

Allergie e Intolleranze alimentari.

Testo a cura del SIAN ASL 12 Unità Nutrizione agosto 2010

Negli ultimi decenni si è verificato un aumento della frequenza di intolleranze e allergie alimentari, anche in rapporto alle profonde modificazioni che si sono verificate nell'ambito delle abitudini alimentari, soprattutto nella società occidentale. Allergie e intolleranze alimentari sono raggruppate attualmente nella terminologia medico-scientifica sotto il termine di "reazioni avverse agli alimenti". E' comunque opportuno analizzarne le principali differenze sintomatologiche e **patogenetiche**¹

L'allergia alimentare.

E' una "reazione avversa al cibo" su base **immunitaria**², non dipendente dalla dose assunta. I disturbi si manifestano rapidamente subito dopo l'ingestione dell'alimento interessato: quindi dopo pochi minuti dall'assunzione e generalmente entro due ore. Le reazioni dell'organismo oltre ad essere immediate sono di solito violente. I sintomi possono essere scatenati dall'assunzione in quantità anche minime dell'alimento responsabile e possono essere di gravità variabile, da una semplice orticaria, a sintomi gastro-intestinali (vomito, diarrea, dolore addominale), respiratori (rinite, asma), fino allo shock anafilattico. Per diagnosticare un'allergia alimentare, dopo il sospetto clinico, il medico ha a disposizione diversi tests specifici e precisi : sia tests di provocazione cutanea, sia tests di tipo immunitario ematico.

L'intolleranza alimentare.

E' una "reazione avversa agli alimenti" che coinvolge il **metabolismo**³, ma non il sistema immunitario. E' correlata a deficit **enzimatici**⁴, a reazioni farmacologiche, o ad altre reazioni ancora non ben definite. I sintomi dell'intolleranza alimentare sono vari e in generale correlati alla quantità di alimento assunto. Diversamente dalle allergie, i disturbi compaiono in genere dopo un certo lasso di tempo dal consumo dell'alimento responsabile e ciò ne rende più difficile l'identificazione. Anche i disturbi legati alle intolleranze alimentari hanno caratteristiche differenti da quelli delle allergie: si tratta generalmente di disturbi più generici e blandi come stanchezza, gonfiori, mal di testa, reazioni cutanee, tosse, rinite, faringiti ricorrenti. I tests diagnostici per le intolleranze alimentari non sono precisi come quelli immunologici, validi per le allergie, e non consentono in generale una sicura indicazione dei cibi da escludere dalla dieta. Inoltre gli alimenti individuati da questi tests e che dovrebbero essere esclusi dalla dieta sono spesso numerosi (nelle allergie invece sono coinvolti solo uno o pochissimi alimenti) e ciò ne rende particolarmente problematica e difficile la gestione dietoterapica sia in ambito familiare sia ancor più in ambito della ristorazione scolastica.

Note informative:

E' possibile richiedere la somministrazione di dieta speciale per allergia/intolleranza alimentare recapitando al Servizio di Ristorazione Scolastica, anche via fax o e-mail, *l'originale del certificato medico e il modello di Richiesta dieta speciale* (scaricabile dal sito internet) debitamente compilato e firmato

[1] Patogenesi: è il meccanismo con cui insorge e si sviluppa una malattia. La patogenesi non è da confondere con l'eziologia, ovvero lo studio delle cause della malattia.

[2] Reazione immunitaria: il sistema immunitario è una complessa rete integrata di mediatori chimici e cellulari atto a difendere l'organismo da qualsiasi forma di insulto chimico, traumatico o infettivo che minacci la sua integrità. Una caratteristica fondamentale del sistema immunitario è quindi la capacità di distinguere tra le strutture endogene o esogene che non costituiscono un pericolo e che dunque possono o devono essere preservate (*self*) e le strutture endogene o esogene che invece si dimostrano nocive per l'organismo e che devono quindi essere eliminate (*non-self*). Nel caso dell'allergia la reazione immunitaria avviene fra le componenti chimiche di un determinato alimento e un particolare tipo di anticorpi specifici (presenti nel sangue del soggetto allergico) che scatenano la reazione allergica.

[3] Metabolismo: è il complesso delle reazioni chimiche e fisiche che avvengono nell' organismo e ne consentono il normale funzionamento. In altre parole tutti i processi dell'organismo che richiedono produzione, consumo o accumulo di energia e che ci mantengono in vita sono detti nel loro complesso metabolismo.

Il metabolismo si può suddividere in due insiemi di processi : l'anabolismo e il catabolismo. L'anabolismo comprende tutti gli processi che usano energia per far accrescere, mantenere e riparare l'organismo. Le reazioni anaboliche producono molecole complesse a partire da molecole più semplici che sono utili alla funzione delle cellule.

Il catabolismo comprende invece tutti i processi in un cui vengono demolite delle sostanze per liberare energia. Le reazioni cataboliche comportano dunque la degradazione di molecole complesse in molecole più semplici al fine di produrre energia.

[4] Deficit enzimatici : si tratta di condizioni patologiche caratterizzate dalla carenza nell'organismo di uno o più enzimi. L' **enzima** è una proteina in grado di catalizzare una determinata reazione chimica. Il processo di catalisi indotto da un enzima (come da un qualsiasi altro catalizzatore) consiste in una accelerazione della velocità della reazione. Il ruolo degli enzimi consiste dunque nel facilitare le reazioni chimiche del metabolismo.