

LA PAGINA DELLA SALUTE

**Quando il cibo
diventa un nemico
Le allergie a tavola**



SE IL CIBO DIVENTA UN NEMICO

**Scoprire e superare
le intolleranze
alimentari**

Allergie a tavola: massima attenzione



di **MARIO
FILIPPELLI***

E' IMPORTANTE distinguere cosa si intende per allergia e per intolleranza alimentare. La prima comporta reazioni avverse, in soggetti predisposti, date dal legame tra anticorpi IgE e proteine alimentari. La sintomatologia è più o meno rapida e va dal prurito orale a disturbi gastroenterici a edema delle mucose, fino ad asma, ipotensione e shock anafilattico. La seconda invece non è dovuta a una reazione del sistema immunitario ma provoca sintomi

spesso simili a quelli allergici che variano in relazione alla quantità dell'alimento assunto. La malattia celiaca è una condizione in cui si producono anticorpi IgA verso il glutine presente nel grano e in altri cereali. Le intolleranze alimentari sono legate a difetti enzimatici, a sostanze attive e a meccanismi sconosciuti come le reazioni da additivi. In caso una persona vicina a noi manifesti questo tipo di patologia all'improvviso, il trattamento precoce è fondamentale anche se le reazioni sono spesso di lieve entità e si autolimitano. Gli antistaminici e i cortisonici sono tra i farmaci più utilizzati. L'adrenalina rimane un farmaco salvavita: può essere somministrata a tutti i sog-

getti che mostrino sintomi minacciosi. Nel caso di rapido peggioramento e comparsa di sintomi respiratori, è bene attivare il sistema di emergenza, 118. Nel sospetto di allergie si possono eseguire esami ematici a cui far seguire una valutazione allergologica dato



che esami negativi non escludono allergie ed esami positivi non devono indurre a togliere alimenti in modo indiscriminato. L' allergologo imposta eventuali ulteriori test cutanei: il Laboratorio ospedaliero di Empoli esegue anche test di diagnostica molecolare, tecnica innovativa in grado di fornire un preciso profilo di sensibilizzazione sul singolo soggetto.

PER le intolleranze alimentari, il referente è sempre lo specialista allergologo: di fronte a disturbi che sono spesso identici a quelli allergici, vanno escluse patologie gastroenteriche, cutanee o condizione di esclusione, senza ragione e spesso sulla base di test non riconosciuti scientificamente validi, di alimenti importanti quali latte o frutta. E' fondamentale non determinare alterazioni nutrizionali: frequenti sono i suggerimenti di valutazione nutrizionistica. Fare test allergologici in maniera preventiva? Il rischio è sopravvalutare sintomi spiegabili in modo diverso. Se non si hanno ragioni mediche per sospettare reazioni ad alimenti è meglio non eseguire i test. Nei casi dubbi si può tenere un diario alimentare per un paio di settimane, così da correlare i cibi con la ripresentazione dei sintomi. In quanto all'età, secondo le stime più recenti l'allergia alimentare interessa il 5 per cento dei bambini di età inferiore a 3 anni e circa il 4 per cento di popolazione adulta. Tuttavia la percezione globale nella popolazione generale risulta molto più alta (20-30%). Gli alimenti che possono causare allergie sono soprattutto latte, uovo, grano, soia, arachidi, crostacei e nocciole: in realtà, qualsiasi alimento può determinare una reazione allergica. Per quanto riguarda le intolleranze, anch'esse si manifestano più o meno a tutte le età visto e considerato che sono date da una sommatoria di stimolazioni, vedi conservanti, additivi, alto contenuto di istamina. La cura migliore resta l'esclusione degli alimenti responsabili. In alcuni casi, la cottura dell'alimento o la rimozione della buccia ne rende possibile l'assunzione.

*** Specialista in allergologia e immunologia clinica e malattie apparato respiratorio di medicina interna I dell'ospedale San Giuseppe di Empoli**

(In collaborazione con l'Ufficio Stampa dell'Asl Toscana Centro)