono solo due esempi di quelle reazioni dell'organismo al cibo che "proprio non ci va giù" colpevoli di pancia gonfia, dolori addominali, diarrea. Ma come accorgersi della malattia e vivere una vita da "intollerante" perfettamente normale? Perché, in effetti, in materia di intolleranze alimentari un po' di confusione c'è, alimentata dalla moda del momento, dalle diagnosi fai da te, ma anche da professionisti poco competenti, se non truffaldini, che propinano test senza alcuna validità scientifica, sulla base dei quali poi le persone seguono diete inappropriate e poco utili.

Reazione a catena

«Bisogna innanzitutto distinguere tra intolleranze e allergie: le prime sono reazioni avverse agli alimenti, che non mettono in gioco meccanismi immunologici. Con il termine allergia alimentare si definiscono le reazioni causate dagli alimenti che coinvolgono, invece, meccanismi di questo tipo – spiega **Riccardo Troncone**, professore ordinario di Pediatria alla Facoltà di Medicina dell'Università di Napoli "Federico II" e direttore scientifico del *Laboratorio europeo per lo studio delle malattie indotte da alimenti (Eifid)* –. Lo sviluppo di quest'ultime è causato cioè da un'alterata risposta immunitaria con produzione di anticorpi (chiamati IgE) che reagiscono verso le proteine alimentari, scambiate per "nemiche". Sono facili da riconoscere: gonfiore delle labbra o del palato, prurito fino al quadro più drammatico dello shock anafilattico. Sono abbastanza diffuse e riguardano pesce, crostacei, latte, uova, arachidi. L'intolleranza alimentare – come dicevo – coinvolge il metabolismo, ma non il sistema immunitario. Un tipico esempio è quella al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte». Sintomi come dolori addominali e produzione di gas sono dovuti proprio alla fermentazione del lattosio – presente nel latte, ma anche in molti formaggi freschi e in alcuni stagionati, in cereali, alcuni tipi di pane e prodotti da forno, salumi – non digerito da parte della flora batterica naturalmente presente nel nostro intestino. È questa l'intolleranza più diffusa in Italia, che colpisce il 60-70 per cento della popolazione, ma non sempre è una vera patologia. Riprende Troncone: «Ci sono casi in cui se una persona beve piccole quantità di latte

l'intolleranza non viene neanche percepita. In ogni caso esiste il latte "delattosato", nel quale il lattosio è già diviso nei due zuccheri che lo costituiscono, non creando alcun fastidio a chi è intollerante». La sua assenza è chiaramente indicata in etichetta con la dicitura "senza lattosio"; altrimenti occhio anche a ingredienti come caseina, latte, lattealbumina, polvere e siero di latte.

Test a test

Ma esistono test scientificamente attendibili per la diagnosi delle intolleranze alimentari? Sulla base dei risultati dei cosiddetti test "alternativi" – kinesiologia applicata, test di citotossicità, mineralogramma, iridologia e simili – è giusto eliminare dalla propria dieta alimenti spesso di largo consumo come cereali, formaggi, frutta o verdura? «Questi test non hanno basi scientificamente attendibili – risponde il professore –. In generale per le intolleranze non esistono test che permettono una diagnosi assoluta, ma che danno alcune indicazioni sì. Anche per le allergie esistono test che si basano sul dosaggio degli anticorpi IgE sia nel sangue che cutanei, ma anch'essi devono essere interpretati bene». Nel senso che la vera diagnosi si fa da un punto di vista clinico: si verifica se togliendo un certo alimento l'allergia passa e se ricompare introducendolo di nuovo nella dieta. Appurata la "tolleranza zero", si può vivere comunque una vita perfettamente normale, secondo gli esperti. La ricetta giusta è una diagnosi precoce e un'alimentazione adeguata, eliminando gli alimenti che non si tollerano. Ad esempio, non si vive di solo glutine, per fortuna. Anche se la proteina, per tanti pericolosa, è contenuta in diversi cereali – dal frumento all'orzo, al farro – e quindi presente negli alimenti più comuni, pane, pasta, pizza e "nascosta" in altri insospettabili, come salse, salumi, latticini e prodotti confezionati.

Cambio pasto

La celiachia colpisce l'1 per cento della popolazione, si può manifestare in tutte le età o non rendersi mai manifesta. Per quest'intolleranza esiste un test scientificamente attendibile, che può essere fatto anche in assenza di sintomi. E se celiachia è, vanno radiati in blocco dalla tavo-

Tipi intolleranti

Paese che vai, allergie e intolleranze che trovi. Latte vaccino, pesce, frutta secca e uova gli alimenti più spesso causa d'allergia in Italia; in aumento anche kiwi e sesamo. Tra le intolleranze, molto diffuse quella al *lattosio*, lo zucchero del latte, e al *glutine* – proteina contenuta in frumento, orzo, segale, farro, kamut, sorgo, spelta, triticale – meglio nota come celiachia. Particolarmente gravi le intolleranze ereditarie: *fruttosio* (lo zucchero della frutta) e *favismo*. Meno conosciute quelle ad additivi come *solfiti* e *glutammato*, così come le reazioni ad *istamina* e *tiramina* (contenute in alcuni tipi di pesce e formaggi), caffeina, alcol. Difficile stabilirne la reale diffusione: secondo alcune statistiche la percentuale di persone intolleranti è pari a circa il **7,5 per cento** dei bambini e il **2 per cento** degli adulti, mentre le allergie interesserebbero circa lo **0,5-1 per cento** della popolazione; per la celiachia la percentuale si aggira intorno all'**1 per cento**.



la certi alimenti e sostituiti con cibi analoghi, ma privi di glutine (l'elenco completo dei prodotti e farmaci senza glutine nel prontuario *Aic - Associazione italiana celiachia* consultabile sul sito www.celiachia.it). E anche nella Grande Distribuzione alimentare, a cominciare da Coop (vedi articolo a p. 27), cresce l'assortimento dei prodotti ad hoc, oltre alla competenza del mondo della ristorazione e alla consapevolezza nelle istituzioni. In alcune regioni d'Italia, come, ad esempio, in Campania, è in vigore una legge regionale che obbliga la Pubblica Amministrazione, le università, le scuole e gli ospedali a fornire pasti differenziati per chi è affetto da alcune allergie o intolleranze. La Regione Toscana, tra le altre, ha emanato lo scorso anno le proprie linee di indirizzo per tutta la ristorazione assistenziale prevedendo la tutela delle diete differenziate.

Ma tutto comincia con l'etichetta che c'è su un prodotto a tutela della salute del consumatore. A partire da una direttiva dell'Unione Europea del 2003 (recepita in Italia con un decreto legislativo nel 2006), che rendeva obbligatoria l'indicazione dei più comuni allergeni in etichetta, si è arrivati al Regolamento Ue1169/2011 che prescrive – a partire da fine 2014 – tale indicazione in grassetto o in colore differente, per renderla ancora più visibile.

Ma quanto mi costi?

Una recente indagine di *Adiconsum* su *Intolleranze e allergie alimentari* ci dice, però, "quanto costano e quanto ci complicano la vita". Per i celiaci la farmacia offre in media 74 diverse referenze (di cui meno della metà ruotano settimanalmente), a fronte di un assortimento costituito mediamente da 13 prodotti nella Grande Distribuzione; dolci, pane e sostituti i prodotti di punta della farmacia, pasta e surgelati quelli dei supermercati. Commenta **Pietro Giordano**, segretario generale di *Adiconsum*: «Nonostante i limiti dell'assortimento, i prezzi della Grande Distribuzione sono notevolmente più bassi che in farmacia, mediamente del 40 per cento. E bisogna apprezzare il fatto che alcune catene, come Coop (prima, nel 2005, ndr), hanno avviato la produzione e distribuzione di prodotti senza glutine a marchio, e in alcune regioni, come Toscana, Emilia-Romagna e Liguria, anche convenzioni con le *Asl* per il rimborso dei buoni rilasciati ai celiaci. Il problema è che – continua Giordano – i prodotti dietetici acquistabili con i buoni sono solo una parte dei prodotti che la moderna industria alimentare è riuscita ad offrire». E *CittadinanzAttiva* tra le tante segnalazioni ne riceve numerose che riguardano le difficoltà dei pazienti che soffrono di intolleranze alimentari. «Nella maggioranza dei casi queste persone non hanno bisogno di una particolare terapia medica o farmacologia, ma devono seguire uno specifico regime alimentare ed evitare l'assunzione di alcuni cibi. Tutto ciò non è senza complicazioni e ostacoli. In particolare ci contatta- ▶

Sana **alimentazione**

Nonostante allergie e intolleranze, un'alimentazione varia e bilanciata è possibile. Consigli utili per orientarsi nelle scelte quotidiane.

■ **Ersilia Troiano**

Armati di consapevolezza, senso critico e, perché no?, un pizzico di fantasia, si può seguire un'alimentazione varia e bilanciata anche se si è costretti a eliminare alcuni alimenti a causa di un'allergia o un'intolleranza. I prodotti dietetici – senza latte, senza glutine, senza uova, per esempio – possono rappresentare un valido aiuto, anche se bisogna imparare a conoscerli, ad utilizzarli e a non abusarne, soprattutto quando abbiamo a disposizione alimenti “tradizionali” in alternativa.

Sulle tracce di...

Un esempio per tutti il glutine, contenuto nel frumento (e quindi in pane e pasta), ma non nel riso, nelle patate o nel mais, che possono dunque alternarsi con la pasta dietetica nel garantire un adeguato apporto giornaliero di carboidrati e, soprattutto, la varietà. In caso d'intolleranza al lattosio, è possibile non eliminare il latte, scegliendo la varietà “delattosata”. Per evitare le sostanze vietate, infatti, il rischio che si corre è quello di impoverire troppo e rendere monotona l'alimentazione. Per orientarsi nelle scelte quotidiane e tra gli scaffali del supermercato, occhio all'etichetta. Per legge e ormai da alcuni anni è, infatti, obbligatorio per i produttori non solo indicare la presenza dei più comuni allergeni (glutine, crostacei, uova, arachidi, soia, latte, frutta a guscio, se-

dano, pesce, senape, semi di sesamo, anidride solforosa), ma segnalare con la dicitura “può contenere tracce di” anche la sola possibilità che questi siano presenti per motivi accidentali: per esempio, le arachidi in uno stabilimento dove si produce cioccolato.

In perfetto equilibrio

L'etichetta ci aiuta anche a confrontare tra loro i vari prodotti dietetici dal punto di vista dell'equilibrio nutrizionale. Le tecnologie di produzione hanno fatto negli ultimi anni passi da gigante e i prodotti dietetici oggi disponibili in commercio vantano un profilo nutrizionale del tutto paragonabile a quello dei loro “simili” tradizionali. Può capitare, però, che per sostituire l'ingrediente mancante (ad esempio il latte o le uova) siano utilizzati zuccheri semplici o grassi che ne peggiorano la composizione nutrizionale. Un'attenzione particolare ai bambini, dunque, anche e soprattutto per il maggior consumo di merendine, snack e biscotti. Anche mangiare fuori casa richiede un po' d'accortezza, ma non è più un problema per chi è affetto da intolleranze. A scuola, al lavoro, in ospedale, al ristorante sono ampiamente disponibili pasti cosiddetti “differenziati” che soddisfano le esigenze di tutti. Menu che mettono insieme gusto, varietà e sicurezza. ■

I prodotti dietetici senza latte, senza glutine, senza uova, possono rappresentare un valido aiuto, anche se bisogna imparare a conoscerli e a non abusarne.





► no persone affette da celiachia, per lo più per segnalare problemi a reperire e in alcuni casi a sostenere i costi dei prodotti senza glutine», afferma **Vale-ria Fava**, consulente *Pit Unico - area Salute di CittadinanzAttiva*.

Intollerabile

E, infatti, secondo un'indagine dell'*Associazione italiana celiachia*, la spesa per gli acquisti di questi prodotti speciali viene fatta per lo più in farmacia, dove si spendono circa 140 milioni di euro l'anno, poco meno di 15 milioni nei negozi specializzati e 45 milioni di euro nella Grande Distribuzione. E ben 50 milioni di euro restano scoperti dai rimborsi previsti dal *Servizio Sanitario Nazionale*: un quinto della spesa totale resta dunque a carico dei pazienti. Per tutte le altre intolleranze alimentari non è tanto la carenza di norme o diritti, ben sanciti dalla legge, quanto la burocrazia. Ad essere faticose per i cittadini sono le procedure, le attese per le autorizzazioni;

Con piacere

Spesso si pensa ai celiaci come a persone condannate a un'alimentazione priva d'ogni piacere. Ma non è affatto così, come conferma *Ricette senza glutine*, un'agile guida edita dalla casa editrice dell'Università "La Sapienza" di Roma. Curato dalla professoressa Margherita Buonamico, responsabile presso "La Sapienza" dell'*Unità operativa per la celiachia e le malattie da malassorbimento*, il volumetto propone – dalla pizza agli gnocchi, dal pane alle torte salate – molte gustose ricette, per il piacere di stare a tavola, anche se si è celiaci.

Info: www.editricesapienza.it/node/7263



lamentano la mancanza di flessibilità e d'adattamento delle prassi alle loro esigenze, la necessità di acquistare prodotti prima di partire per una vacanza, le difformità di trattamento dei cittadini di regioni diverse», sottolinea Fava.

Ma la presenza della Grande Distribuzione e dei negozi specializzati produrrà, a detta delle associazioni dei consumatori, effetti benefici almeno per la concorrenza e l'abbattimento dei prezzi, un'offerta più varia, una sempre maggiore attenzione ai bisogni dei consumatori "intolleranti". Che, però, prima degli acquisti, è bene che si facciano fare una diagnosi corretta dal gastroenterologo. ■

www.

- > apaitalia.it/Associazione Italiana Pazienti Allergici
- > salute.gov.it/ Ministero della Salute
- > <http://alimentazionebambini.e-coop.it/Alimentazione Bambini>
- > ok-salute.it