



R. Abbondio  
M. Felline  
I. Pollini  
CUCINABILE  
INNOVATIVE



## Differenza tra allergia e intolleranza

Le allergie alimentari comprendono tutte quelle reazioni successive all'assunzione di alimenti evidenziate da una **reazione immunologica** anormale. Si tratta, in pratica, di una risposta inappropriata e dannosa, da parte del sistema immunitario dell'organismo, nei confronti di sostanze assolutamente inoffensive e normalmente presenti nell'ambiente, dette **allergeni**.

Di conseguenza, l'organismo sensibile produce anticorpi (**immunoglobuline E o IgE**) diretti contro gli allergeni, allo scopo di **inattivarli** ed **eliminarli**; la reazione che si sviluppa determina la comparsa di sintomi di vario tipo: dal gonfiore delle mucose della bocca e della gola a nausea, vomito, dissenteria, gonfiore addominale e crampi. Al di fuori dell'apparato gastrointestinale si possono avere manifestazioni che riguardano la cute: orticaria, eczemi e angioedema; o a carico dell'apparato respiratorio: asma e rinite.

La risposta è immediata e, in alcuni casi, può essere estremamente violenta e causare uno shock anafilattico. L'allergia è una manifestazione **"dose-indipendente"** il che significa che la reazione avverrà anche in caso di ingestione di piccole quantità di allergene.

Le allergie vengono classificate primarie, se si manifestano con l'ingestione dell'allergene, e secondarie o allergie crociate, se si manifestano solo in associazione con altri allergeni come per esempio i pollini.

### Alimenti e allergeni

Gli alimenti che più comunemente contengono allergeni responsabili delle manifestazioni allergiche sono: latte vaccino, uova, pesci, crostacei e frutti di mare, grano, mais, frutta secca (arachidi, noci), frutta (fragole, pesche, kiwi, melone, avocado), ortaggi (pomodori), carne di maiale, cioccolato, soia, semi di sesamo, di girasole e di senape.

### Alimenti e istamina

L'istamina non è solo una sostanza prodotta dal corpo (dalle immunoglobuline E o IgE) durante una reazione allergica, ma è un mediatore chimico presente in molte cellule animali e vegetali, per cui può essere anche ingerita con gli alimenti. I soggetti allergici devono quindi fare attenzione ad eliminare dalla loro dieta non solo gli alimenti che contengono gli allergeni, ma anche quelli che contengono grandi quantità di istamina o che ne inducono la sintesi, prediligendo gli alimenti che hanno funzione di antistaminici naturali.



### Immunoglobuline E o IgE.

Sono glicoproteine ad attività anticorpale. Fisiologicamente presenti in quote minime nel sangue, sono responsabili delle reazioni allergiche, favorendo la liberazione di **istamina**.

Alimenti ad alto contenuto di istamina	Alimenti che stimolano la sintesi di istamina	Alimenti che non contengono istamina	Antistaminici naturali
Formaggi stagionati	Fragole	Insalata	Ribes nero (vitamina C)
Salame	Cioccolato	Cavolfiore	Mele, cipolle (flavonoidi)
Speck	Funghi	Broccoli	Olio di semi di lino (omega-3)
Vino rosso	Ananas	Carote	Zenzero
Salsa di soia	Noci	Aglione	Camomilla
Aceto	Mandorle	Mele	Aglione
Crauti	Albumi d'uovo	Limoni	Tè verde
Tonno/sgombri in scatola	Alcol	Mirtilli	Basilico
Pomodori/ketchup	Cereali integrali	Riso	

### Diagnosi e dieta

La **diagnosi di allergia alimentare** (che spesso non è facile) richiede l'identificazione dell'alimento responsabile e la prova che esso sia effettivamente responsabile della reazione sfavorevole. In alcuni casi, durante la diagnosi si possono utilizzare **particolari diete** dette **oligoantigeniche**, perché sono costituite soltanto da alimenti ritenuti a basso potere allergenico,



oppure si impiegano **diete di eliminazione**, nelle quali, appunto, si eliminano gli alimenti più comunemente allergizzanti per 2-3 settimane, reintroducendo poi gradualmente un alimento ogni 3-7 giorni, per valutare l'eventuale comparsa dei sintomi.

Una volta identificato l'alimento o gli alimenti responsabili dell'allergia, la terapia dietetica consiste nell'esclusione totale di tale cibo e nella sua sostituzione con alimenti sovrapponibili per quanto concerne le caratteristiche nutrizionali. La gestione della dieta è ulteriormente complicata dal fatto che l'esclusione non riguarda soltanto l'alimento responsabile dell'allergia, bensì tutti quei cibi che possono contenere fra i loro ingredienti anche i suoi derivati, talvolta in veste di contaminanti della linea di produzione (**allergeni occulti**).

## Intolleranze alimentari

Le intolleranze alimentari comprendono tutte le reazioni che seguono l'ingestione di alimenti che, però, **non coinvolgono il sistema immunitario**. I sintomi non compaiono immediatamente il che rende spesso difficile mettere in relazione la sintomatologia con il cibo.

Le intolleranze alimentari possono avere origine o da una disfunzionalità dell'apparato digerente che, per motivi congeniti o acquisiti, non possiede gli enzimi necessari a metabolizzare alcuni alimenti (intolleranza enzimatica) o dall'ipersensibilità dell'organismo ad alcune sostanze (intolleranza farmacologica). L'intolleranza è una manifestazione "**dose-dipendente**" quindi non basterà una piccola dose di cibo per scatenare la reazione, ma ne serviranno quantità più o meno elevate oppure un'ingestione prolungata nel tempo del cibo contenente la sostanza coinvolta nell'intolleranza. I sintomi sono simili a quelli delle allergie, ma non compaiono immediatamente e non possono creare reazioni violente come lo shock anafilattico. Oltre alla quantità, l'intolleranza alimentare è dovuta anche alla qualità del cibo, infatti spesso le sostanze che creano sensibilizzazione sono gli additivi che abbondano negli alimenti confezionati: conservanti, antiossidanti, esaltatori di sapidità, addensanti e dolcificanti.

	Tipo di risposta all'organismo	Comparsa sintomi	Manifestazione	Classificazione
<b>Allergia</b>	Immunitaria	Immediata	Dose-indipendente	Primaria Secondaria
<b>Intolleranza</b>	Non immunitaria	Non immediata	Dose-dipendente	Enzimatica Farmacologica

## Celiachia

La celiachia (o morbo celiaco) è un'**intolleranza permanente al glutine**, la frazione proteica di alcuni cereali, quali frumento, orzo, segale e avena. La reazione all'ingestione di glutine nei celiaci provoca un'attivazione degli anticorpi che inducono una reazione infiammatoria dannosa per la parete dell'intestino che causa un'atrofia dei villi e un'iperplasia delle cripte di Lieberkuhn (ingrossamento delle ghiandole presenti a livello di intestino tenue e crasso).

L'unica terapia possibile per un celiaco è una **dieta completamente priva di glutine**, ma non è così semplice, non basta, infatti, eliminare pane e pasta, perché il glutine è nascosto nei posti più impensabili. Per aiutare in questa ardua impresa esistono dei prontuari stilati dall'**AIC (Associazione Italiana Celiachia)** in cui vengono indicati nel dettaglio gli alimenti consentiti e quelli vietati.





R. Abbondio  
M. Feline  
I. Pollini  
CUCINABILE  
INNOVATIVE



## Differenza tra allergia e intolleranza al latte

Spesso l'intolleranza al latte e l'allergia al latte si confondono. Come spesso avviene, i sintomi possono sovrapporsi, ma le sostanze che causano il disturbo sono molto diverse.

L'**intolleranza** al latte è causata dal lattosio, lo zucchero contenuto nel latte. L'**allergia** è causata dalle proteine del latte: caseina, alfa-lattoalbumina o beta-lattoglobulina. È molto importante capire l'origine della sintomatologia per scegliere al meglio l'eventuale sostituto al latte. I prodotti senza lattosio sono indicati per le intolleranze, ma non per le allergie visto che contengono le proteine. In questo caso sono consigliati i sostituti vegetali.

## Manifestazioni cutanee da allergie e intolleranze

Esiste una stretta relazione fra allergie e intolleranze alimentari. Quasi il 25% delle allergie alimentari causa disturbi cutanei; la percentuale si alza vertiginosamente, arrivando al 65%, in caso di intolleranze.

I principali sintomi legati ad allergie e intolleranze alimentari sono:

- **edema/angioedema**, gonfiore sotto la superficie della pelle, se interessa gli strati più superficiali viene definito edema, mentre se colpisce il derma e l'ipoderma si definisce angioedema; l'edema colpisce qualsiasi parte del corpo, mentre l'angioedema è caratteristico delle zone vicino alle mucose come palpebre e occhi. Spesso è associato all'orticaria;
- **orticaria**, dermatosi infiammatoria caratterizzata da prurito, arrossamento della cute e comparsa di pomfi;
- **eczema**, dermatite che provoca una caratteristica reazione cutanea caratterizzata da arrossamento, prurito e vescicole;
- **rash**, eruzione cutanea con presenza di pustole, vescicole, bolle o placche ruvide. La pelle appare arrossata e dolorante;
- **flushing**, arrossamento transitorio e sensazione di calore dovuti all'improvvisa vasodilatazione dei capillari.

## I motivi per cui un'intolleranza può portare a reazioni cutanee

Quando la flora batterica viene depauperata, si riscontra un'alterazione della permeabilità intestinale: l'intestino diventa meno selettivo e rilascia nel sangue sostanze che dovrebbero essere filtrate. Solitamente l'intestino fa passare nel sangue solo le piccole molecole che sono state precedentemente sminuzzate dalla digestione e trattiene le macromolecole che non hanno subito questo processo. Quando questo non avviene, il sistema immunitario, allarmato dalla presenza di sostanze inusuali nel sangue, allerta l'intero organismo e in particolar modo localizza le difese in quelle zone, come per esempio la cute, che potrebbero essere il punto d'accesso delle sostanze indesiderate.

La risposta immunitaria, a differenza della reazione allergica non è immediata perché l'organismo tollera fino a un certo limite, oltre il quale compaiono i sintomi.

Bisogna inoltre ricordare che la pelle è un **organo emuntore** e quando fegato e reni sono sotto stress viene sollecitata a una maggiore escrezione, meccanismo che può provocare una particolare sintomatologia.

### Organo emuntore.

La pelle fa parte insieme ai reni, all'intestino e ai polmoni di quegli organi che hanno la funzione di eliminare i prodotti di rifiuto dell'organismo.