

# Intolleranza al lattosio: cosa fare

{pb-share}



{pb-buttons}

Intolleranza al lattosio: cosa fare

**Come nasce l'intolleranza al lattosio?**

**Da cosa è causata l'intolleranza al lattosio?**

**Quali sono i sintomi dell'intolleranza al lattosio?**

**Come si diagnostica l'intolleranza al lattosio?**

**Mangiare derivati del latte può provocare reazioni avverse?**

**Perché bisogna mangiare latte e derivati?**

**In quali alimenti si trova il lattosio?**

**Si può superare l'intolleranza al lattosio?**

**Leggi anche**

Il lattosio è lo zucchero naturalmente presente nel latte - in tutti i tipi di latte animale - e, come il saccarosio, lo zucchero bianco da tavola, è uno zucchero semplice che apporta energia a rapido utilizzo. Si parla di intolleranza quando il nostro organismo non riesce a digerirlo. Di come affrontare l'intolleranza al lattosio parliamo oggi con la Dottoressa Raffaella Cancellò, Nutrizionista e Ricercatrice nel settore dell'obesità umana presso l'Istituto Auxologico di Milano.

## Come nasce l'intolleranza al lattosio?

L'intolleranza nasce dalla scarsa produzione di un enzima chiamato "lattasi", senza il quale il lattosio non si digerisce. Si può essere intolleranti al lattosio anche da neonati, ma la mancanza congenita della lattasi è davvero rara. L'enzima lattasi viene prodotto dal corpo già alla ventitreesima settimana di gestazione e la sua massima attività è concentrata nei primi mesi di vita, quando il latte materno è il principale alimento del bambino. Dopo lo svezzamento, l'attività dell'enzima lattasi inizia a diminuire fisiologicamente: per questo l'intolleranza al lattosio non si deve considerare una malattia, ma una condizione fisiologica. Tuttavia, l'attività dell'enzima,

anche se tende fisiologicamente a diminuire, può restare viva con un abituale consumo di latte. Questo ci consente di assumere latte per anni, fino a che, per varie ragioni, l'enzima non riesce più a digerire il latte e si presenta l'intolleranza.

## Da cosa è causata l'intolleranza al lattosio?

L'intolleranza al lattosio, oltre che causata da un deficit parziale o totale dell'enzima lattasi, può essere la conseguenza di patologie e infiammazioni intestinali o può manifestarsi in seguito a interventi di tipo gastroenterico oppure anche causa dell'eliminazione prolungata del latte dalla dieta o può comparire dopo un'infezione virale. Occorre però tenere presente che una quantità minima di lattosio ingerito, ad esempio quello che mettiamo nel tè o per macchiare un caffè, può essere digerita tranquillamente. Tuttavia, se la persona che è abituata a bere piccole quantità di latte ne bevesse mezzo litro al giorno, potrebbe avere reazioni intestinali avverse a causa del troppo lattosio che l'enzima non riesce a digerire.

## Quali sono i sintomi dell'intolleranza al lattosio?

- Il lattosio è uno zucchero altamente fermentativo, non digerire il lattosio significa produrre nell'intestino una fermentazione che dà dolori addominali anche molto forti, diarrea oppure stipsi, oltre che gonfiore e flatulenza.
- Le conseguenze per la salute dovute a un'alimentazione senza lattosio sono principalmente rappresentate dalla carenza di calcio, con conseguenti problemi legati alla densità minerale ossea, aumentando il rischio di sviluppare osteopenia e osteoporosi dopo i 50 anni.
- I sintomi spariscono se si adotta una dieta priva di lattosio.

## Come si diagnostica l'intolleranza al lattosio?

Il test diagnostico più affidabile si chiama "Breath Test", cioè il test del respiro, che permette di diagnosticare un deficit di lattasi primario o secondario ad altre malattie. È un test facile e non invasivo:

- bisogna essere digiuni per almeno 8 ore, si beve una soluzione a base di lattosio e si espira - cioè si soffia - dentro a un apposito boccaglio, in modo che il respiro raccolto ad intervalli regolari (per minimo 2 e massimo 4 ore) venga analizzato per mettere in evidenza l'attività della lattasi nell'espirato.
- Esistono anche altri test, che però non sono affidabili.

## Mangiare derivati del latte può provocare reazioni avverse?

Dipende dalla quantità di lattosio presente nei derivati del latte e da quanto lattosio occorre per scatenare i sintomi.

Per esempio:

- nello yogurt c'è una minima quantità di lattosio, generalmente ben tollerata;
- In altri latticini, invece, il lattosio è presente in quantità maggiori e può dare parecchio fastidio, come in alcuni formaggini, nella ricotta e nei formaggi freschi in genere.
- Ci sono però dei formaggi, come Grana Padano DOP, **che sono naturalmente privi di lattosio**, perché questo zucchero viene eliminato durante la lavorazione e la stagionatura. Essendo i formaggi un'ottima fonte di proteine nobili e calcio, possono sopperire alla mancanza di nutrienti che si manifesterebbe con una dieta priva di latte e latticini.

## Perché bisogna mangiare latte e derivati?

Il latte è un alimento molto importante per la nutrizione umana a tutte le età, in particolare per il contenuto di proteine ad alto valore biologico, minerali come il calcio e vitamine come la B12.

Chi è intollerante al lattosio deve assumere altri alimenti che apportino proteine nobili, ma soprattutto calcio e vitamina B12, oppure consumare ogni giorno latte e derivati delattosati - se ben tollerati - o formaggi come Grana Padano DOP che, essendo un concentrato di latte ma senza lattosio, è un'ottima fonte di proteine, calcio e vitamine.

- La carenza di calcio nella dieta può dare problemi importanti iniziando dalla crescita squilibrata dello scheletro dei bambini, al rachitismo, al deficit di massa ossea fisiologica negli adolescenti e osteoporosi negli adulti, in particolare nelle donne in menopausa.

# In quali alimenti si trova il lattosio?

Innanzitutto, bisogna ricordarsi di leggere le etichette dei prodotti e privilegiare gli alimenti che dichiarano di essere privi di lattosio. Occorre anche sapere che in molti alimenti industriali e pronti è presente il latte (e quindi il lattosio), utilizzato sia fresco che molto spesso in polvere.

Ci può essere lattosio:

- **nelle merendine**
- **nel prosciutto cotto**
- **nei panini al latte**
- **nei prodotti da forno e di pasticceria**
- **nelle creme**
- **nei sughi pronti**
- **nel dado da brodo**
- **nei purè liofilizzati**
- **in alcuni liquori**
- **in alcuni alimenti in scatola**
- **in alcuni farmaci, ma di solito la quantità è così bassa da risultare irrilevante.**

# Si può superare l'intolleranza al lattosio?

Nei casi in cui l'intolleranza si presenti in un soggetto adulto che non è mai stato intollerante in precedenza, in concomitanza dei sintomi tipici quali diarrea, dolori addominali, meteorismo ecc., si deve interrompere l'assunzione di lattosio per periodi variabili da tre a sei settimane. Dopo di che, si può tentare di riattivare l'enzima lattasi assumendo lattosio gradualmente, in piccole quantità.

Si può iniziare ad esempio con un cucchiaino di latte, poi un po' di più fino a consumare uno yogurt o un piccolo bicchiere di latte al giorno, per poi continuare a consumare latticini secondo le linee guida dell'equilibrata alimentazione, che prevedono 2 porzioni di latte o yogurt ogni giorno, o latticini equivalenti.

## Leggi anche

{article-slider}

### 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.