



STUDIO MEDICO
POLISPECIALISTICO
SAMMARRA



Intolleranza al Lattosio
Miniguida tascabile per conoscerla

- *Dr. Cosmo Sammarra: coordinatore di “Progetto Prevenzione è Salute”*
- *Dr.ssa Elisabetta Elmo: responsabile del progetto di “Intolleranze e Disbiosi”*

1 CHE COS'È?

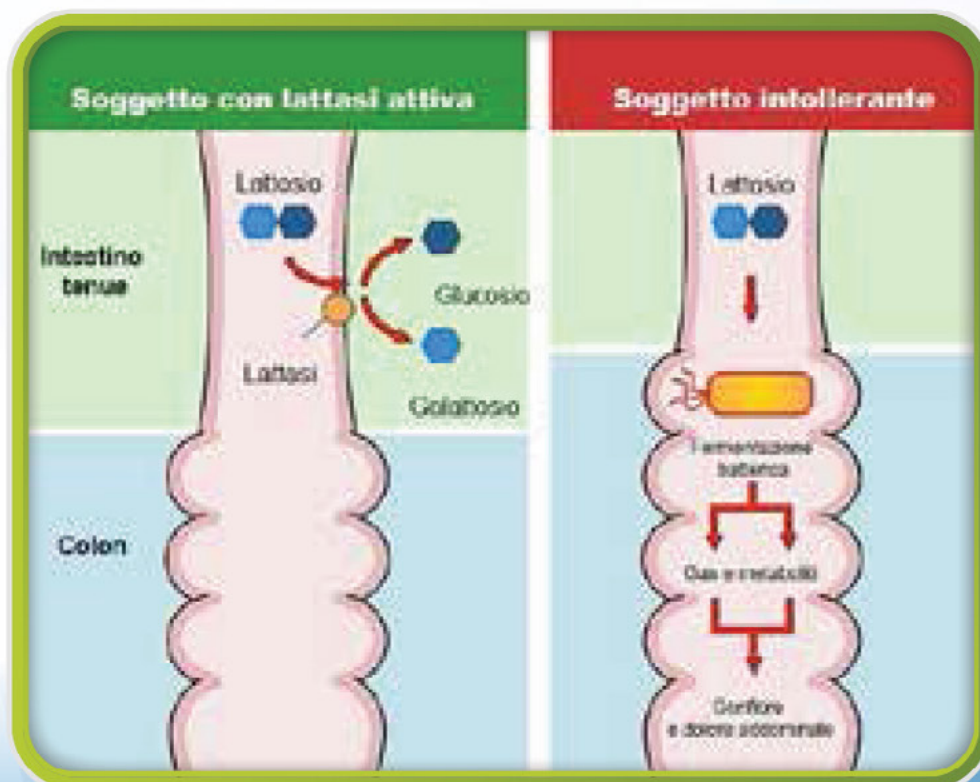
L'intolleranza al lattosio è l'incapacità da parte dell'intestino di assorbire lo zucchero contenuto nel latte o in gran parte dei suoi derivati, con la conseguente comparsa di fastidiosi sintomi gastrointestinali.



2 DA CHE COSA DIPENDE QUESTO PROBLEMA?

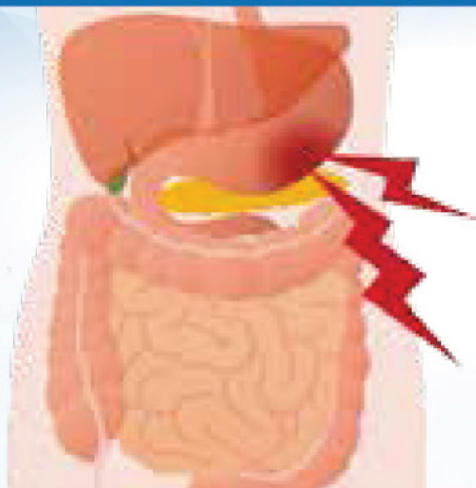
Alla base dell'intolleranza al lattosio c'è una ipolattasia, cioè la carenza dell'enzima lattasi, presente normalmente sulla superficie dei villi intestinali, che serve per dividere il lattosio nei due zuccheri che lo compongono: il glucosio ed il galattosio, più facili da assorbire.

L'ipolattasia è nella maggior parte dei casi genetica (primaria), ma può anche dipendere (secondaria) da gastroenteriti acute, da malattie infiammatorie e intestinali croniche o dalla celiachia, che possono danneggiare la mucosa intestinale.



SINTOMI DA IPOLATTASIA

Brontolio
Inappetenza
Stanchezza
Crampi
Nausea
Flatulenza
Vomito
Diarrea



Quando la lattasi scarseggia in quantità e/o in qualità, il lattosio non viene ben assorbito e arriva integro alla parte terminale dell'intestino tenue e nel colon, dove può richiamare liquidi o essere fermentato dalla flora batterica, con la conseguente formazione di gas e altre sostanze che possono scatenare indesiderati sintomi gastrointestinali.

3 DIFFUSIONE

È un problema frequente, il 50-60% della popolazione italiana fa i conti con una ipolattasia primaria ed è quindi predisposto a sviluppare l'intolleranza.

Avere una carenza di lattasi non significa automaticamente sviluppare i sintomi: solo 1/3 di coloro che manifestano i sintomi, si sottopone agli accertamenti opportuni.



4

QUANDO COMPARE?

Può comparire a qualsiasi età, raramente si manifesta alla nascita, mentre più spesso compare in età scolare-adolescenziale o in età adulta, quando avviene il calo naturale cui l'enzima va incontro negli anni e che comincia già dopo lo svezzamento.

L'eventuale comparsa dell'intolleranza, comunque, dipende anche dal grado di attività dell'enzima residuo, da quanto lattosio si è abituati a ingerire e dall'equilibrio della propria flora intestinale. Per questo può manifestarsi in qualsiasi momento della vita oppure non farlo affatto nonostante il deficit enzimatico.



5

DISTURBI

Nell'immediato, dalla mezz'ora alle due ore dopo l'ingestione di lattosio, l'intolleranza scatena sintomi gastrointestinali come gonfiore, dolori addominali, meteorismo, flatulenza e diarrea. Con il tempo, episodi diarroici ripetuti e prolungati possono favorire problemi di assorbimento dei nutrienti e quindi carenze.

Possiamo considerare un problema a lungo termine anche la carenza di calcio che può verificarsi in chi, intollerante o convinto di esserlo, esclude automaticamente dalla propria dieta qualsiasi latticino o derivati, senza bilanciare con altre fonti nutrizionali del minerale.



6 INTOLLERANZE ED ALLERGIE

Intolleranza ed allergia non sono la stessa cosa. L'allergia dipende da una reazione anomala del sistema immunitario nei confronti delle proteine del latte e non verso lo zucchero.

La reazione allergica può essere scatenata anche da piccole quantità (nei casi più seri anche per inalazione) e non da solo disturbi intestinali; pochi minuti dopo l'ingestione possono comparire anche gonfiore alla bocca e alla gola, orticaria diffusa, difficoltà respiratorie e, nei casi seri, shock anafilattico.



7 TEST DI INTOLLERANZA

Per una corretta e completa diagnosi è consigliabile abbinare due esami:

a Il primo, più diffuso e comune, è il test del respiro (Breath Test), che individua la presenza di un cattivo assorbimento del lattosio e la sua entità, analizzando nell'aria espirata, dopo aver bevuto 25-50 grammi di lattosio, la presenza di idrogeno, prodotto dalla fermentazione intestinale dello zucchero non assorbito.

b Secondo è invece un test-genetico che viene eseguito su un campione di saliva e che permette di individuare la causa del cattivo assorbimento, perché identifica un'ipolattasia primaria. Se quest'ultimo ha esito negativo ma il test del respiro è positivo, si ipotizzerà un'ipolattasia secondaria e quindi si sottoporrà il paziente a ulteriori esami per individuare la presenza di una possibile malattia intestinale all'origine del problema.

8

EVOLUZIONE

Se l'intolleranza dipende da una ipolattasia conseguente a una malattia intestinale acuta e transitoria (come una gastrite), risolta questa e ristabilita l'integrità intestinale, ci si può considerare guariti.

In presenza di una ipolattasia primaria, non si può ripristinare una qualità/quantità di lattosio che permetta di consumare lattosio senza alcun problema.

In ogni caso, con la giusta strategia, si può ottenere una remissione dei sintomi:



a

In genere bisogna seguire una dieta priva di lattosio per 3-4 settimane “dieta di esclusione”.

b

Dopo la dieta di esclusione si devono reintrodurre gradualmente gli alimenti contenenti lattosio per valutare la personale soglia di tolleranza.



Ciascuno ha una sua quantità limite, ma la maggior parte degli intolleranti non ha problemi ad ingerire fino a 12.5 gr al giorno, specie se frazionati nell'arco della giornata.

24h

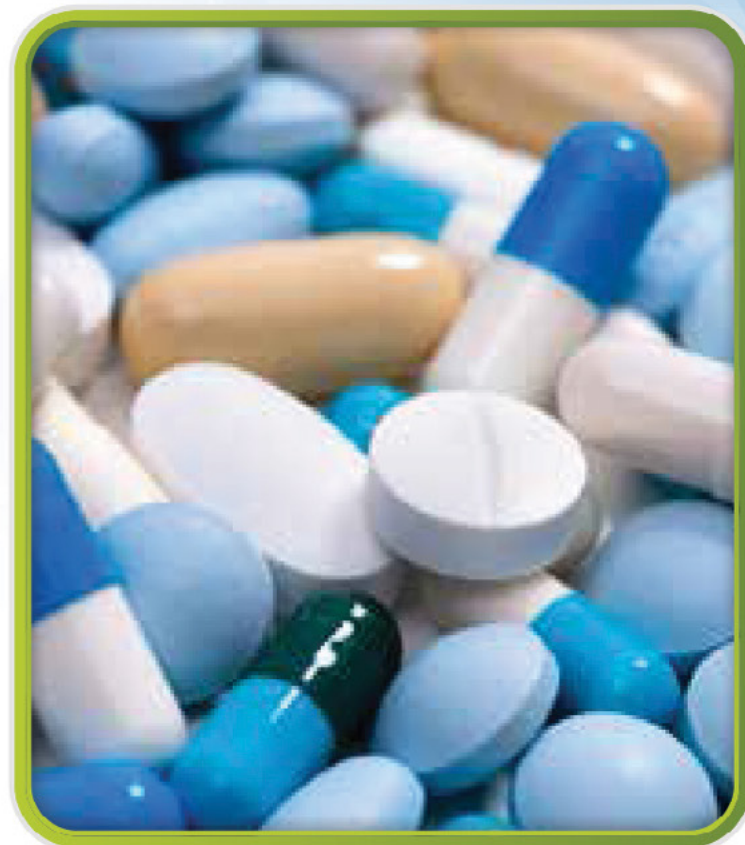
12,5 GR.

9

GLI INTEGRATORI

Sono disponibili in farmacia compresse o capsule che contengono l'enzima lattasi, estratto da lieviti o muffe. In genere, ne basta una, presa circa 20 minuti prima di consumare cibi contenenti lattosio, perché l'enzima introdotto assicuri la digestione dello zucchero, evitando riducendo di molto la comparsa dei sintomi.

Questi integratori non curano l'intolleranza, ma possono aiutare a mantenere una dieta bilanciata, senza rinunciare ad una intera categoria di alimenti. Non hanno effetti collaterali: la lattasi ingerita non entra nel circolo sanguigno e perdura nell'intestino per poco tempo, venendo quindi rapidamente eliminata per via fecale, motivo per cui va assunta ad ogni pasto.



10

ALIMENTI PRIVI DI LATTOSIO

Per i pazienti che denunciano una intolleranza lieve o moderata, il consumo di alimenti (latte incluso) privati del lattosio può rappresentare una buona soluzione, poiché riducono il rischio di sviluppare carenze nutrizionali importanti. Nelle forme di intolleranza severa o grave, che sono peraltro una minoranza, non ci sono però sufficienti evidenze scientifiche che supportino l'adozione di una dieta con alimenti delattosati, i quali contengono, comunque, minore quantità di lattosio; in questi casi, quindi, può essere più prudente evitarne in ogni caso il consumo.



N.B. LE INFORMAZIONI DI QUEST'OPUSCOLO NON POSSONO SOSTITUIRE IL PARERE O LE SPIEGAZIONI DEL TUO MEDICO.



STUDIO MEDICO
POLISPECIALISTICO
SAMMARRA



*Progetto
Prevenzione è Salute*



CONTATTI



TEL: 0984 465176 CELL: 348 3706023



E-MAIL: STUDIOMEDICOSAMMARRA@LIBERO.IT



SITO: WWW.STUDIOMEDICOSAMMARRA.IT



DOVE SIAMO



VIA G. DE CHIRICO, 89/C - 87036 RENDE (CS)



ORARI D'APERTURA



DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ 15:30 / 18:30

MARTEDÌ E GIOVEDÌ 09:00 / 12:00