

In primavera rifioriscono le allergie,
e le intolleranze?

NUTRI-lipidomica

Nutrizione molecolare e sana alimentazione



Cosa rientra sotto la categoria delle “allergie”:

La primavera è il periodo dell'anno in cui la natura si risveglia, ma con essa si risveglia anche la sintomatologia di tante persone che soffrono di allergia da inalanti, come i pollini. Esistono inoltre alimenti, definiti cross-reattivi, che, quando ingeriti, possono amplificarne la reazione.

L'**allergia** è una risposta immunitaria, di tipo **prevalentemente anticorpale**, caratterizzata da una rapida comparsa (entro qualche ora, ma a volte anche solo pochi minuti) di sintomatologie acute come disturbi respiratori (ad esempio asma o rinite), sindrome orale allergica, orticaria e angioedema, disturbi gastrointestinali, fino ad arrivare allo shock anafilattico se non si interviene farmacologicamente.

L'**allergene**, cioè la sostanza che ha stimolato la reazione è una proteina (es. caseine del latte).

Altri disturbi al di fuori delle allergie:

Diversamente ci sono persone che tutto l'anno soffrono di continui disturbi imputabili o meno ad una stimolazione del sistema immunitario, meglio nota come infiammazione sub-clinica, che porta conseguentemente a disturbi gastro intestinali, senso di gonfiore, mal digestione, fino a patologie conclamate come gastriti, sindrome intestinale, cefalee frequenti. Questa condizione spesso diviene il punto di appiglio di aziende e 'professionisti della salute' che propongono test di intolleranza, non scientificamente validati ai fini diagnostici. I test validati, sono stati pubblicati dal Ministero della Salute in un testo intitolato *'Allergie alimentari e sicurezza del consumatore'*.

Lo scenario delle intolleranze:

Iniziamo con il definire che cosa è in concreto una intolleranza e cosa si cela invece dietro a quelle sempre più frequenti 'intolleranze agli alimenti'.

L'**intolleranza** è una **carenza/assenza enzimatica**, come ad esempio **l'intolleranza al lattosio**, zucchero presente nel latte, che non consente l'assorbimento e digestione dello stesso nell'intestino tenue. La lattasi, scinde il disaccaride lattosio in glucosio e galattosio, due monosaccaridi in grado di essere assorbiti. Tale condizione è verificabile attraverso il **breath test al lattosio**, il quale consiste nella raccolta dell'espirato dopo assunzione di una miscela di lattosio.

Il quantitativo di idrogeno, prodotto dalla fermentazione batterica del lattosio non digerito, determina la tolleranza/intolleranza.

Altra forma di intolleranza, molto più rara, è il **favismo**, che consiste nell'assenza di un enzima, normalmente presente nei globuli rossi (glucosio 6-fosfato-deidrogenasi) che interviene nella via metabolica degli zuccheri 'pentoso -fosfati'. Questa condizione, è erroneamente stata chiamata favismo poiché presente in quei soggetti, soprattutto maschi, che consumando fave o semplicemente inalandone i pollini nelle vicinanze di campi di fave, porta a crisi emolitiche.

Va detto comunque che anche i **Lattobacilli**, batteri presenti nel **tratto intestinale** o in alimenti come il **Kefir di latte**, producono lattasi, quindi anche solo una condizione disbiotica, un disequilibrio delle popolazioni microbiche intestinali, potrebbe renderci più sensibili.

Tale condizione, ma anche la vera e propria allergia, può essere poi peggiorata da un 'intestino gocciolante', noto come **Leaky Gut Syndrome**, cioè un intestino che risulta maggiormente permeabile a tante sostanze, tra cui anche particelle alimentari che possono venire a contatto con il **sistema immunitario intestinale (GALT)** e divenire causa di infiammazione silente e malattia. Anche la **NCGS, sensibilità al glutine non celiaca**, viene correlata alla permeabilità intestinale.

Qual è quindi la migliore gestione per ripristinare uno stato di salute?

Certamente eliminare i cibi ai quali si è allergici, la cui allergia è stata diagnosticata mediante **test validati** (prick test, prick by prick, patch test, test di stimolazione orale, ...) o intolleranti (latticini contenenti lattosio, fave); in tutti gli altri casi è bene consultare uno specialista che valuti le abitudini di vita del paziente, tra le quali quelle alimentari, ed intervenga di conseguenza.



L'alimentazione e la scelta dei cibi, hanno un ruolo fondamentale; abbandonare cibi ricchi di zuccheri, grassi idrogenati, cibi industriali a favore di alimenti poco lavorati, ricchi di fibre, fonte di **acidi grassi a catena corta (SCFA)** e di **grassi utili, ad attività antiinfiammatoria**, come quelli presenti nel pesce, nella frutta secca, nel **germe di grano** dei chicchi di cereali integri o farine integrali, che non siano frutto di miscele di farina bianca e crusca.

È molto importante imparare a **leggere l'etichetta**, in particolare la **lista ingredienti**, per verificare l'assenza dell'**allergene**, o la presenza di additivi o di una grande quantità di ingredienti 'inutili', se non 'dannosi', sotto l'aspetto nutrizionale.

Attenzione inoltre alla data di scadenza; una farina integrale, ad esempio, non può avere una '**shelf-life**', vita di scaffale, superiore ai 10/12 mesi, poiché la presenza del germe di grano aumenta l'umidità e quindi la deteriorabilità del prodotto.

Siate intolleranti al cibo troppo elaborato ed alla sedentarietà!

Bibliografia

http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_pubblicazioni_2788_allegato.pdf

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6148544/> Diet induced changes in the microbiota and cell composition of rabbit gut associated lymphoid tissue (GALT)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22955358> Mucosal permeability and immune activation as potential therapeutic targets of probiotics in irritable bowel syndrome.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4517012/> Gluten Psychosis: Confirmation of a New Clinical Entity

Articolo a cura di:

Dr.ssa Maria Elena Cafagna – Biologo Nutrizionista
info@nutrizionistacafagna.it

I consigli alimentari presenti nell'articolo non sono da intendersi sostitutivi di un piano alimentare personalizzato e sono da adattare ai casi specifici.

Foto: ©Mladen Mitrinovic /123rf.com | ©Antonio Guillem /123rf.com | ©Natalia Klenova /123rf.com



Condividi su:



Tags: [Allergia](#) [Intolleranza](#)
