

10 consigli per l'intolleranza al lattosio

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Cos'è l'intolleranza al lattosio?

L'intolleranza al lattosio è una condizione che consiste nell'incapacità dell'organismo di **digerire completamente lo zucchero (lattosio)** presente nel latte e nei suoi derivati a causa di un deficit **dell'enzima lattasi**. Da questa condizione deriva un malassorbimento con sintomatologia molto varia: dolore e crampi addominali, **gonfiore, diarrea** e flatulenza ma anche nausea, mal di testa, spossatezza ed eruzioni cutanee.

Diagnosi dell'intolleranza al lattosio: test ed esami

È importante essere certi della diagnosi per evitare di escludere inutilmente i nutrienti importanti di latte e derivati. L'esame utilizzato è il **breath test**, i cui risultati possono però non essere sufficienti a porre la diagnosi: è infatti importante valutare anche la propria storia clinica. Questo permetterà di definire la **soglia massima di tollerabilità**, nel deficit di lattasi la severità dei sintomi dipende infatti dalla **quantità di lattosio ingerito oltre che dal grado di intolleranza**.

Tutti i latticini contengono lattosio?

Il lattosio è il principale **zucchero** del latte ed è presente in tutti i tipi di latte di origine animale, compreso il latte di capra, di pecora e di asina. È inoltre presente nei loro derivati, soprattutto formaggi freschi e da spalmare, burro, panna e gelati.

Ci sono latticini consumabili anche da intolleranti?

Alcuni derivati possono essere consumati anche in caso di intolleranza: lo **yogurt è spesso tollerato** per il minimo contenuto di lattosio ed anche alcuni formaggi perché hanno pochissimo lattosio o ne sono privi. Il Grana Padano DOP è **naturalmente privo di lattosio** ed essendo un concentrato di latte, ma meno grasso del latte con cui è fatto, fornisce tutti i nutrienti del latte: **proteine** di

alto valore biologico, tra le quali i **9 aminoacidi** essenziali, vitamine **B12** e A, e la maggiore quantità di calcio tra tutti i formaggi più consumati.

Quali alternative esistono ai prodotti con lattosio?

Il latte delattosato e molti latticini vengono prodotti anche in versione senza lattosio. Esistono poi alternative analoghe di **derivazione vegetale** come le bevande di soia, riso o avena che possono sostituire il latte ma non tutti i suoi nutrienti in qualità e quantità. Ricordiamo che alcuni alimenti contengono indirettamente lattosio perché nella loro preparazione necessitano di latte: ad esempio molti prodotti da forno. Anche in questo caso però esistono in commercio **versioni lactose free**.

Il lattosio... nascosto

In alcuni casi il lattosio si nasconde in **prodotti "insospettabili"**, come conseguenza della loro lavorazione: capita con i cibi surgelati, i condimenti e i piatti già pronti, alcuni prodotti per l'infanzia, i biscotti, le merendine, miscele per dolci, creme, bibite e succhi di frutta, liquori cremosi e salumi. È quindi importante **leggere le etichette** per accertarsi della presenza anche minima di lattosio.

Anche i farmaci possono contenere lattosio

Alcuni farmaci, vitamine e integratori possono contenere piccole quantità di lattosio, impiegato in genere nella formulazione degli eccipienti. Va però detto che le **quantità sono così ridotte da essere normalmente ben tollerate**, nonostante tali dosi vadano comunque ad aggiungersi alla quota di latticini presenti nella dieta. In alcuni casi esistono alternative farmaceutiche prive di lattosio.

Come evitare carenze nutrizionali

Il latte i suoi derivati sono fonte di nutrienti importanti come il calcio, **minerale** necessario per la salute del nostro organismo, delle ossa e dei denti. Chi non può mangiare latticini può assumerlo bevendo acque effervescenti naturali ad alto contenuto di calcio e consumando verdure a foglia verde, mandorle, sesamo, legumi secchi e diverse specie di pesce e molluschi. Il calcio però non è sempre **perfettamente assorbibile** dal nostro organismo, ma nel Grana Padano DOP è **biodisponibile per circa il 70%** della sua quantità, se i livelli di **vitamina D** sono regolari, il calcio dei vegetali ha invece una biodisponibilità che spesso non supera il **2-10%** e una bassa quantità rispetto al peso.

Non rinunciamo ai pasti fuori casa

Quando evitare il lattosio non è possibile, e il pasto rischia di diventare un momento di **stress** invece che di piacere, esistono in commercio integratori contenenti l'enzima lattasi che possono essere assunti ai pasti e aiutarci a "digerire" il lattosio. Quando non siamo certi delle quantità di lattosio contenute negli alimenti preparati fuori casa è bene consumarne piccole porzioni e assumere l'integratore di lattasi per ridurre gli effetti gastrointestinali del lattosio.

Probiotici e intolleranza al lattosio

Negli ultimi anni è aumentata la consapevolezza su base scientifica che l'assunzione di probiotici aiuta a **ridurre i sintomi nei soggetti intolleranti al lattosio**. I meccanismi sembrano vari: questi batteri "buoni" possono stimolare la produzione di una classe di enzimi simile alla lattasi ma anche migliorare la compensazione colica. In caso di intolleranza al lattosio è quindi consigliabile effettuare cicli di probiotici.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Roberto Catanzaro, Morena Sciuto, Francesco Marotta. "Lactose intolerance: An update on its pathogenesis, diagnosis, and treatment" Nutr Res. 2021;89:23-34.
- Rosaura Leis, María-José de Castro, Carmela de Lamas, Rosaura Picáns, María L Couce "Effects of Prebiotic and Probiotic Supplementation on Lactase Deficiency and Lactose Intolerance: A Systematic Review of Controlled Trials" Nutrients. 2020 20;12(5):1487.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}