

## INTOLLERANZE &amp; CO

# Intolleranza al lattosio, come evitarla?

## Leggere le etichette è fondamentale



di Tiziana Colombo



**I**l primo passo che dobbiamo fare per conoscere l'intolleranza al lattosio è cercare di capire cos'è il lattosio e in quali alimenti si trova. Il lattosio è uno zucchero complesso contenuto, in quantità variabili, naturalmente nel latte e formato da due zuccheri semplici: il glucosio e il galattosio. Durante il processo della "digestione", grazie all'azione di alcuni enzimi specifici, il lattosio da zucchero complesso, viene trasformato nei due zuccheri semplici

che lo compongono quindi in glucosio e in galattosio. Questo è il processo chimico grazie al quale i batteri "digerendo" il lattosio possono trasformare il latte in yogurt, oppure in formaggi.

I formaggi freschi, ad eccezione del mascarpone, pressoché privo di lattosio, hanno una quantità di tale sostanza superiore a quella dei formaggi stagionati. Il lattosio, però, non è presente solo nel latte e in quasi tutti i formaggi freschi: essendo anche largamente utilizzato come eccipiente è presente anche in molti altri prodotti del settore alimentare (nei salumi, nelle salse, nel pane, nei prodotti da forno, ecc...), del settore dolciario (nei gelati, nei budini, nelle creme, nei pasticcini, nelle caramelle, nel cioccolato ecc...) e del settore farmaceutico.

### Cos'è l'intolleranza al lattosio?

Altro non è che la mancanza, nel nostro ap-

parato digerente, degli enzimi specifici capaci di digerire e assimilare il lattosio, quindi di scindere i due zuccheri che lo formano, e questo porta chi soffre di tale insufficienza ad avere problemi di tipo gastrointestinale come gonfiore, dolore all'addome e diarrea.

### Come fare a evitarla?

La cosa fondamentale per le persone affette da intolleranza al lattosio è quella di leggere, sempre e con la massima attenzione, le etichette dei prodotti per sapere sempre cosa è in essi contenuto e in quale quantità onde evitare ciò che per loro è nocivo. Ma è altrettanto importante sapere che sul mercato esistono degli ottimi prodotti garantiti, senza lattosio, che permettono di preparare piatti a base di "latticini" senza alcuna rinuncia e permettono di sedersi a tavola con gioia. [👉 cod 33563](#)



### Polpette di quinoa e funghi cardoncelli

**Ingredienti (per 4 persone):** 250 g di quinoa, 1 scalogno, 2 funghi cardoncelli, 1 spicchio d'aglio, olio d'oliva extravergine, 1 l di brodo vegetale leggero, 1 uovo, 100 g di farina di riso, sale e pepe



**Preparazione:** tritate lo scalogno e fatelo stufare in un tegame con poco olio, unite la quinoa e tostate la brevemente coprendo poi subito il tutto con brodo bollente. Intanto pulite accuratamente i funghi strofinandoli con carta assorbente inumidita ed eliminando la parte finale e terrosa del gambo. Tagliateli a lamelle e rosolate in padella antiaderente con olio e aglio schiacciato a fiamma vivace. Versate sul tagliere e tritate al coltello finemente. Unite i funghi alla quinoa in cottura e, appena cotta (circa 20 minuti), versatela in una terrina a intiepidire. Formate della crocchette con le mani inumidite con acqua fredda e pressatele bene; lasciatele riposare 15 minuti in frigorifero. Sbattete l'uovo e passatevi le crocchette, poi passatele nella farina di riso e adagiate su una teglia ricoperta dall'apposita carta e infornate per circa 15 minuti rigirandole spesso. Salatele leggermente. Servite subito.