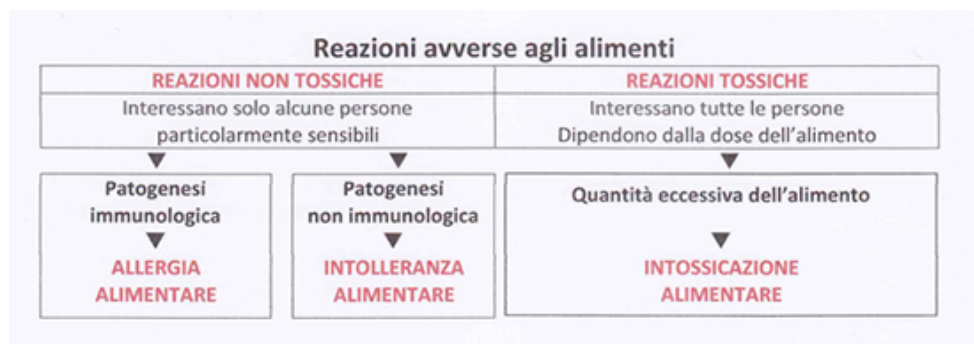




## REAZIONI TOSSICHE, ALLERGIE E INTOLLERANZE ALIMENTARI NON SONO LA STESSA COSA



Facciamo un po' di chiarezza su questi termini che vengono spesso confusi o usati come sinonimi. Le reazioni avverse agli alimenti – sulla base di alcuni consensi di importanti istituzioni europee e americane – possono essere suddivise in tossiche e non tossiche.



### Le reazioni tossiche: le intossicazioni alimentari

- Interessano tutti noi e sono direttamente correlate alla quantità di alimento ingerito.
- Le sostanze tossiche possono essere presenti naturalmente nell'alimento introdotto oppure formarsi in conseguenza alla sua trasformazione, trasporto, condizioni igieniche etc dell'intera catena alimentare.

### Le reazioni non tossiche: allergie e intolleranze alimentari

- Interessano solo alcune persone essendo correlate a particolari sensibilità individuali verso alcuni alimenti. Possono essere genetiche o acquisite.

Le **allergie alimentari** sono **reazioni immediate**, che compaiono nel giro di pochi minuti (più raramente entro 1-2 ore) mediate dal sistema immunitario. Quasi sempre sono dovute alla produzione di particolari anticorpi, le **immunoglobuline E (IgE)** e all'attivazione di cellule immunitarie: i **mastociti**, che reagiscono nei confronti degli allergeni alimentari (reazioni IgE-mediate) determinando il rilascio di sostanze chimiche organiche, come l'istamina, che provocano vari sintomi: prurito, naso che cola, tosse o affanno. Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita. Altre derivano da meccanismi di difesa non mediati dalle Ig-E che coinvolgono altre cellule immunitarie (Linfociti T).

Le **allergie alimentari** IgE-mediate si associano a disturbi che compaiono subito dopo l'assunzione dell'alimento in causa.

Le **intolleranze alimentari** sono per lo più **reazioni lente**, molto più frequenti delle allergie vere e proprie. Possono insorgere dopo ore o giorni dall'ingestione ripetuta dell'alimento. La reazione può riguardare ogni componente degli alimenti (macronutrienti, micronutrienti, additivi, ect). Le intolleranze possono essere riconducibili a cause non immunologiche, per esempio:

- o *carezza enzimatica* (per es. intolleranza al lattosio per deficit di lattasi, l'enzima che permette di scomporre il lattosio nei due composti più semplici: il glucosio e il galattosio che possono poi essere assorbiti)
- o *effetti farmacologici* (come quelli dovuti al consumo di caffè)
- o *effetti irritativi della mucosa gastrica o intestinale*
- o *effetti indiretti derivanti dalla fermentazione di residui alimentari indigeriti nel colon*
- o *altri tutt'oggi ancora sconosciuti.*

Le intolleranze alimentari danno origine a disturbi che si manifestano con un certo ritardo rispetto all'assunzione dell'alimento.

### Allergie e intolleranze alimentari non sono quindi la stessa cosa!

- Le reazioni negative agli alimenti possono essere causate da allergia alimentare o intolleranza alimentare. Benché circa una persona su tre ritenga di essere "allergica" a certi alimenti, l'allergia alimentare ha un'incidenza effettiva intorno al 2% della popolazione adulta. Nei bambini, il dato sale al 3-7%, anche se, nella maggior parte dei casi, l'allergia viene superata con l'età scolare.

L'intolleranza alimentare coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Viene molto più facilmente trascurata perché somiglia, per certi aspetti, a una lenta intossicazione. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte.

#### Fonti

Linee guida diagnostiche e terapeutiche per la diagnosi e la cura delle allergopatie. Regione Toscana, 2011  
 Conoscere e vincere le intolleranze alimentari. Edizioni Riza, 2007  
 Nutraceutica e nutrigenomica. Di Fede G, Terziani G, Tecniche Nuove, 2009  
 European Food Information Council (EUFIC) "Le allergie e le intolleranze alimentari: Fondamenti" 06/2006