

INTOLLERANZE & CO

Un sistema immunitario debole è causa di intolleranze alimentari



di Tiziana Colombo

Secundo i dati dell'Istituto superiore di sanità, circa l'8% dei bambini e il 2% della popolazione adulta, soffre di "reazioni avverse ad uno o più cibi" che si manifestano con sintomi gastrointestinali: dolori addominali, crampi, diarrea, e vomito. Oggi 7 italiani su 10 non digeriscono il lattosio, mentre un italiano su cento soffre di celiachia.

Le intolleranze alimentari sono, quindi, sempre più diffuse in Italia e sono un fenomeno in crescita in tutto il mondo.

Il meccanismo che scatena le intolleranze alimentari va ricercato in un'alterata reazione del sistema immunitario: esso riconosce come dannosi ed estranei alcuni alimenti, che compromettono la funzione digestiva

Questi dati però, portano a chiedersi il perché dell'aumento di questo fenomeno. I fattori ambientali, che contribuiscono a rendere il fenomeno delle intolleranze sempre più diffuso, sono molteplici: lo sviluppo della tecnologia agricola e industriale, i concimi, gli ormoni e gli antibiotici con cui viene trattato il bestiame negli allevamenti.

I fattori sociali riguardano alcuni aspetti tra cui la scelta di abbreviare la durata del periodo dell'allattamento al seno materno; l'abitudine di fare uso di prodotti industriali, e l'introduzione di cibi esotici nell'alimentazione.

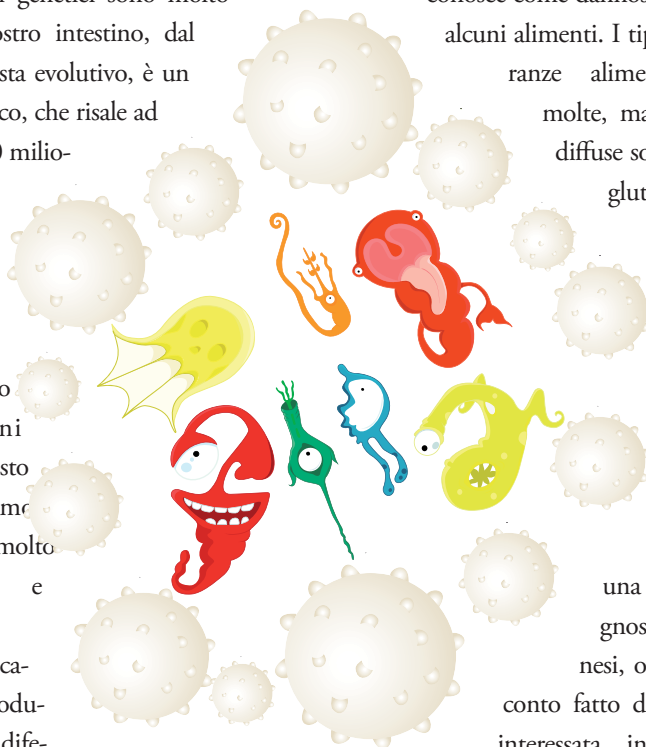
Se questi cambiamenti ambientali e sociali sono rapidissimi, al contrario quelli genetici sono molto lenti. Il nostro intestino, dal punto di vista evolutivo, è un organo antico, che risale ad almeno 500 milioni di anni fa, e nel suo sviluppo evolutivo ha creato connessioni con il resto dell'organismo che sono molto profonde e complesse.

Il meccanismo di produzione delle difese immunitarie, che ha origine nell'intestino, risente delle conseguenze di una cattiva alimentazione. I geni antichi da noi posseduti non riconoscono gli alimenti moderni e creano le intolleranze alimentari.

Le intolleranze coinvolgono il sistema immunitario e sono dovute ad un sovraccarico che deriva dall'ingestione continua di alimenti non ben metabolizzati. Quando veniamo a contatto con un alimento che il nostro organismo non tollera più, gradualmente le funzioni digestive vengono compromesse e i sintomi si possono manifestare anche alcuni giorni dopo il contatto con gli alimenti, tra le 72 e le 96 ore. Il meccanismo che scatena le intol-

ranze va dunque ricercato in un'alterata reazione del sistema immunitario, che riconosce come dannosi ed estranei alcuni alimenti. I tipi di intolleranze alimentari sono molte, ma quelle più diffuse sono quella al glutine (celiachia), al lattosio e al nichel. Di fondamentale importanza per una corretta diagnosi è l'anamnesi, ovvero il racconto fatto dalla persona interessata, in merito ai sintomi e alle abitudini alimentari, così come è importante che segnali se comparsa dei sintomi è successiva all'ingestione di alimenti ad alto contenuto di nichel.

In una società come la nostra, che pone sempre più attenzione alle correlazioni tra alimentazione e benessere, e che contemporaneamente vede aumentare i problemi legati a un apporto eccessivo e/o squilibrato di cibo, è di fondamentale importanza avere come obiettivo il miglioramento della propria salute soprattutto ponendo attenzione a ciò che mangiamo e ricordarsi sempre che come dice il titolo di una trasmissione televisiva... "La salute vien mangiando". [38410](#)





L'intolleranza al lattosio colpisce il 70% della popolazione mondiale

Il latte è un componente fondamentale della dieta dei Paesi occidentali e la sua tollerabilità da parte dei diversi individui non è assoluta. Alcuni soggetti suscettibili dopo l'introduzione di latte, in forme diverse, lamentano la comparsa di sintomi addominali che scompaiono con l'astensione dall'assunzione dell'alimento stesso. Il 70% della popolazione mondiale circa ne sarebbe interessato.



di Giuseppe Di Fede

L'Italia si collocherebbe in una fascia di prevalenza compresa tra il 50% delle regioni settentrionali e il 70% della Sicilia. Fisiologicamente l'attività dell'enzima lattasi compare intorno all'ottava settimana di gestazione per raggiungere il picco intorno alla 34^a settimana a cui segue il progressivo calo con una persistenza di funzione pienamente efficace solo nel 30% della popolazione mondiale. Nel corso della vita, quindi, l'individuo sarebbe destinato a perdere una parte di funzionalità dell'enzima lattasi in un modo direttamente influenzato dall'apporto di latticini nella dieta; più essi sono importanti nella alimentazione quotidiana e più tardi, in termini di età, e meno frequentemente, in termini di prevalenza, si manifesti il problema.

Clinicamente il sospetto di intolleranza al lattosio può essere posto in caso di presenza di uno o più dei seguenti sintomi: dolore addominale, diarrea, nausea, flatulenza, crampi addominali, gonfiore, e stitichezza. La diagnosi di intolleranza al lattosio, si può fare sin dai primi giorni di vita, grazie alle nuove procedure diagnostiche. I vantaggi del risultato si tramutano in benefici in termini di salute da parte del paziente. [cod 38312](#)

Deliziosamente Herrnbräu



... ed anche alla spina queste birre speciali bavaresi!



HERRNBRAU GmbH · Manfinger Str. 95 · D-85053 Ingolstadt
Tel. +49 (0)841 631-0 · info@herrnbrau.de · www.herrnbrau.de

HERRNBRAU ITALIA S.R.L. · Via dell'Arrotino 1 · I-48125 Roncalceci
Tel. +39 0544 569278 · info@herrnbrauitalia.it
www.herrnbrauitalia.it

4R S.R.L. · Via Marconi 1 · I-24060 Torre de Roveri (BG)
Tel. +39 035 580701 · info@quattroerre.com