

**LE ALLERGIE ALIMENTARI**

NB. Le informazioni riportate di seguito non possono in alcun modo sostituirsi alla diagnosi, alla cura e al trattamento da parte del tuo medico.

L'allergia alimentare è un problema in crescita in tutto il mondo occidentale. Esiste un'importante differenza tra la percezione di allergia/intolleranza alimentare da parte del paziente e la reale prevalenza della stessa. Oltre il 25% degli adulti, infatti, pensa di soffrirne o che ne soffrano i figli, in realtà l'attuale prevalenza è nettamente inferiore: circa il 5-8% nei bambini e 2-3% degli adulti.

Lo stile di vita occidentale, caratterizzato da pasti spesso molto ricchi di carboidrati e grassi, magari assunti velocemente e accompagnati da bevande gassate, creano disturbi digestivi e gastroenterici di varia natura (stipsi, diarrea, meteorismo) che portano all'erronea conclusione di allergia/intolleranza alimentare.

I bambini con allergia alimentare presentano un maggior rischio di sviluppare sensibilizzazioni verso allergeni inalanti (pollini, acari, cane, gatto, etc). Questo si definisce "marcia allergica": esordio con allergia ad uno o più alimenti e progressione nel tempo a sensibilizzazione anche ad allergeni inalanti con sintomi quali rinite ed asma. Soprattutto nei bambini, possono occorrere manifestazioni allergiche respiratorie correlate con allergia alimentare. In tali casi individuare l'allergene alimentare che può innescare l'asma è realmente importante così da poterlo evitare, educare il bambino, la famiglia e il personale scolastico ai comportamenti terapeutici più corretti e all'utilizzo di farmaci adeguati.

È stata dimostrata una diversa distribuzione del tipo di sensibilizzazione in funzione dell'età (vedi tabella). In una percentuale variabile di casi e in modo diverso per i vari alimenti, è possibile che la ipersensibilizzazione e quindi la sintomatologia ad essi correlata, si risolva nel corso degli anni. Di solito l'allergia alle proteine del latte vaccino e dell'uovo tende a risolvere mentre la sensibilizzazione a legumi (soia), pesce e crostacei o frutta secca tende a persistere.

Principali allergeni alimentari nelle diverse età

LATTANTI	BAMBINI	ADULTI
Latte Soia	Latte Uovo Arachidi Soia Frumento Frutta secca Pesce Crostacei	Pesce Crostacei Arachidi Frutta e verdura Frutta secca

ALIMENTO	ABITUALE ETA' DI INSORGENZA	POSSIBILI REAZIONI CROCIATE	ABITUALE ETA' DI GUARIGIONE
Albume	6-24 mesi	Uova di vari volatili	7 anni (75% dei casi)
Latte di mucca	6-12 mesi	Latte di ovini e bufala	5 anni (75-90 % dei casi)
Arachidi	6-24 mesi	Noci e legumi	Generalmente persiste
Noci	1-7 anni	Altra frutta secca	Generalmente persiste
Semi di sesamo	6-36 mesi	Arachide	Generalmente persiste
Pesce	Tarda infanzia ed età adulta	Tonno e pesce spada	Generalmente persiste
Molluschi	Età adulta	Tutti i tipi	Generalmente persiste
Crostacei	Età adulta	Tutti i tipi	Generalmente persiste
Glutine	Età adulta	Granaglie contenenti glutine	Generalmente persiste
Soia	6-24 mesi o Età adulta	Altri legumi	Generalmente persiste
Kiwi	Ogni età	Banana, avocado, lattice	Generalmente persiste
Mela, carota, pesca	Tarda infanzia ed età adulta	Betulla, altri frutti, noci	Espressione variabile a seconda

Fonte: Linee Guida diagnostiche e terapeutiche per reazioni avverse ad alimenti, 2011

Anche l'area geografica e le abitudini alimentari contribuiscono a rendere alcuni alimenti più o meno allergizzanti per una certa popolazione. Un esempio molto eclatante è rappresentato dall'arachide che è il maggior responsabile di allergia alimentare per i bambini nord-americani, non per gli europei. Negli USA infatti l'arachide viene introdotta precocemente ed in grandi quantità nella dieta dei bambini e la maggior esposizione porta ad un aumentato rischio di sensibilizzazione allergica.

Fonti

Linee Guida diagnostiche e terapeutiche per reazioni avverse ad alimenti, Regione Toscana, 2011

Shmuel Kivity *Adult-Onset Food Allergy*. IMAJ 2012, 14: 69-71

Allen KJ, Koplin JJ - *The epidemiology of IgE-mediated food allergy and anaphylaxis*.

Immunol Allergy Clin North Am. 2012;32(1):35-50