



WWW.06

editrice
san marco



INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Il latte contraddistingue l'alimentazione dei primi anni di vita di tutti i mammiferi, i quali lo secernono dalle ghiandole mammarie. Il glicide presente in questo alimento è il *lattosio*, un disaccaride, formato da glucosio e galattosio, utilizzato dall'organismo grazie a un enzima, la *lattasi*, che ne compie la digestione, separando la molecola nei due componenti.

Già dopo lo svezzamento, però, col procedere dell'età diminuisce progressivamente la quantità di lattasi prodotta dall'organismo, così che l'adulto, in genere, non è più capace di compiere la digestione del disaccaride. Soltanto pochi soggetti, infatti, mantengono tale produzione, tanto che vengono indicati come *lattasi-persistenti*.

Gli individui che invece perdono la capacità di sintetizzare la lattasi, quando introducono il lattosio, in varie forme (latte o panna), ne subiscono la fermentazione a livello di colon (l'ultima parte dell'intestino) con la manifestazione di gonfiore e dolore addominale fino anche alla diarrea. Tuttavia, poiché si tratta di un'intolleranza dose-dipendente, taluni soggetti, che riducono di molto la sintesi di lattasi senza eliminarla del tutto, possono assumere quantità minime di tale alimento.

Nel campo della ristorazione, per venire incontro alle esigenze dei soggetti privi di lattasi, si utilizza spesso nelle preparazioni il **latte HD** (*High Digeribility*), che è stato privato del lattosio prima di essere immesso sul mercato.

È interessante notare che, in genere, gli stessi soggetti che manifestano l'intolleranza nei confronti del latte, non risentono di tale condizione se assumono prodotti in cui il lattosio sia già stato "digerito" o comunque trasformato nel corso delle lavorazioni, come accade nel caso dei formaggi, in modo particolare quelli a più elevata stagionatura, che, di conseguenza, possono essere utilizzati nelle preparazioni di cucina.



A. Solillo – S. Palermo – I SAPERI DELLA CUCINA