

## Intolleranze alimentari: cosa sono, sintomi e tabella

(Fonte: <https://www.farmagevi.com/>)

Le **intolleranze alimentari** sono reazioni dell'organismo a determinati alimenti o componenti alimentari che non vengono correttamente digeriti o metabolizzati. A differenza di altre reazioni avverse al cibo, non coinvolgono il sistema immunitario ma dipendono da carenze enzimatiche, sensibilità a sostanze specifiche o accumulo di composti irritanti nell'organismo.

Queste reazioni possono manifestarsi anche ore dopo l'assunzione del cibo "incriminato" e spesso sono legate a un consumo ripetuto nel tempo. Le intolleranze non sono sempre facili da individuare e, proprio per la loro natura graduale e non immediata, possono essere sottovalutate o confuse con altri disturbi.

**Tabella delle principali intolleranze alimentari**

<b>Intolleranza</b>	<b>Sostanza responsabile</b>	<b>Alimenti da evitare</b>
<b>Lattosio</b>	<b>Lattosio</b>	<b>Latte vaccino, yogurt tradizionale, formaggi freschi, burro, panna, gelati industriali</b>
<b>Glutine</b> (sensibilità non celiaca)	<b>Glutine</b>	<b>Frumento, farro, orzo, segale, cous cous, seitan, pane, pizza, pasta</b>
<b>Fruttosio</b>	<b>Fruttosio e sorbitolo</b>	<b>Miele, mele, pere, mango, anguria, succhi di frutta, caramelle senza zucchero</b>
<b>Nichel</b>	<b>Nichel</b>	<b>Pomodori, spinaci, legumi, cioccolato, frutta secca, cereali integrali, tè, prodotti in scatola</b>
<b>Solfiti</b>	<b>Solfiti (E220-E228)</b>	<b>Vino, aceto, frutta secca trattata, crostacei, conserve, salse industriali</b>
<b>Caffeina</b>	<b>Caffeina</b>	<b>Caffè, tè nero e verde, cola, energy drink, cioccolato fondente</b>
<b>Istamina</b>	<b>Istamina e liberatori</b>	<b>Tonno, sgombero, salmone affumicato, formaggi stagionati, vino rosso, insaccati, crauti</b>

### Sintomi delle intolleranze alimentari

I **sintomi delle intolleranze alimentari** possono variare da persona a persona e spesso compaiono in modo graduale, anche ore dopo l'assunzione dell'alimento non tollerato.

A differenza delle allergie, non coinvolgono il sistema immunitario e tendono a manifestarsi a livello gastrointestinale, cutaneo o sistemico. Ecco i sintomi più comuni:

- gonfiore addominale
- meteorismo e gas intestinali
- crampi o dolori addominali
- diarrea o feci non formate
- stitichezza
- nausea o senso di pesantezza
- mal di testa o emicrania
- stanchezza cronica o spossatezza
- difficoltà di concentrazione (brain fog)
- eruzioni cutanee o prurito diffuso
- palpitazioni o sensazione di tachicardia (più raro)

### Test per le intolleranze alimentari

I **test per le intolleranze alimentari** servono a individuare la presenza di reazioni avverse non immunologiche a determinati alimenti. Tuttavia, molti di questi test non sono validati scientificamente, per cui è fondamentale eseguire una valutazione medica approfondita. Ecco i principali:

- **test del respiro (breath test):** usato per diagnosticare l'intolleranza al lattosio o al fruttosio, misura l'idrogeno nell'aria espirata dopo ingestione della sostanza;
- **dosaggio dell'enzima lattasi:** verifica il livello di lattasi intestinale, utile per confermare l'intolleranza al lattosio;
- **test genetici:** analizzano la predisposizione a intolleranze come quella al lattosio o al glutine (non sostituiscono la diagnosi clinica);
- **diario alimentare con dieta di eliminazione:** il metodo più attendibile, consiste nel rimuovere e reintrodurre alimenti sospetti sotto controllo medico;
- **test non raccomandati:** come il vega test, il test kinesiologico e il test citotossico, non hanno validità scientifica riconosciuta.

### Differenze tra intolleranza e allergia alimentare

Le **differenze tra intolleranza e allergia alimentare** riguardano la causa, la risposta dell'organismo e la gravità dei sintomi. Spesso confuse, sono però due condizioni molto diverse:

- **origine:** l'allergia è una reazione del **sistema immunitario**, mentre l'intolleranza dipende da **difficoltà digestive o metaboliche**;
- **quantità di alimento:** nelle allergie anche **tracce minime** possono scatenare reazioni gravi; nelle intolleranze, i sintomi sono **dose-dipendenti**;
- **tipo di sintomi:** le allergie causano **orticaria, gonfiore, difficoltà respiratorie o shock anafilattico**; le intolleranze portano a **gonfiore, crampi, diarrea, mal di testa**;

- **tempi di reazione:** l'allergia ha una comparsa **rapida (anche immediata)**; l'intolleranza si manifesta **più lentamente**, anche dopo ore;
- **diagnosi:** l'allergia viene confermata con **test cutanei o esami IgE**; l'intolleranza con **test del respiro, genetici o di eliminazione**.

### **Come gestire le intolleranze alimentari?**

Il primo passo consiste nell'identificare l'alimento responsabile, spesso attraverso un diario alimentare in cui annotare i cibi consumati e i sintomi comparsi.

Successivamente, si può procedere con una dieta di eliminazione, escludendo temporaneamente l'alimento sospetto e reintroducendolo gradualmente sotto controllo medico.

È fondamentale leggere con attenzione le etichette dei prodotti confezionati per evitare tracce della sostanza non tollerata.

Affidarsi a uno specialista, come un nutrizionista o un allergologo, è importante per mantenere una dieta equilibrata.

Quando possibile, è utile sostituire l'alimento problematico con alternative sicure, come prodotti senza lattosio o glutine.

È però sconsigliato eliminare interi gruppi alimentari senza una reale necessità, poiché ciò potrebbe causare squilibri nutrizionali.

Infine, è bene monitorare nel tempo l'andamento dei sintomi per capire se l'intolleranza è temporanea o duratura.