

## 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 gradualmente (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 gonfiore, 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 nutrirsi, 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 deglutarate

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 (ciclammati 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.