

Lorenzo M Donini, Claudia Savina*, Cecilia Coletti*, Luciano Scavone*, Maddalena Paolini*

*Dipartimento di Fisiopatologia Medica
- Sezione di Scienza dell'Alimentazione,
"La Sapienza" Università di Roma*

** Istituto Clinico Riabilitativo
Villa delle Querce" – Nemi (RM)*

In questo secondo articolo affronteremo, dopo le allergie alimentari, un altro dei capitoli riguardanti le reazioni avverse da alimenti. Ogni alimento è costituito da varie componenti sia proprie sia estranee (processi di produzio-

ne, preparazione e conservazione; contaminazioni accidentali; ...). Tutte queste componenti (non sempre dichiarate o riconosciute nell'alimento in esame)

sono possibili cause di intolleranze alimentari che non sono immunomediate, ma vengono prodotte con meccanismi di tipo enzimatico, metabolico, farma-

TABELLA 1: ALCUNI ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO DI ISTAMINA O LIBERATORI DI ISTAMINA

Cibi ricchi in istamina

Cibi conservati (insaccati, pesci, carni e vegetali)
Cibi fermentati (formaggi)
Crostacei
Pomodori, spinaci, crauti
Vino e birra

Cibi istamino liberatori

Albume d'uovo
Carne di maiale
Cioccolata
Fragole
Molluschi

ALIMENTARI

cologico, idiosincrasico o ancora sconosciuto. Si distinguono intolleranze dovute a difetti enzimatici e intolleranze riconducibili agli effetti farmacologici di sostanze presenti negli alimenti.

- *Tra le intolleranze alimentari enzimatiche* vanno compresi i classici errori congeniti del metabolismo (p.e. fenilchetonuria, favismo, intolleranza congenita ai mono e disaccaridi) e il deficit di lattasi secondario ad enterite.
- *Le intolleranze alimentari farmaco-*

logiche sono reazioni abnormi in individui suscettibili causate da sostanze presenti negli alimenti dotate di una attività farmacologica. Tra le sostanze chiamate in causa più frequentemente c'è l'istamina. Gli alimenti ricchi o liberatori di istamina (tab 1) sono in grado di provocare le stesse manifestazioni cliniche dell'allergia, ma con una patogenesi non immunologica. Altri componenti naturali dei cibi potenzialmente capaci di provocare reazioni avverse

con meccanismo farmacologico sono xantine e metilxantine (contenute ad es. in caffè, tè, cioccolato, cola e numerose altre bibite analcoliche), dopamina, tiramina e serotonina (contenute ad es. in formaggi, vino e birra, banane, ananas, pesci conservati, salse derivate dalla soia, nocciola, cioccolato).

- *Le intolleranze alimentari non farmacologiche* in genere dovute ad additivi alimentari (antiossidanti, conservanti, coloranti, ..) riportati nell'elenco parziale in tabella 2, possono causare reazioni di intolleranza alimentare. La superficie di alcuni alimenti spesso è maggiormente esposta a contaminazioni, in particolare da additivi alimentari, per cui, ad esempio, è raccomandabile lavare bene la verdura e frutta, consumarla sbucciata e togliere la crosta ai formaggi. Va ricordata anche la possibilità di reazioni avverse al nichel contenuto, ad esempio, in conserve in scatola, burro, margarina, pomodori, fagioli, piselli, farina di grano inte-

TABELLA 2: ALCUNI ADDITIVI EVENTUALMENTE PRESENTI NEI CIBI

Antiossidanti	Solfiti (E 221-226)	Vino, birra, liquori, aceto, bibite analcoliche, succhi di frutta, frutta candita, sottaceti, farina e patate
	Ascorbati (E300-303)	Vino, birra, liquori, bibite analcoliche, succhi di frutta, insaccati, pesce conservato, marmellate e dolci
Conservanti	Benzoati (E 210-219)	Bibite analcoliche, maionese, semiconservate ittiche, caviale
	Nitriti (E 249-250) e nitriti (E 251- 252)	Carni conservate anche come insaccati
	Sorbati (E 200-203)	Marmellate, frutta secca o candita, succhi di frutta, maionese, formaggi, semiconservate, farinacei
Coloranti/conservanti	Tartrati (E 334-337)	Bibite gassate, dolci, vino
Esaltatori di sapidità	Glutammato monosodico	Alimenti in scatola o preconfezionati, dadi per brodo, salse, concentrati di pomodoro e soia
Dolcificanti	Aspartame, sorbitolo	Caramelle, chewing-gum, gelati, creme
Addensanti	Gomme vegetali (gomma arabica, guar, carregenani)	Dolci, caramelle, gelati, creme, succhi di frutta, margarine, formaggi molli, condimenti commerciali,
Emulsionanti	Lecitine (E 322)	Cioccolato, latte in polvere, dolci, gelati



ALIMENTAZIONE



grale, aringhe, ostriche, pere, cacao, cioccolata, birra, vino e te' (*Giorn It Allergol Immunol Clin* 1996, 6: 4-9). Inoltre, additivi di usuale impiego industriale contenenti benzoati, cinnammati e vanillina si riscontrano, spesso senza essere dichiarati, in bibite analcoliche come la cola e nelle cioccolate.

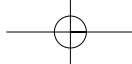
Le intolleranze alimentari in genere non provocano reazioni forti che sono comunque dose dipendente, piuttosto generiche ed eterogenee (prurito orale ed orofaringeo, dolore, nausea, vomito, gonfiore addominale, borborigmi e diarrea).

Non esistono, a parte il breath test per l'intolleranza al lattosio, altri test scientificamente validati per la diagnosi di intolleranza alimentare. Ciò ha fatto prosperare un mercato di test alternativi senza alcun valore scientifi-

co: test intradermici al cibo, test di citotossicità, misura dell'attività elettrica cutanea, test di provocazione/neutralizzazione sia sublinguale che sottocutaneo, biorisonanza, conta delle pulsazioni cardiache e test del riflesso cardio-coauricolare, chinesologia applicata ed elettroagopuntura, analisi del capello, ... (Senna G et al: *Rec Progr Med* 2002). Le società scientifiche, di allergologia, di gastroenterologia e di scienza dell'alimentazione in particolare, hanno più volte messo in guardia contro l'assoluta inutilità se non la dannosità di questi test, ma, apparentemente, senza grandi risultati.

Intolleranza al lattosio

Tra le intolleranze alimentari più note (e l'unica diagnosticabile) c'è quella al lattosio, dovuta ad un deficit dell'enzima lattasi, evidenziabile col breath-test e curabile eliminando dalla dieta il latte (ma non yogurt e formaggi che per vari motivi non contengono più il lattosio almeno in concentrazioni cli-



nicamente rilevanti).

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte. Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che vengono poi assorbiti dall'intestino. Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nel colon dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo. Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale e diarrea.

In Europa, la carenza di lattasi si manifesta nel 5% circa della popolazione bianca, con marcate variazioni a seconda del Paese, e in proporzione decisamente superiore (50-80%) nelle minoranze etniche.



La quantità di latte e latticini tale da determinare sintomi di intolleranza è

molto variabile. Molti soggetti che hanno una ridotta attività intestinale della lattasi possono bere un bicchiere di latte senza alcun problema. Analogamente, i formaggi stagionati, che hanno un basso contenuto di lattosio, e i prodotti a base di latte fermentato, come lo yogurt, sono in genere ben tollerati. ■

