

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

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

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 sistematico. 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
- palpazioni 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.