

Intolleranze alimentari o allergie? Come gestire il menu di Natale senza rischi

Troppi confondono i due problemi, ma i sintomi sono diversi. Nelle intolleranze piccole dosi di alimento possono essere innocue, nelle allergie anche minime tracce sono pericolose. I test e gli specialisti per capire (Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 dicembre 2025)



Con le feste ormai alle porte, scegliere il menu di Natale richiede attenzione. **Intolleranze e allergie non sono la stessa cosa: capirne le differenze è essenziale per cucinare in sicurezza e proteggere tutti.** Reazioni, sintomi e rischi cambiano, così come le precauzioni da adottare a tavola, soprattutto quando si condividono piatti tradizionali. Anche **la celiachia**, spesso confusa, è una patologia autoimmune che impone regole precise a tavola.

Le differenze tra intolleranze e allergie

Le intolleranze alimentari, innanzitutto, possono dipendere da diversi meccanismi come la mancanza di enzimi per metabolizzare un alimento, l'ipersensibilità a molecole o additivi nei cibi (come l'**istamina** in alcuni pesci, la **tiramina** dei formaggi stagionati, il **glutammato** dei dadi da brodo o i **solfiti** del vino) oppure una reazione anomala a un componente dei cibi, come la risposta scatenata dal **glutine** alla base della **celiachia**; i sintomi sono per lo più **gastrointestinali**, come nausea, dolore, gonfiore, diarrea.

In caso di **allergia** invece c'è una reazione anomala su **base immunitaria** a un elemento contenuto nel **cibo, riconosciuto come «pericoloso»** anche se non lo sarebbe affatto: l'attivazione del sistema immunitario avviene con il primo contatto l'alimento, che porta alla sensibilizzazione con la formazione di anticorpi che poi innescano una risposta allergica rapida e violenta in caso di

contatti successivi, anche con minime tracce dell'alimento a cui si è divenuti allergici. La risposta è immediata e con sintomi tipici, non solo gastrointestinali ma anche **respiratori** (fra cui rinite, tosse e difficoltà di respiro o dispnea) e **cutanei** come orticaria, rush cutanei e **angioedema** fino a reazioni gravissime come l'**anafilassi**.

Test e diagnosi giusta

Mentre le **intolleranze** possono essere associate alla quantità di alimento ingerita, per cui di solito esiste una **dose-soglia che non induce i sintomi**, il cibo a cui si è allergici deve essere eliminato dalla dieta. Entrambe, allergie e intolleranze, dipendono da una suscettibilità individuale e per riconoscerle senza errori, se si sospetta di essere allergici o intolleranti, oltre a parlarne con il medico di famiglia o il pediatra ci si può rivolgere a un allergologo, un gastroenterologo, un dietologo/nutrizionista o un internista. **Solo un medico infatti può prescrivere i test giusti** e poi porre la diagnosi corretta di intolleranza o allergia; può essere comunque utile tenere un diario alimentare con cibi consumati ed eventuali sintomi correlati, così da dare al medico indicazioni più precise possibile già alla prima visita. «Intolleranze e allergie possono dare sintomi e segni simili, a volte, perciò molti le confondono», scrivono gli esperti statunitensi. «Tuttavia, mentre le allergie alimentari possono mettere **a rischio la vita** dei pazienti, le intolleranze riguardano solo il tratto digerente e provocano disturbi meno gravi; soprattutto, ingerendo piccole quantità del cibo coinvolto si può non avere fastidi e in alcuni casi è anche possibile pian piano “riabituarsi” a tollerarlo».