

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI: CORRETTA DIAGNOSI

**Diffida da chiunque
proponga test di
diagnosi di
intolleranza
alimentare per i quali
manca evidenza
scientifica di
attendibilità**



**Non escludere
nessun
alimento dalla
dieta senza
una diagnosi
ed una
prescrizione
medica!**



**Le intolleranze alimentari
non sono responsabili di
sovrappeso e obesità!**

#ildietistainforma

LE INTOLLERANZE ALIMENTARI: CORRETTA DIAGNOSI

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

“Ho preso 10 kg! Forse sono intollerante a qualche alimento! Penso che farò un test per capire cosa devo escludere dalla mia dieta... Intanto tolgo prodotti contenenti glutine e i latticini”

Da qualche anno vi è l'idea che condizioni di sovrappeso, obesità ed in generale “gonfiore” siano dovute a condizioni di intolleranza a qualche alimento. Con il diffondersi di questa credenza sono nati diversi test diagnostici di “intolleranza alimentare” svolti in laboratori o ambulatori di “professionisti”. I campioni biologici usati per fare queste indagini sono i più disparati: capelli, saliva, sangue,..; a volte viene “valutata” la *qualità delle onde elettromagnetiche emesse dal paziente*. Non esistono evidenze scientifiche che giustificano l'uso di questi test per fare diagnosi di intolleranza alimentare. Ancora più bizzarro è pensare che le intolleranze alimentari portino a sovrappeso e obesità. Al contrario possono determinare situazioni di malnutrizione per difetto e, a volte, è proprio il calo ponderale un sintomo di condizioni di intolleranza. Ad esempio nell'intolleranza al lattosio sono presenti meteorismo, flatulenza, diarrea che portano al malassorbimento di molti nutrienti.

La intolleranza alimentare è una reazione avversa agli alimenti, non legata al sistema immunitario. Si presenta dopo l'ingestione di un alimento e ha con sintomi molto più blandi rispetto alle allergie alimentari, molto spesso dose dipendenti. In altre parole i soggetti intolleranti, talvolta, possono assumere piccole quantità dell'alimento senza sviluppare alcun sintomo. Le intolleranze alimentari includono:

- **reazioni enzimatiche:** come intolleranza al lattosio, al fruttosio e il favismo.
- **reazioni farmacologiche:** legate a sostanze, come tiramina, istamina e caffeina contenute in pesce, cioccolato e prodotti fermentati.
- **reazioni indefinite,** causate da benzoati, nitriti, nitrati, solfiti, glutammato di sodio, ... ossia additivi usati nella industria alimentare.

I sintomi più frequenti di intolleranza alimentare sono meno gravi rispetto a quelle tipiche delle allergie alimentari e includono sintomi intestinali (gonfiore, dolore, alterata funzione,..), reazioni a carico della pelle (prurito, orticaria,..) oppure difficoltà respiratoria o cefalea.

APPROCCIO DIAGNOSTICO DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Alcune intolleranze come quelle al lattosio o al fruttosio sono diagnosticate mediante il Breath test, prenotabile tramite il Sistema sanitario nazionale (SSN). L'intolleranza al lattosio è quella più comune nella popolazione generale ed è legata alla carenza o assenza dell'enzima lattasi. Dopo la diagnosi viene consigliato di escludere il lattosio dalla propria dieta.

ATTENZIONE: Non tutti i derivati del latte contengono lattosio! Il parmigiano stagionato 36 mesi e in generale i formaggi molto stagionati, il burro e lo yogurt contengono piccole quantità di lattosio che non danno problemi alla gran parte dei soggetti intolleranti. L'industria alimentare da qualche tempo ha creato moltissime linee di prodotti privi di lattosio, sicuri per i consumatori.

Altre intolleranze come quelle farmacologiche e reazioni indefinite possono essere diagnosticate con test di provocazione con la somministrazione della sostanza per la quale si hanno sospetti. Questo test deve essere fatto sotto stretto controllo medico, in ambiente ospedaliero per il rischio di reazioni violente.

TEST ALTERNATIVI NON VALIDATI

Nel 2018 molte società scientifiche del ramo dell'alimentazione e nutrizione per la popolazione adulta e pediatrica hanno firmato e prodotto un documento rivolto a tutti i professionisti ma anche alla popolazione nel quale vengono annoverati i test più famosi, considerati inappropriati che pertanto **NON HANNO ALCUNA VALIDITÀ SCIENTIFICA**.

Vedi elenco proposto nella Position:

Si sconsiglia di sottoporsi a questi test e successivamente di seguire diete con il fine di "desensibilizzare" il soggetto dagli alimenti responsabili dei sintomi. Le diete consigliate portano ad un rapido calo ponderale, perchè sono diete dove vengono **ESCLUSI** molti alimenti (spesso sono liste lunghissime) quindi l'apporto calorico è talmente esiguo che è chiaro che il soggetto perda peso e si senta meno "gonfio". Il problema è che non viene fatta alcuna educazione alimentare pertanto, reintroducendo gli alimenti, si riprenderà peso! Si rischia inoltre di andare incontro a carenze e cosa peggiore, incriminare ingiustamente alimenti innocui.

TERAPIA DIETETICA

Una volta diagnosticata l'intolleranza tramite un test validato, la terapia dietetica rappresenta il cardine della gestione terapeutica e consiste nell'esclusione dalla dieta dell'alimento responsabile della reazione avversa. Il supporto di un professionista è fondamentale nella gestione della dieta di esclusione per evitare carenze nutrizionali, in particolare nei bambini.

Una dieta di esclusione può avere impatto significativo sulla qualità di vita e limitare di molto le scelte di consumo e anche la vita sociale del soggetto. Ecco perchè va prescritta soltanto in caso di diagnosi certa ed è assolutamente sconsigliato il fai da te!

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

<p>Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari 'vere' sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.</p>	<p>No all'autodiagnosi e ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica.</p> <p>Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.</p>
<p>Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo.</p> <p>Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in centri estetici, palestre, farmacie, laboratori o in altre strutture non specificatamente sanitarie. Solo il medico può fare diagnosi.</p>	<p>Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità.</p> <p>I test non validati sono: dosaggio IGg4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del celloso, iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.</p>
<p>Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi e una prescrizione medica.</p> <p>Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono, inoltre, slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.</p>	<p>La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico.</p> <p>La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.</p>
<p>Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata.</p> <p>La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.</p>	<p>Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte.</p> <p>La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.</p>
<p>A chi rivolgersi per una corretta diagnosi?</p> <p>Medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).</p>	<p>Non utilizzare internet per diagnosi e terapia.</p> <p>Il web, i social network e i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.</p>

BIBLIOGRAFIA

- Position statement su “*Allergie, intolleranze alimentari e terapia nutrizionale dell’obesità e delle malattie metaboliche*” di: Società Italiana di Diabetologia (SID), Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica (ADI), Associazione Medici Diabetologi (AMD), Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), Società Italiana di Nutrizione Pediatrica (SINUPE) e Società Italiana dell’Obesità (SIO) 2018

www.issalute.it

<https://www.epicentro.iss.it/intolleranze/>