

SANI *in*FORMA

GENNAIO 2008 - N. 1 - Anno 3

L'informazione per la salute ed il benessere

LE ALLERGIE ALIMENTARI



**copia
omaggio**

all'interno

Allergia o intolleranza?



3

4



La celiachia

Come si manifestano



6

TUTTO QUESTO E MOLTO ALTRO!

SANI *in* FORMA

sommario

Che cosa sono.....	3
La celiachia.....	4
Come si manifestano.....	6
Diagnosi.....	7
Trattamento.....	9
Qualche consiglio supplementare.....	10
Quali alimenti? Tabella riassuntiva.....	11

GENNAIO 2008 - N. 1 - Anno 3

LE ALLERGIE ALIMENTARI



Il termine allergia alimentare indica genericamente qualsiasi reazione negativa legata all'assunzione di alimenti. Questa evenienza è molto meno comune di quanto si creda: la convinzione diffusa sulla sua maggiore frequenza rispetto al passato è dovuta sia alla imprecisione delle definizioni utilizzate che ai mezzi di comunicazione che amplificano l'entità del problema.

Supplemento a Informazioni sui Farmaci
n°1 - Anno 2008
A cura del Servizio di Informazione e
Documentazione Scientifica delle Farmacie
Comunali Riunite di Reggio Emilia
telefono 0522 - 543 450 - 2 - 3
fax 0522 - 550 146
sito web: <http://www.informazionisufarmaci.it>
Progetto grafico: Richard Poidomani Motta
Illustrazioni: Massimo Bonfatti
Stampa: Litoprint

Per qualsiasi richiesta, chiarimento o
segnalazione scrivete:

sids@fcr.re.it



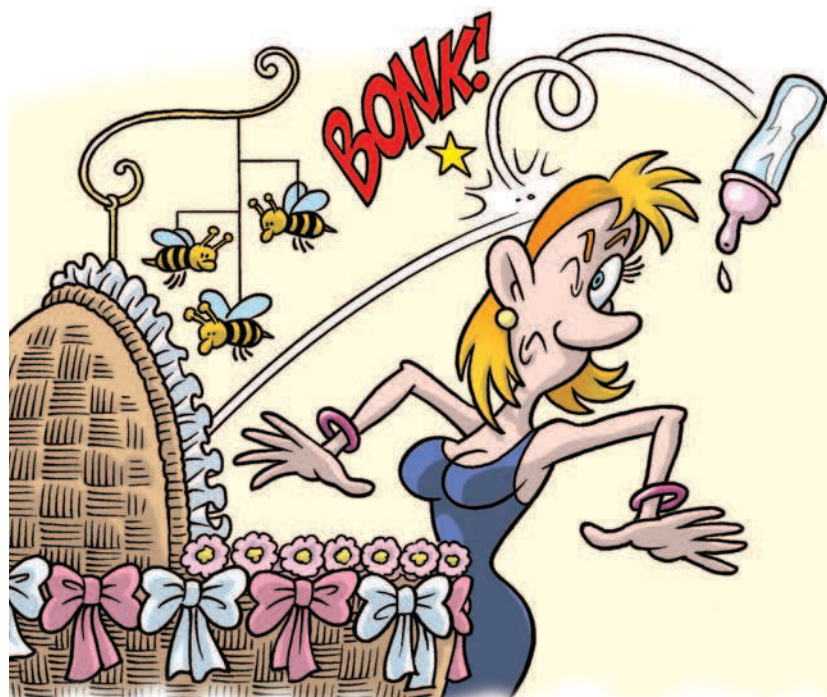
CHE COSA SONO

Si può parlare di vera **allergia alimentare** solo quando il sistema immunitario di una persona reagisce in modo anomalo nei confronti di un alimento, producendo anticorpi specifici (di tipo IgE) come accade nei confronti di batteri e virus. Quando l'alimento viene ingerito, gli anticorpi lo riconoscono e scatenano una reazione immediata determinando il rilascio di numerose sostanze chimiche (la più nota è l'istamina) che provocano i sintomi dell'allergia.

Nelle **intolleranze alimentari**, più frequenti delle allergie, non si ha, invece, la formazione di anticorpi. In questi casi a scatenare i sintomi intervengono meccanismi diversi, solo in parte noti. Alcuni alimenti, ad esempio, contengono sostanze che inducono la liberazione di istamina; altri invece ne sono ricchi per loro natura. In soggetti particolarmente sensibili, l'eccesso di istamina provoca reazioni simili a quelle dell'allergia (tanto che, in questi casi, si parla di *pseudoallergia*). In altri casi, a determinare intolleranza sono gli additivi presenti negli alimenti (es. conservanti, coloranti).

Ancora diverso è il caso in cui l'intolleranza alimentare è dovuta a **deficit enzimatici**: alcune persone fin dalla nascita sono prive, o non producono in quantità sufficiente, alcuni **enzimi** di cui l'organismo ha bisogno per assimilare gli alimenti. Ad esempio, l'*intolleranza* al lattosio (lo zucchero del latte) è dovuta a carenza dell'enzima lattasi: chi ne è affetto non tollera latte e prodotti caseari.


Questa intolleranza non va confusa con l'*allergia alle proteine del latte* che si manifesta quando l'organismo produce anticorpi IgE verso le proteine del latte, in particolare caseina e lattoglobulina. Nel lattante i sintomi si risolvono con l'uso di latti artificiali *ipoallergenici* in cui le proteine del latte sono trasformate in piccoli pezzi, più digeribili e meglio tollerati (es. *Nidina HA*), o a base di proteine di soia (es. *Neosoyal*).



LA CELIACHIA

La celiachia, è un'ipersensibilità permanente al glutine, una proteina presente in grano, segale e, anche se in minor quantità, in avena, farro e orzo. Nelle persone celiache, il glutine contenuto in questi cereali è tossico per la mucosa dell'intestino, compromettendo l'assorbimento dei principi nutritivi e, di conseguenza, lo stato nutrizionale. Riso, mais, fecola di patate e tapioca "invece" non contengono glutine e sono sicuri. La celiachia può manifestarsi a qualsiasi età, ma di solito i sintomi (aumento del numero delle evacuazioni e del volume delle feci che diventano molli e pastose,



chiare e maleodoranti; diarrea, vomito e meteorismo intestinale) compaiono per la prima volta tra i 6 e i 12 mesi, quando il bambino inizia a nutrirsi con alimenti che contengono glutine. Negli adulti, invece, la celiachia può avere un'insorgenza insidiosa, con manifestazioni meno caratteristiche che possono rendere la diagnosi difficoltosa. La malattia può essere controllata con una dieta priva di glutine. Questo è sufficiente per assicurare al bambino una crescita normale e all'adulto un buono stato di salute. L'alimentazione può essere, comunque, varia: latte, formaggi, carni, pesce, uova, frutta e verdura possono essere consumati senza problemi. Inoltre, sono disponibili in commercio alimenti specifici senza glutine che permettono un'alimentazione simile a quella di tutte le altre persone (farine e pasta di vario tipo, cracker, grissini, focacce, pizza, fette biscottate, biscotti, merendine, ecc *gluten free* ).

COME SI MANIFESTANO

In caso di allergia le manifestazioni compaiono rapidamente, anche per piccole quantità di alimento, e a volte sono violente. Quando il cibo viene ingerito, le prime manifestazioni sono prurito e gonfiore a labbra, palato e gola. A volte i disturbi si limitano a queste reazioni, mentre altre volte, quando il cibo arriva nello stomaco e nell'intestino, compaiono nausea, vomito, crampi addominali, flatulenza e diarrea. A livello cutaneo le manifestazioni più frequenti sono orticaria e gonfiore localizzato (angioedema). Nei bambini si può avere anche un peggioramento degli eczemi. Vi possono essere sintomi a carico dell'apparato respiratorio, come asma, rinite, laringospasmo. Raro è lo **shock anafilattico**, che si manifesta con difficoltà respiratorie, riduzione brusca della pressione, perdita di coscienza. Lo shock compare entro la prima ora dall'ingestione dell'alimento e, se si tratta del primo episodio, può giungere

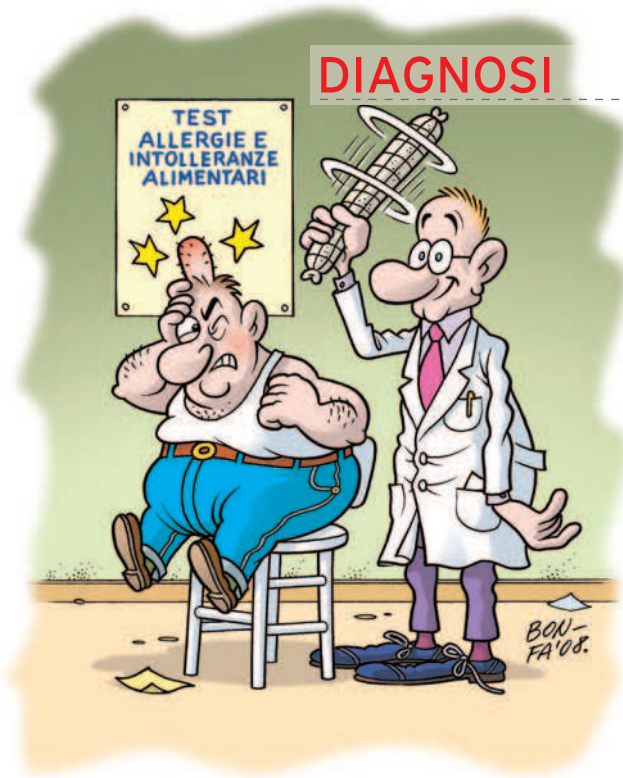
inaspettato. Nei casi più gravi, può risultare mortale: è, quindi, necessario ricorrere con urgenza al più vicino Pronto Soccorso.

I sintomi dell'**intolleranza alimentare** insorgono più lentamente e sono in genere meno violenti: interessano spesso la cute (orticaria, angioedema) o l'apparato gastrointestinale (vomito, diarrea, dolore addominale). Spesso l'intolleranza alimentare, a differenza dell'allergia, è dipendente dalla quantità di cibo ingerito.

Le allergie alimentari sono più comuni in età infantile e spesso si attenuano col passare del tempo, talvolta fino a scomparire del tutto.



DIAGNOSI



In caso di sospetta allergia alimentare, occorre rivolgersi all'allergologo che valuterà se eseguire i test cutanei (es. *Prick test*, che si esegue ponendo alcune gocce della sostanza responsabile dell'allergia sulla pelle che viene poi leggermente graffiata) e

richiedere, se necessario, esami di laboratorio per la ricerca degli anticorpi nel sangue (es. *Rast Test* o *CAP-System*). Se vi è una discordanza tra la storia clinica e l'esito dei test verrà richiesto un *test di provocazione orale*, eseguito in ambulatori attrezzati sotto la supervisione

di personale medico, che consente una diagnosi definitiva. Nelle **diete di eliminazione**, gli alimenti sospetti e quelli più comunemente responsabili di reazioni allergiche vengono eliminati per un certo periodo di tempo dalla dieta. La dieta base è formata dagli alimenti che inducono con minor frequenza allergie o intolleranze: riso, patate, carne di agnello, carote, lattuga, pere. Se i sintomi migliorano, si procede alla reintroduzione graduale degli altri alimenti. Vi si ricorre soprattutto quando sono presenti disturbi cronici, come eczema, orticaria ricorrente o problemi gastroenterici, ma devono sempre essere condotte con la supervisione di un medico: infatti, se protratte a lungo, comportano il rischio di carenze nutrizionali. Non esistono esami in grado di valutare la presenza di una al-



lergia o intolleranza alimentare prescindendo dalla storia clinica del singolo paziente. Ciononostante in questi ultimi anni, grazie ad abili campagne pubblicitarie, hanno preso piede alcuni "test per le allergie/intolleranze alimentari": *Dria test*, *Vega test*, *Test citotossico*, *Food Intolerance Test*. In particolare il *Food Intolerance Test* ha avuto larga diffusione grazie al supporto di una estesa rete di laboratori a cui i pazienti sono indirizzati per il prelievo di sangue necessario per il test, ricevendo poi le indicazioni dietetiche "per corrispondenza". Questi test sono inaffidabili, privi di base scientifica. Chi vi si sottopone, a fronte di una spesa elevatissima, riceve spesso un lungo elenco di alimenti da eliminare, il che comporta il rischio di restrizioni alimentari inutili che trasformano l'alimentazione in un vero incubo. Solo l'allergologo è in grado di consigliare il giusto iter diagnostico da intraprendere.



TRATTAMENTO

Se viene confermata l'allergia ad un alimento, la sua eliminazione dalla dieta è l'unica terapia.

Per alleviare il prurito associato alle manifestazioni cutanee, può essere utile un antiistaminico (es. *Clarityn*, *Zirtec*). I cortisonici sono indicati nelle forme acute di allergia alimentare, ma per periodi limitati. Cromoglicato di sodio (es. *Gastrofrenal*) e ketotifene (es. *Zaditen*) possono essere utili per prevenire le manifestazioni più lievi di allergia alimentare, ma non sono in grado di prevenire i sintomi più gravi (es. broncospasmo, shock). I pazienti con allergie alimentari che in passato hanno avuto uno shock anafilattico devono avere sempre a disposizione una fiala di adrenalina pronto uso (*Fastjekt*). L'immunoterapia specifica (i cosiddetti vaccini desensibilizzanti) non viene utilizzata di routine nelle allergie alimentari, essendo un trattamento ancora sperimentale.

Nel caso delle intolleranze, la necessità di eliminare totalmente l'alimento incriminato non è generalmente così stringente. Il più delle volte basta ridurne il consumo.

Per alcune forme di intolleranze enzimatiche esistono terapie specifiche. Ad esempio, nell'intolleranza al lattosio una possibile soluzione consiste nell'assumere prima dei pasti l'enzima [sotto forma di compresse (*Lacdigest*) o gocce (*Silact*)] oppure utilizzare latte a basso contenuto di lattosio (es. *Zymil*).

Qualche consiglio supplementare

- Controllare con attenzione le etichette di ciò che si acquista e dei cibi confezionati per escludere la presenza dell'allergene.
- In caso di allergia ad alimenti che possono costituire "ingredienti nascosti", dare la preferenza a cibi semplici cucinati direttamente.
- Al ristorante ricordarsi sempre di chiedere al cameriere informazioni sugli ingredienti usati.

TABELLA RIASSUNTIVA

Alimenti più frequentemente implicati in reazioni allergiche immediate

(orticaria, angioedema e anafilassi)

Alimenti che inducono la liberazione di istamina o che ne contengono elevate quantità

(possono provocare orticaria e altri disturbi soprattutto se assunti in grandi quantità)

Alimenti ad elevato contenuto di additivi o conservanti

(possono essere la causa di forme di orticaria recidivante)

Alimenti che contengono coloranti

[es. tartrazina (E102, giallo)] possono essere la causa di forme di orticaria ed asma

Alimenti più frequentemente implicati in reazioni allergiche o di intolleranza alimentare

uovo, arachidi, noci, nocciole, pesce, crostacei, latte vaccino.
E' possibile che chi è allergico ad un alimento risulti allergico anche ad alimenti simili e che chi è allergico ad un determinato alimento di origine vegetale lo sia anche ad alcuni pollini (es. meloni e banane con il polline di ambrosia; mele, carote e nocciole con il polline di betulla).

cioccolato, fragole, ananas, banane e frutti esotici, crostacei, tonno, sarde, aringhe, sgombri, salmone, albume d'uovo, formaggi fermentati, salsicce, salame, coppa, pancetta affumicata, crauti, pomodori, peperoni, spinaci, spezie, alcuni vini, sia bianchi che rossi, e birra.

frutta secca, salsa di pomodoro, vini, liquori, sottaceti, succhi di frutta, marmellate a base di frutta, baccalà, insalate e macedonie in ristoranti e alberghi (in alcuni casi vengono usati degli spray per evitare che imbruniscano, mantenendo così un aspetto "fresco"), alimenti preconfezionati in cui queste sostanze vengono indicate con le sigle E221, E222, E223, E224, E225, E226, E227.

succhi di frutta, bibite colorate, sottaceti, salse confezionate, senape, maionese, preparati per torte, minestre in scatola e sacchetti, budini istantanei, cioccolatini ripieni e caramelle, lecca-lecca, gelatine, gelati e marmellate.

Possono precipitare crisi di mal di testa, anche a distanza di ore dall'ingestione, alimenti come, formaggio, cioccolato, agrumi, banane, ananas, avocado (per il loro contenuto di istamina o sostanze come la tiramina e la feniletilamina); anche i nitrati, presenti come conservanti negli insaccati e carni in scatola, a volte possono causare questo problema.

RIUNITE NEL BENESSERE

Prossima Uscita
Igiene Orale.
A Marzo in tutte
le Farmacie Comunali
Riunite di Reggio Emilia.



prezzo di copertina € 0,025