

Differenze tra allergie e intolleranze alimentari: sintomi e diagnosi



INDICE

- **Cibo e malessere: qual è la differenza tra allergia e intolleranza alimentare?**
- **Cos'è l'allergia alimentare e come si manifesta? I sintomi delle allergie alimentari**
- **Cos'è l'intolleranza alimentare? Scopriamo le intolleranze alimentari e i loro sintomi**
- **Come diagnosticare le allergie e le intolleranze alimentari: test ed esami**
- **Esami per allergie alimentari**
- **Esami per intolleranze alimentari**
- **Quale terapia per allergie o intolleranze alimentari?**
- **Trattamento per le intolleranze alimentari**
- **Trattamento per le allergie alimentari**
- **Le allergie alimentari più comuni: alimenti che causano allergie**
- **Cause delle intolleranze alimentari: vediamo le più comuni**
- **Stagionalità, calorie e nutrienti in equilibrio**

Cibo e malessere: qual è la differenza tra allergia e intolleranza alimentare?

Capire la **differenza tra allergia e intolleranza alimentare** è il primo passo per affrontare correttamente i disturbi legati al cibo. Sebbene i sintomi possano sembrare simili, le due condizioni hanno meccanismi diversi e richiedono approcci specifici.

L'alimentazione può provocare malesseri o disturbi specifici all'alimentazione in generale come digestione, diarrea, stitichezza, mal di stomaco o reflusso gastroesofageo, etc.. Le **allergie alimentari e le intolleranze alimentari** possono provocare sintomi simili, ma anche differenti e a carico di altri organi. Spesso, a fronte di un malessere, si sospetta un alimento e si parla impropriamente di allergia, ma nella maggioranza dei casi, se è l'alimento il colpevole, si tratta d'intolleranza. Infatti, le allergie alimentari colpiscono una piccola percentuale di persone: circa 4-6% nei bambini, 1-2% negli adolescenti e meno dell'1% negli adulti.

Cos'è l'allergia alimentare e come si manifesta? I sintomi delle allergie alimentari

Vediamo cos'è un'allergia alimentare, come si manifesta e quali sono i sintomi delle allergie alimentari più frequenti.

Secondo la World Allergy Organization, l'allergia è una reazione del sistema immunitario. Al primo contatto con l'allergene non si manifesta una reazione immediata, ma si attiva una "sensibilizzazione": il sistema immunitario produce anticorpi IgE che si legano ai mastociti (cellule immunitarie del tessuto connettivo). Ma **come si manifestano le allergie alimentari?**

Al successivo contatto, o più contatti, il rilascio di istamina provoca sintomi che possono essere immediati o tardivi:

- **vomito, diarrea, reflusso;**

ed anche sintomi estranei al sistema gastroenterico, ma a carico di:

- **pelle (orticaria, dermatite, prurito);**
- **apparato respiratorio (rinite, asma);**
- **apparato cardiocircolatorio (collasso, shock).**

Le allergie sono condizioni dinamiche che possono cambiare, apparire o scomparire nel corso del tempo; nuove allergie possono svilupparsi in età adulta, mentre alcune infantili possono risolversi. Il sistema immunitario si adatta costantemente, influenzato da età, ormoni, inquinamento e stress.

Molti sintomi o reazioni di vario tipo possono assomigliare a manifestazioni allergiche da alimenti anche senza esserlo, per es.: dermatiti da contatto o asma preesistente. Ma come capire se si è allergici a qualcosa?

La diagnosi deve essere clinica e accurata, soprattutto nei bambini, per evitare esclusioni alimentari che portino a malnutrizione. Le allergie possono portare a shock anafilattico, una condizione grave e potenzialmente mortale.

Cos'è l'intolleranza alimentare? Scopriamo le intolleranze alimentari e i loro sintomi

A differenza delle allergie, le intolleranze alimentari non coinvolgono il sistema immunitario ma, derivano spesso da deficit enzimatici. Un esempio comune di **intolleranza alimentare** è l'**intolleranza al lattosio**, dovuta alla carenza di **lattasi**, l'enzima che scinde il lattosio senza il quale non si digerisce lo **zucchero** del **latte**.

L'intolleranza alimentare è di fatto l'incapacità dell'organismo di assimilare alcuni nutrienti (proteine, carboidrati, vitamine etc.) o additivi come i conservanti, dolcificanti o esaltatori di sapidità, etc., contenuti in molti alimenti di produzione industriale e non solo.

L'intolleranza alimentare può comparire in diverse fasi della vita e dipendere da malattie o terapie.

I **sintomi delle intolleranze alimentari** riguardano principalmente l'apparato digerente (gonfiore, diarrea, gastrite), ma anche emicrania, pruriti o palpitazioni.

Alcuni sintomi sono simili a quelli allergici, quindi non vanno sottovalutati e richiedono un tempestivo ricorso a visite mediche appropriate per stabilire se **si tratta di allergia o di intolleranza o altro** in quanto richiedono differenti attenzioni alimentari o interventi terapeutici, ne è un esempio la **celiachia**.

Ma **come capire se si è intolleranti al glutine?** Ce ne parla la Dott.ssa **Michela Barichella**, medico dietologo:

"La celiachia non è propriamente definibile come intolleranza o allergia. È invece una malattia autoimmune permanente scatenata dal glutine, una proteina presente nella maggior parte dei cereali, che coinvolge il sistema immunitario di soggetti geneticamente predisposti. Nel soggetto celiaco, il glutine induce una risposta immunitaria che danneggia la mucosa intestinale, alterandone struttura e funzionalità fino a compromettere l'assorbimento dei nutrienti e lo stato nutrizionale dell'intero organismo."

Come diagnosticare le allergie e le intolleranze alimentari: test ed esami

La **diagnosi di allergie e intolleranze alimentari** richiede percorsi specifici, da effettuare sempre sotto controllo medico.

Esistono test per le allergie alimentari ed esami per intolleranze alimentari validati scientificamente, mentre molti test non convenzionali non offrono garanzie di affidabilità.

Esami per allergie alimentari

La **diagnosi di allergia alimentare** dovrebbe sempre essere clinica, effettuata da un medico allergologo, a volte è necessario coinvolgere un team multidisciplinare, nonostante ciò, la diagnosi può essere difficile e complesso formularla con certezza. **I test per le allergie alimentari (Prick test)** o ematici (**RAST**), utilizzati quando i sintomi fanno pensare a una probabile allergia, confermano la diagnosi nel circa **2% dei casi**. Per questo spesso è necessario confermare la diagnosi di allergia eliminando l'alimento incriminato e osservano i sintomi, nei casi complessi si reintroduce l'alimento sotto controllo medico, poiché può essere pericoloso.

Esami per intolleranze alimentari

Esistono diversi test per le intolleranze alimentari. Molti test non convenzionali non sono scientificamente validi e possono portare a eliminazioni alimentari inutili e rischiose. Tra i test per l'intolleranza al lattosio, il **Breath test** è il più affidabile, mentre per il **glutine sono attendibili i test ematici per anticorpi, genetici o anche le biopsie intestinali**.

Entrambi i test richiedono metodologia riconosciuta scientificamente sotto controllo medico. Anche in questi casi il metodo più sicuro resta l'eliminazione e successiva reintroduzione graduale dell'alimento.

Quale terapia per allergie o intolleranze alimentari?

Una volta accertata la diagnosi, per il trattamento di allergie e intolleranze alimentari può essere necessaria una terapia farmacologica mirata a diminuire o eliminare i sintomi, ma la prevenzione al sintomo è certamente una **dietoterapia specifica**.

Trattamento per le intolleranze alimentari

I trattamenti per le intolleranze alimentari prevedono una dieta controllata con eliminazione e reintroduzione progressiva degli alimenti. Per esempio, nel caso dell'**intolleranza al lattosio**, dopo l'eliminazione degli alimenti che lo contengono, si passa a una successiva reintroduzione di piccole quantità di lattosio per stimolare la lattasi individuata la tolleranza il paziente potrà consumare alimenti con lattosio in proporzione all'enzima che è riuscito a riprodurre.

Per gli intolleranti allo zucchero del latte è importante non rinunciare ai nutrienti essenziali del latte consumando regolarmente latte e derivati delattosati e formaggi naturalmente privi di lattosio come il Grana Padano DOP, un concentrato di nutrienti del latte ricco di **proteine** e **calcio** oltre a **antiossidanti** come la vitamina A, **zinco, selenio** e significative quantità di vitamine B2 e **B12**.

Trattamento per le allergie alimentari

Nei **trattamenti per le allergie alimentari**, l'unica soluzione è **l'eliminazione dell'allergene**, talvolta permanentemente. È necessario sostituire gli alimenti esclusi con altri con lo stesso apporto di nutrienti per evitare malnutrizione. Attenzione anche agli ingredienti dei prodotti confezionati, che possono contenere tracce di allergeni, nel caso del glutine controllare sempre che vi sia indicata la frase "**senza glutine**" e il corrispondente simbolo della **spiga barrata**.

Le allergie alimentari più comuni: alimenti che causano allergie

Esistono alcuni **alimenti che causano allergie** con frequenza nettamente superiore ad altri. Conoscere le **allergie alimentari più comuni** è fondamentale per la prevenzione, soprattutto nei soggetti predisposti o con precedenti episodi allergici.

I cibi che più frequentemente **causano allergie alimentari** variano a seconda delle condizioni climatiche e a livello geografico, ma nei paesi occidentali le principali sono:

- arachidi,
- frutta a guscio,
- **uova**
- **pesce**,
- crostacei,
- latte e derivati,
- soia,
- cereali con glutine.

Alcune allergie sono legate all'alimento e agli alimenti facente parte della stessa famiglia vegetale (es. pesche e le altre Rosacee):

- solanacee (pomodoro, melanzana, etc.)
 - leguminose (fagioli, piselli, arachidi, etc.)
 - brassicacee (cavoli, broccoli, etc.)

Cause delle intolleranze alimentari: vediamo le più comuni

Le **cause delle intolleranze alimentari** sono molteplici e spesso multifattoriali. Non esistono, infatti, cause universali: spesso dipendono dalla mancanza di enzimi, influenzata anche dalle abitudini alimentari. L'eliminazione prolungata di un alimento può ridurre la capacità di digerirlo. Una dieta varia ed equilibrata riduce il rischio di intolleranze.

Stagionalità, calorie e nutrienti in equilibrio

Una **corretta alimentazione** deve rispettare il **bilancio energetico** e garantire tutti i nutrienti necessari. È fondamentale per la prevenzione delle malattie e per rallentare l'invecchiamento. Tuttavia, calcolare fabbisogni e nutrienti è complesso.

Programmi come **"Calorie e Menu"** anche in versione **Light** e **Vegetariana** e **Veg Light** aiutano a determinare il fabbisogno calorico e offrono 4 menu settimanali equilibrati con 5 pasti al giorno e un programma di attività fisica. Un'alimentazione corretta, insieme all'**attività fisica**, contribuisce al benessere generale e alla prevenzione dell'**invecchiamento precoce**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Michela Barichella,

Medico Dietologo Direttore UOS Nutrizione Clinica ASST G: Pini CTO Milano, Prof. A.C. dell'Università degli Studi di Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

World Allergy Organization Guidelines for the Assessment and Management of Anaphylaxis World Allergy Organization Journal 2020.

Boyce JA et al. "Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States" Journal of Allergy and Clinical Immunology 2010.

Muraro A et al. "EAACI Food Allergy and Anaphylaxis Guidelines" Pubblicato su: Allergy 2014.

Lomer MCE "Review article: the aetiology, diagnosis, mechanisms and clinical evidence for food intolerance" Pubblicato su: Alimentary Pharmacology & Therapeutics 2015.

Food and Agriculture Organization of the United Nations - World Health Organization, *Evaluation of Allergenicity of Genetically Modified Foods*, 2001.

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.