



Intolleranza al lattosio

di [Francesca Brigida](#)
per [Dieta-Dimagrante.com](#)
© Tutti i diritti Riservati



Intolleranza al lattosio

§§§googlestart§§§

L'**intolleranza al lattosio** è l'incapacità di digerire il lattosio, il principale [zucchero](#) contenuto nel latte, a causa di una carenza della **lattasi**, l'enzima che scinde il lattosio in zuccheri semplici, successivamente assorbiti dal **tratto gastrointestinale**. Coloro che, quindi, sviluppano sintomi clinicamente rilevanti vengono identificati come **intolleranti al lattosio**.

Si consiglia di leggere sempre con attenzione le etichette alimentari, in quanto il lattosio non è contenuto solo nel latte e suoi derivati ma anche in altri alimenti (ad esempio pane, [dolci](#) al forno, cereali, margarine, salumi).

Nell'individuo adulto, questa incapacità di digestione si presenta molto comunemente: le statistiche riportano che negli Stati Uniti, fino al 22% degli adulti è affetto da carenza di lattasi mentre i Nord-Europei hanno la prevalenza più bassa (circa il 5%). Nell'Europa centrale la prevalenza è circa il 30% e nell'Europa del sud sfiora il 70%, come negli Ispanici e negli Ebrei. Non vi sono invece differenze significative di incidenza fra i due sessi. L'espressione e l'attività della lattasi cominciano a diminuire intorno ai 2 anni di vita con una riduzione progressiva geneticamente programmata, ma i sintomi di intolleranza al lattosio raramente si sviluppano prima dei 6 anni.



L'intolleranza al lattosio si manifesta comunemente con **sintomi gastrointestinali**: dolore addominale non specifico e non focale, crampi addominali diffusi, gonfiore e tensione intestinale, aumento della peristalsi con borborigmi talora con movimenti palpabili, meteorismo, flatulenza e diarrea con feci poltacee, acquose, acide, che insorgono da una a poche ore dopo l'ingestione di latte o latticini o comunque di alimenti contenenti lattosio. §§§googlemean§§§ Tuttavia, tali sintomi non sono specifici: altri disordini come la ipersensibilità alle [proteine](#) del latte, **reazioni allergiche** ad altri cibi, o

intolleranze ad altri glicidi possono causare sintomi simili. Si stima che occorranò più di 240 ml di latte al giorno (12 grammi di lattosio) per causare sintomi in soggetti con carenza di lattasi.

L'insorgenza della sintomatologia dipende anche dal cibo associato, in quanto è legata alla velocità di svuotamento gastrico: se il lattosio si sposta rapidamente dallo stomaco all'intestino, con bassa attività lattasica, i sintomi saranno più evidenti. Quindi se il lattosio viene ingerito insieme a [carboidrati](#), che aumentano la velocità di svuotamento gastrico, i sintomi sono più probabili o più intensi, mentre se





viene ingerito insieme a [grassi](#), che riducono la velocità di svuotamento gastrico, i sintomi possono essere molto ridotti o addirittura assenti.

Esistono diverse tecniche diagnostiche per rilevare l'intolleranza al lattosio. Oltre alla biopsia duodenale (utile per rinvenire malassorbimento da causa non chiara) e ad uno specifico esame del sangue, entrambe diagnosi invasive, è possibile effettuare la diagnosi attraverso il **Breath test all'idrogeno**, un test non invasivo e piuttosto specifico basato sull'evidenza che se uno zucchero non viene assorbito a livello dell' **intestino tenue** viene fermentato dalla **flora intestinale** con la formazione di grosse quantità di idrogeno, che in parte viene assorbito nel **colon** e in parte viene eliminato con la respirazione. Se si somministra lattosio ad un soggetto intollerante e si esegue il Breath test sarà possibile rinvenire una quota di idrogeno nel respiro esalato superiore rispetto a quella riscontrata prima della somministrazione. Il test richiede di norma 2-3 ore per essere completato.

Il punto focale della terapia è la [dieta](#) a ridotto contenuto di lattosio. La quantità di lattosio tollerata dai vari soggetti è variabile, pertanto è opportuno eliminare gradualmente gli alimenti iniziando da quelli a più alto contenuto in lattosio (latte, yogurt, formaggi freschi) in modo da valutare la soglia di tolleranza del paziente. Tali alimenti possono essere sostituiti con alimenti analoghi privi di lattosio che attualmente si trovano in commercio con facilità.

Poiché gli alimenti contenenti grandi quantità di lattosio contengono anche grandi quantità di calcio, è consigliabile una **integrazione di calcio** in tutti i pazienti sottoposti ad una stretta dieta di eliminazione ed in particolare nei bambini che richiedono grandi quantità di calcio per lo sviluppo osseo.

In commercio inoltre, esistono dei preparati a base di **galattosidasi** (Sinaire) che si assumono insieme all'alimento contenente lattosio per facilitarne l'assimilazione. Anche il loro uso però, non impedisce spesso la manifestazione dei sintomi.

Si può aumentare l'apporto di calcio anche attraverso i legumi, il [pesce](#), le noci e con alcuni tipi di ortaggi. Non è affatto presente, invece, negli olii, negli alcolici e nello [zucchero](#).

Francesca Brigida\$\$\$googleend\$\$\$

