



ALIMENTAZIONE

Un menu con tante intolleranze

Latte, uova, arachidi, ma anche frutta e vegetali: l'elenco dei cibi in grado di scatenare fastidi si allunga. Il suggerimento è correre ai ripari già ai primi sintomi, con l'assistenza di uno specialista

FEDERICO MERETA

IL NUMERO

2,1

milioni
Sono gli italiani che soffrono di intolleranze alimentari, da quelle più lievi fino a quelle più gravi che possono sfociare anche in shock anafilattici

comparire anche nausea, vomito e dolori di pancia con crampi e diarrea. Nelle forme con una risposta estremamente intensa si può addirittura arrivare allo shock anafilattico, con rischio per la vita».

Sia chiaro. Bisogna arrivare ad una diagnosi precisa prima possibile. E per questo, dopo aver parlato con il proprio medico, lo specialista rappresenta il punto di riferimento. Anche per evitare confusioni. L'intolleranza alimentare provoca sintomi spesso simili a quelli delle allergie, che non sono però dovuti alla reazione del sistema immunitario, e variano in relazione alla quantità ingerita dell'alimento non tollerato. «Per questo una corretta diagnosi, e soprattutto un percorso di trattamento su misura, debbono giungere dal controllo specialistico - fa notare Patella -. In base alla gravità del quadro, una volta accertato che si tratti davvero di allergia, la prima misura da prendere è, ovviamente, l'eliminazione del cibo responsabile. Ma si può anche pensare a ridurre l'impatto dell'allergia e a controllarla meglio nel tempo, con quella che viene definita immunoterapia desensibilizzante. Esistono già preparati, in questo senso, per le proteine del latte, per le uova e, più recentemente, si è arrivati a disporre di questo approccio per l'allergia da arachidi. Addirittura, in casi selezionati, nei centri di riferimento si può ricorrere al trattamento con anticorpi monoclonali anti-IgE (le immunoglobuline responsabili della reazione allergica) per poi provvedere alla desensibilizzazione».

Sul fronte delle cure, in ogni caso, la parola d'ordine è "personalizzazione". Ed esiste un parametro che può aiutarci a capire se si tratta di una forma particolarmente grave, anche se il giudizio sul da farsi deve venire dal medico: la rapidità della comparsa dei sintomi e dei segni di allergia dopo l'ingestione dell'alimento incriminato. «Più i sintomi sono rapidi, per esempio con la lingua che gonfia entro pochi minuti dal contatto con l'alimento, tanto maggiore va considerata l'urgenza dell'intervento - conferma Patella -. La diagnosi di forme gravi va fatta dall'allergologo allo scopo di ridurre il rischio di crisi di anafilassi. E si consiglia ai pazienti con un'allergia grave di avere a portata di mano l'adrenalina autoiniezzabile».

Ridurre i rischi, in ogni caso, significa soprattutto saper prevenire. «Leggere attentamente le etichette di quanto si ingerisce è basilare: esistono componenti che, per obbligo di legge, debbono essere segnalati anche all'esterno e più in generale bisogna sempre informarsi - conclude Patella -. Non si deve mai dimenticare che, a volte, anche alimenti apparentemente insospettabili possono determinare sintomi, perché non sono visibili, ma nascosti all'interno di un determinato cibo».

— RIPRODUZIONE RISERVATA

Da zero a tre anni, attenzione soprattutto a latte e uova. E occhio anche agli spuntini con nocciole ed arachidi. Crescendo, poi, si aggiungono anche frutta e vegetali, si confermano nocciole e arachidi, si fanno strada pesce e frutti di mare. Sono esempi di quanti e quali possono essere gli alimenti e i loro componenti in grado di scatenare i fastidi. E non si tratta solo di intolleranza, ma di vere e proprie allergie.

C'è una regola generale da tenere presente. Quanto prima si osservano i disturbi in seguito all'assunzione di un cibo o di una sua parte, tanto più intensa è la risposta patologica dell'organismo. E quindi si rischia di più. A mettere in fila tutte le informazioni per chi presenta sintomi che "nascono nel piatto" è Vincenzo Patella, docente alla Scuola di Specializzazione in Allergia ed Immunologia Clinica dell'Università Federico II di Napoli e presidente

Insospettabili
Molti alimenti possono essere "nascosti" all'interno di un determinato cibo

della Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (Siaac). «Le allergie alimentari nascono per una risposta anomala del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di alcuni suoi componenti - spiega l'esperto -. Possono manifestarsi con sintomi vari, anche se spesso la prima sensazione è quella del prurito alla lingua e alla bocca, a cui si associa una sensazione di gonfiore. Nei casi più seri, oltre alle difficoltà di respirazione, possono



ACQUISTO

VECCHIE BOTTIGLIE
DI WHISKY E LIQUORI

PAGAMENTO IN CONTANTI

PIERO 3355859933

piero.prestini@madisonmark.com