

## Le intolleranze alimentari: quali sono, come riconoscerle e curarle

Scopri tutto sulle intolleranze alimentari: quali sono le più comuni, cause e sintomi, i test per diagnosticarle e come trattarle con l'alimentazione corretta

(Fonte: <https://www.riza.it/>)

L'intolleranza alimentare (che non va confusa con l'allergia, vedi di seguito) si manifesta quando il corpo non riesce a metabolizzare (cioè a digerire) correttamente un alimento o un particolare elemento che lo compone, come nel caso dell'intolleranza al **glutine** (una sostanza proteica presente nel grano e in altri cereali) o al **lattosio** (lo zucchero del latte). Questo disturbo coinvolge quindi il **metabolismo**, non il sistema immunitario, come invece accade in caso di allergia.

### Indice dell'articolo

- [L'intolleranza alimentare: non è un'allergia!](#)
- [Quali sono le tre intolleranze alimentari più comuni?](#)
- [L'intolleranza al lattosio: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare](#)
- [L'intolleranza al glutine: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare](#)
- [L'intolleranza al fruttosio: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare](#)
- [Una quarta intolleranza alimentare piuttosto comune: l'intolleranza ai lieviti](#)
- [I test per diagnosticare le intolleranze alimentari](#)

### L'intolleranza alimentare: non è un'allergia!

Le intolleranze alimentari, a **differenza delle allergie**, sono più diffuse e meno facilmente diagnosticabili. I loro **sintomi** infatti sono vari, **non compaiono subito** dopo aver mangiato il cibo non tollerato e sono tali da non far presupporre un problema del genere. Si pensi, per esempio, all'**acne** o alle **dermatiti** dell'intolleranza al lattosio, o alla **caduta dei capelli** tipica della celiachia (intolleranza al glutine). È quindi importante **conoscere il problema e le strategie giuste** per risolverlo. Ma prima vediamo uno **schema pratico** per differenziare le intolleranze alimentari dalle allergie.

### Le differenze tra allergia e intolleranza alimentare

#### Origine del problema

- **Allergia:** coinvolge il sistema immunitario, che reagisce in modo anomalo a una determinata sostanza.
- **Intolleranza:** riguarda il metabolismo e l'incapacità di digerire un alimento o un suo componente.

## Sintomi

- **Allergia:** reazioni immediate e potenzialmente gravi (come difficoltà respiratorie e anafilassi, ovvero una reazione allergica acuta).
- **Intolleranza:** sintomi più lievi e graduali (come gonfiore e malessere).

## Diagnosi e trattamento

- **Allergia:** identificazione dell'allergene tramite test cutanei o esami del sangue.
- **Intolleranza:** identificazione tramite test metabolici o dieta di eliminazione.

## Quali sono le tre intolleranze alimentari più comuni?

Le tre intolleranze alimentari più comuni sono:

- **Intolleranza al lattosio:** è una condizione in cui l'organismo non riesce a digerire il lattosio, lo zucchero presente nel latte e nei suoi derivati. Questo può portare a sintomi come gonfiore, diarrea e crampi addominali;
- **Intolleranza al glutine o celiachia:** colpisce le persone che non possono tollerare il glutine, una proteina presente nel grano, nell'orzo e nella segale. È un'intolleranza diversa dalle altre, perché se non si elimina completamente il glutine il rischio di effetti avversi anche gravi è molto alto. Va detto che esiste anche una forma di sensibilità al glutine non celiaca, che non richiede l'eliminazione per tutta la vita del glutine e la cui diagnosi è sempre di competenza medica, perché si deve escludere la celiachia;
- **Intolleranza al fruttosio:** si verifica quando il corpo non riesce a digerire correttamente il fruttosio, uno zucchero presente nella frutta e in alcuni alimenti trasformati. Questo può causare sintomi gastrointestinali come gonfiori, crampi e diarrea.

## L'intolleranza al lattosio: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare

L'intolleranza al lattosio, lo zucchero del latte vaccino, di capra, di pecora e di tutti gli altri mammiferi, è dovuta a una **carenza dell'enzima lattasi nell'intestino tenue**, il “luogo” dell'apparato digerente in cui il lattosio viene scisso per essere assimilato. L'**intestino**, infatti, non riesce a digerire il lattosio così com'è, e ha bisogno di scomporlo nelle sue componenti semplici e facilmente assimilabili, glucosio e galattosio.

Di solito, il lattosio una volta ingerito attraverso latte e derivati (formaggi, yogurt, burro non chiarificato, panna ecc.) arriva all'intestino tenue, dove trova la **lattasi**. Questo enzima svolge il suo lavoro di scissione finché tutto il lattosio non è stato trasformato in glucosio e galattosio.

## I sintomi comuni dell'intolleranza al lattosio

Se la lattasi non basta a scomporre tutto il lattosio, la parte non scissa raggiunge il tratto finale dell'apparato digerente, ovvero il colon. Qui incontra i batteri che se ne nutrono. Infatti, poiché è uno **zucchero**, il lattosio “piace” alla flora batterica intestinale che, per nutrirsene, lo fa

fermentare. Questo processo porta però alla **produzione di gas e tossine**, che diventano poi **causa dei sintomi dell'intolleranza**. Ecco i principali.

- Gonfiori addominali
- Coliche addominali
- Stipsi o diarrea
- Acne
- Dermatiti
- Mal di testa
- Affaticamento
- Dolori muscolari e articolari
- Tachicardia
- Irritabilità
- Depressione
- Affaticamento
- Diminuzione dell'udito
- Infertilità

I sintomi possono variare da persona a persona e dipendono dalla quantità di lattosio consumato e dalla sensibilità individuale.

### Qual è la soluzione per l'intolleranza al lattosio?

Dipende dal **grado di tolleranza al lattosio**, che non è uguale per tutti. In alcuni casi, infatti, una certa quantità può anche essere tollerata, quindi cibi come latte, yogurt e formaggi “delattosati” o minime quantità di latte e derivati al naturale possono essere tollerati. Ma se l'**enzima manca del tutto**, allora occorre **eliminare tutti i prodotti che contengono lattosio** (attenzione anche alle etichette, perché sono numerosi i prodotti industriali che lo contengono, come salse, zuppe, minestre, prodotti da forno e anche alcuni medicinali).

### Come diagnosticare l'intolleranza al lattosio

Il sospetto d'essere affetti da intolleranza al lattosio può derivare dalla comparsa di **mal di stomaco, dolori addominali, stipsi, diarrea** e di altri sintomi, di cui abbiamo già parlato. Ma come fare per capire se si tratta di intolleranza al lattosio vera e propria? Per accertarsi della sua presenza, si può fare il **test “del respiro”**, che viene eseguito anche presso alcune farmacie. L'**esame del DNA**, invece, ne indica la predisposizione.

### Tre alimenti derivati dal latte naturalmente privi di lattosio

- **Burro chiarificato:** è il burro a cui sono stati eliminati i contenuti di acqua, lattosio e caseina (la proteina del latte). Secondo la medicina ayurvedica è una sorta di panacea di tutti i mali ed è ottimo per la digestione.

- **Parmigiano e grana stagionati:** dopo 36 mesi di stagionatura il lattosio scompare completamente. Se il periodo è più breve, ne rimarrà una quantità più elevata man mano che la stagionatura si riduce.
- **Gorgonzola:** in questo formaggio il lattosio viene consumato dai batteri lattici nel corso della fermentazione. Correttamente stagionato, non ne contiene che tracce o quantitativi estremamente ridotti.

### I prodotti delattosati

In commercio puoi trovare latte, formaggi e altri latticini, come mozzarella, mascarpone, scamorza, ricotta e certosa, delattosati. In realtà in essi è presente una **minima quantità di lattosio**, e questo è un beneficio se l'intolleranza non è grave: eliminando del tutto tale sostanza, infatti, l'intolleranza peggiorerebbe; abituando invece il corpo a piccole dosi, l'enzima lattasi torna a essere prodotto dall'intestino e diventa più facile digerire il lattosio.

### L'intolleranza al glutine: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare

Il **glutine** è il fattore scatenante della [\*\*celiachia\*\*](#) (intolleranza al glutine). Si tratta di una **sostanza proteica** che caratterizza **frumento, farro, kamut, orzo, segale, spelta e triticale**. In realtà non è direttamente presente nei chicchi, ma si forma quando viene aggiunta acqua al cereale o alla farina, per via della presenza di **due particolari proteine**, la **gliadina** e la **glutenina**. Sono proprio queste a formare il glutine. Altri importanti cereali come riso, mais, grano saraceno ecc. sono senza glutine e possono quindi essere impiegati in caso di celiachia, consentendo la prevenzione delle carenze nutrizionali.

### I sintomi comuni dell'intolleranza al glutine

I segni che indicano la possibile presenza di intolleranza al glutine sono assai numerosi. Ecco i principali.

- Problemi intestinali (coliche, stipsi, diarrea)
- Anemia (a causa del malassorbimento di ferro, acido folico e vitamina B12)
- Stomatiti e afte,
- Dolori diffusi di articolazioni e muscoli
- Osteoporosi
- Caduta dei capelli
- Piedi e caviglie gonfie
- Malattie della pelle (come la psoriasi)
- Sovrappeso

## Qual è la soluzione per l'intolleranza al glutine?

Eliminare il glutine, completamente, ma solo dopo una diagnosi certa. Se lo si toglie dalla dieta prima di fare gli esami, potrebbero esserci falsi negativi che impediscono una diagnosi corretta. In molti casi, la celiachia si accompagna a intolleranza al lattosio. Nel caso, occorre eliminare anche questo dalla dieta.

## Come diagnosticare l'intolleranza al glutine

È solo il medico che può fare una diagnosi di celiachia a seguito di specifici esami del sangue che, se danno esito positivo, richiedono poi una biopsia intestinale per avere la certezza della presenza del problema. Oggi è possibile fare anche l'esame del DNA, che indica la predisposizione a sviluppare celiachia.

## I cereali senza glutine

- **Riso:** è privo di glutine. Ne esiste anche un tipo detto “glutinoso”, che non contiene glutine ma è ricco di amilopectina, un elemento legante che ha una funzione simile al glutine ma non scatena reazioni in chi è celiaco.
- **Avena:** è un cereale che non contiene glutine. Tuttavia, sono possibili contaminazioni con il grano, pertanto il consiglio è di acquistare i prodotti che la contengono solo se certificati “gluten free”.
- **Mais:** è un cereale privo di glutine e ricco di carotenoidi antiossidanti. Può essere usato per tortillas, polenta, crocchette, pane e dolci.
- **Miglio:** particolarmente indicato per chi a causa della celiachia ha capelli fragili e radi. È una ricca fonte di silicio utile anche per le unghie.
- **Grano saraceno:** è uno pseudo-cereale (quindi non appartiene alla famiglia delle graminacee), noto per le sue proprietà riscaldanti. La farina è ottima per pani, pasta e dolci.
- **Quinoa:** come il saraceno, è uno pseudocereale. È ricca di proteine vegetali, ben digeribile e nutriente. Occorre lavarla bene prima dell'uso.
- **Amaranto:** simile alla quinoa, anche questo va lavato bene in un colino da tè prima dell'uso in cucina, per eliminare il sapore amarognolo.
- **Teff:** ha chicchi piccolissimi bianchi o rossi. È più facilmente reperibile in farina, da usare per impasti di pane e dolci senza glutine. Si può mangiare crudo.
- **Sorgo:** particolarmente ricco di fibre, ferro e antiossidanti, lo trovi in granella da servire come il couscous, ma dopo una lessatura di 35-40 minuti.

## Le farine deglutinate

Alcuni ricercatori italiani hanno scoperto che, trattando le farine di grano e di altri cereali vietati ai celiaci con un enzima naturale, si riesce a “ingannare” il sistema immunitario, che non percepisce più il glutine. In tal modo si possono preparare pane, pasta, dolci ecc. che hanno le

stesse caratteristiche e lo stesso sapore dei normali prodotti glutinosi. Queste farine sono comunque controindicate se l'intolleranza è al grano.

### L'intolleranza al fruttosio: che cos'è, come riconoscerla e che cosa fare

L'intolleranza al fruttosio è una condizione che si verifica quando il corpo ha **difficoltà a digerire o assorbire il fruttosio**, uno zucchero presente naturalmente in molti alimenti, come frutta, verdura, miele e alcuni dolcificanti. Ci sono due forme principali di intolleranza al fruttosio: il malassorbimento del fruttosio (la forma più comune) e l'intolleranza ereditaria al fruttosio (una condizione rara e genetica).

#### Malassorbimento del fruttosio (intolleranza al fruttosio non ereditaria)

Questa è la **forma più comune** di intolleranza al fruttosio. Il malassorbimento si verifica quando l'intestino tenue non è in grado di assorbire correttamente il fruttosio. Quando il fruttosio non viene assorbito nel sangue, passa nel colon dove viene fermentato dai batteri intestinali.

Questo **processo di fermentazione** produce gas, che può causare vari disturbi gastrointestinali. I sintomi comuni del malassorbimento del fruttosio

Ecco i **sintomi più comuni** del malassorbimento del fruttosio.

- Gonfiore addominale
- Crampi o dolori addominali
- Diarrea o stitichezza
- Flatulenza
- Nausea
- Affaticamento (a volte)

I sintomi possono variare da persona a persona e dipendono dalla quantità di fruttosio consumato e dalla sensibilità individuale.

#### Come diagnosticare il malassorbimento del fruttosio

La **diagnosi del malassorbimento del fruttosio** può essere fatta tramite **test respiratori**, in cui viene misurata la quantità di idrogeno nell'alito dopo l'assunzione di una dose di fruttosio. Un livello elevato di idrogeno suggerisce che il fruttosio non è stato correttamente assorbito nell'intestino tenue.

#### Gestione e dieta per il malassorbimento del fruttosio

La **gestione del malassorbimento del fruttosio** si basa principalmente su una **dieta a basso contenuto di fruttosio**. Le persone che soffrono di questa condizione dovrebbero limitare o evitare gli alimenti ricchi di fruttosio, eccoli di seguito.

- Frutta ad alto contenuto di fruttosio (ad esempio mele, pere e angurie)
- Verdure ricche di fruttosio (come cipolle e aglio)

- Alimenti trasformati con lo sciroppo di fruttosio, che è comune in molti prodotti confezionati, succhi di frutta, dolci e bibite
- Alcuni dolcificanti, come il fruttosio e il miele

Esistono **alimenti che sono naturalmente a basso contenuto di fruttosio**, come banane, fragole, arance, patate e riso, che possono essere consumati in sicurezza.

### **Intolleranza ereditaria al fruttosio (HFI)**

L'**intolleranza ereditaria al fruttosio** è una condizione genetica rara e grave che si manifesta generalmente nei primi mesi di vita. È causata da una **carenza** di un **enzima chiamato fruttosio-1-fosfato aldolasi**, che è necessario per metabolizzare il fruttosio.

In questa forma di intolleranza, il fruttosio che entra nel corpo **non viene metabolizzato correttamente**, causando l'accumulo di fruttosio-1-fosfato aldolasi, che può danneggiare il fegato, i reni e il sistema intestinale. La condizione può essere pericolosa se non viene trattata.

I sintomi comuni dell'intolleranza ereditaria al fruttosio

Ecco i **sintomi tipici** di questo tipo di intolleranza al fruttosio.

- Vomito
- Ipotensione
- Iperattività o irritabilità
- Ittero (colorazione gialla della pelle e degli occhi)
- Bassa glicemia
- Ritardo nella crescita nei bambini

### **Come diagnosticare l'intolleranza al fruttosio**

L'intolleranza ereditaria al fruttosio viene diagnosticata tramite **test genetici e analisi biochimiche** che misurano l'attività dell'enzima fruttosio-1-fosfato aldolasi.

### **L'unico trattamento efficace**

L'unico trattamento efficace per l'**HFI** è una **dieta rigorosamente priva di fruttosio**, che deve essere seguita per tutta la vita. I pazienti con HFI devono evitare non solo la frutta ma anche molti alimenti trasformati che contengono fruttosio o sorbitolo, che viene metabolizzato in fruttosio nell'organismo.

Si ricorda infine che l'intolleranza ereditaria richiede una **supervisione medica rigorosa** per evitare complicazioni gravi, e che una dieta bilanciata e un'attenta lettura delle etichette alimentari sono fondamentali per evitare i sintomi e migliorare la qualità della vita.

Una quarta intolleranza alimentare piuttosto comune: l'intolleranza ai lieviti

Il **lievito** è un fungo e quello più usato è un saccaromicete, il *Saccharomyces cerevisiae*.

L'intolleranza a tale elemento attualmente non viene riconosciuta da tutta la comunità medico-

scientifica, che sostiene che i sintomi siano per lo più dovuti ai prodotti della fermentazione (processo di cui il lievito è uno dei maggiori responsabili) più che al lievito stesso.

### I sintomi comuni dell'intolleranza ai lieviti

I sintomi di questa intolleranza alimentare sono vari e differiscono da persona a persona. Ecco i principali.

- Stanchezza eccessiva
- Nausea e vomito
- Dolore e gonfiori addominali
- Diarrea oppure stitichezza
- Candidosi
- Forte desiderio di cibi lievitati
- Dolore articolare e muscolare generalizzato oppure localizzato
- Starnuti e tosse di origine non chiara
- Mal di testa
- Difficoltà a concentrarsi
- Sensazione di stordimento.

Tali sintomi non caratterizzano solo l'intolleranza al lievito, pertanto è **importante rivolgersi a un medico specialista**, soprattutto se i disturbi persistono già da lungo tempo.

### La dieta a rotazione

In questi casi la **dieta a rotazione** può essere la soluzione giusta, in quanto è utile sia per diagnosticare l'intolleranza sia per trattarla. Ed è molto semplice da mettere in atto, poiché **basta eliminare i cibi lievitati per tre giorni consecutivi** e reintrodurre una piccola quantità di uno di questi il quarto giorno; quindi si torna a tre giorni “puliti”, a seguire uno che preveda l'assunzione di un cibo lievitato e così via, per uno o due mesi.

In tal modo sarà possibile osservare se con la reintroduzione dell'alimento contenente lievito si sviluppano sintomi o meno. La stessa dieta a rotazione è il **miglior trattamento** di questo problema.

### Come diagnosticare l'intolleranza ai lieviti

In questo caso **non esistono esami “ufficiali”** per individuarla con certezza, ma sintomi di vario genere che possono far pensare a un problema coi lieviti. Per scoprirla e trattarla può essere utile una dieta a rotazione (vedi sopra).

### Altri cibi che possono dare problemi se sei intollerante ai lieviti

Oltre a **pane, birra e vino**, tutti lievitati (anche la fermentazione della birra e del vino è una lievitazione da saccaromiceti), occorre **evitare il consumo di aceto** (tutti i tipi, anche quello di mele), di **yogurt e gorgonzola** (contengono fermenti che nell'immediato potrebbero dare sintomi

se l'intestino è già irritato dai lieviti citati), funghi (ricordiamo che i lieviti sono funghi), **dado da cucina** (contiene lieviti), ma anche **dolci**, cibi troppo grassi, fritti, fast food, bevande gassate e/o dolcificate anche con edulcoranti (cyclamati e simili), in quanto creano problemi alle mucose intestinali già infiammate.

## Quattro impasti senza lievito per tradizione

- **Pane azzimo:** appartiene alla tradizione ebraica e non contiene né sale né lievito. Si prepara con farina e acqua. Ha una consistenza croccante.
- **Pasta frolla:** la ricetta originale non prevede lievito, ma poiché alcuni lo usano lo stesso, il consiglio se la si acquista pronta è di leggere bene l'etichetta.
- **Pasta sfoglia:** la lievitazione avviene grazie alla creazione di una barriera al vapore che si genera nell'impasto in cottura, non per l'aggiunta di lievito.
- **Pasta brisée:** è simile alla frolla, quindi anche in questo caso è meglio leggere l'etichetta. Ricordiamo anche che alcuni aggiungono un po' di birra al posto del lievito, ma anche questa è da evitare.

## I test per diagnosticare le intolleranze alimentari

### Test del Respiro (Breath Test)

- Descrizione: viene utilizzato per diagnosticare il malassorbimento del lattosio e del fruttosio.
- Tipo di reazione: si misura la quantità di idrogeno nell'alito dopo l'ingestione di un determinato zucchero (lattosio o fruttosio).
- Pro: non invasivo, abbastanza preciso.
- Contro: può essere influenzato da altri fattori (come l'uso recente di antibiotici).

### Test del Sangue (Test IgG)

- Descrizione: analizza la risposta immunitaria al cibo misurando la presenza di anticorpi IgG contro specifici alimenti.
- Tipo di reazione: risposta immunitaria ritardata (IgG).
- Pro: può rilevare la sensibilità a molti alimenti.
- Contro: i risultati non sono sempre affidabili per diagnosticare intolleranze vere e proprie, in quanto gli anticorpi IgG possono essere presenti anche in persone sane.

### Dieta a rotazione

- Descrizione: prevede l'eliminazione sistematica di cibi sospetti dalla dieta per un periodo (solitamente 2-4 settimane) e poi la loro reintroduzione graduale (per avere maggiori indicazioni, vedi sopra).

- Tipo di reazione: monitoraggio dei sintomi durante il periodo di eliminazione e reintroduzione.
- Pro: è un metodo semplice e pratico, senza bisogno di test invasivi.
- Contro: può essere lunga e impegnativa, e richiede un monitoraggio continuo.

#### **Test di Biocompatibilità (Test da Bioenergetica)**

- Descrizione: test che misura la risposta del corpo (tramite bioimpedenza o altre tecniche) a vari alimenti.
- Tipo di reazione: misurazione dell'energia o del campo elettrico del corpo in risposta agli alimenti.
- Pro: non invasivo, basato su tecniche alternative.
- Contro: non scientificamente validato.

#### **Test genetici (per l'intolleranza al lattosio)**

- Descrizione: esamina il DNA per determinare se una persona ha una predisposizione genetica all'intolleranza al lattosio (test per mutazioni nel gene LCT).
- Tipo di reazione: analisi genetica.
- Pro: preciso, determina la predisposizione genetica.
- Contro: non è adatto per tutte le intolleranze alimentari.