



Intolleranza al lattosio

Nome patologia e definizione

L'intolleranza al lattosio è una tipica condizione d'ipersensibilità alimentare metabolica non dovuta a una risposta immunitaria, ma al deficit di lattasi (l'enzima deputato all'idrolisi del lattosio), che viene sintetizzata da parte delle cellule intestinali del duodeno. In mancanza parziale o totale di lattasi, il lattosio non digerito passa all'intestino crasso e dà origine a disturbi gastrointestinali (dolore e gonfiore addominale, diarrea e malassorbimento).

Se ne conoscono due forme:

- Il deficit di lattasi congenito (presente cioè dalla nascita e geneticamente determinato) è una rara sindrome che non consente la digestione del lattosio e si presenta con diarrea e disidratazione anche grave. Questo deficit si mantiene costante nel tempo poiché è legato a un difetto genetico immodificabile.
- Il deficit di lattasi geneticamente determinato, ma a esordio tardivo (instaurato cioè in bambini in età scolare o anche in età adulta), non è mai assoluto. Piccole quantità di lattosio possono essere consumate, secondo la tollerabilità individuale.

Linee guida

<https://www.salute.gov.it/portale/nutrizione/dettaglioContenutiNutrizione.jsp?lingua=italiano&id=5571&area=nutrizione&menu=intolleranze>

https://www.simg.it/Riviste/rivista_simg/2012/05_2012/10.pdf

<http://emedicine.medscape.com/article/187249-overview>

Per la diagnosi certa:

- Breath Test al lattosio che permette di rilevare la quantità di idrogeno che viene espirata prima e dopo la somministrazione di lattosio, consentendo di evidenziare la carenza di lattasi responsabile dell'intolleranza.

Nei lattanti e nei bambini piccoli per la diagnosi differenziale e l'orientamento terapeutico è necessario considerare un deficit di lattasi secondario a patologie intestinali in corso o recenti (infezioni virali o batteriche, parassitosi, gravi malnutrizioni, allergie alimentari con localizzazione gastrointestinale) che sono accompagnate ad alterazione



reversibile della mucosa intestinale e distruzione del corredo enzimatico.

Prevalenza media di deficit di lattasi nelle varie etnie	
Gruppo etnico	Deficit di lattasi (%)
Svedesi	2
Europei	4
Svizzeri	10
Nord-americani caucasici	12
Finlandesi	18
Portoricani	21
Italiani	40*
Israeliani	61
Messicani	71
Afro-americani	75
Africani neri	75
Arabi	81
Australiani aborigeni	85
Eschimesi	88
Africani Bantù	89
Cinesi	93
Tailandesi	98
Americani indiani	100

*le prevalenze sono maggiori nelle regioni meridionali rispetto alle settentrionali

Obiettivo della dieta

L'esclusione temporanea del lattosio (latte, derivati e alimenti contenenti lattosio) dalla dieta risolve la sintomatologia e il rapido turnover cellulare promuove la sostituzione delle cellule danneggiate con cellule indenni capaci di sintetizzare l'enzima e consente il recupero della tolleranza al lattosio.

Dietoterapia - principi



Il principio fondamentale è formulare un piano alimentare e personalizzato dal punto di vista nutrizionale (controllare periodicamente lo stato nutrizionale) e di ridurre i sintomi. Nelle età dell'accrescimento è opportuno valutare la necessità di reintegrazione del calcio.

Alimenti da evitare

Contenuto in lattosio di diversi tipi di alimenti	
Alimenti	Lattosio per 100g di alimento
Latte vaccino in polvere (intero)	35,1
Latte vaccino in polvere (magro)	50,5
Latte materno	6,5-7,0
Latte di asina	6,2
Formaggini	6,0
Kefir	5,0**
Latte di bufala	4,9
Latte vaccino intero	4,8
Latte vaccino parz. scremato	4,9
Latte vaccino magro	4,9
Latte di pecora	4,5
Latte di capra	4,2
Ricotta fresca vaccina	4,0
Panna	3,0-4,0
Ricotta romana di pecora	3,2
Yogurt da latte intero	3,2**
Yogurt da latte magro	3,3**
Crema bel paese	3,2
Fiocchi di latte magro (cottage)	2,6-3,0
Pane al latte	1,8
Edamer fresco o stagionato	1,0
Mozzarella	0,1-1,1
Emmental e formaggi a pasta dura	0,1



Parmigiano reggiano, grana padano e formaggi a pasta extra dura	0,0
-----------------------------------------------------------------	-----

**Il lattosio contenuto nei prodotti di latte acido è generalmente ben tollerato

Altri alimenti che contengono lattosio
Pasta ripiena, gnocchi di patate Grissini, crackers o fette biscottate con latte o burro
Prosciutto cotto, salumi in genere, wurstel
Dolci preparati con burro e latte, creme a base di latte, miscele già pronte per dolci, cioccolato in polvere o solubile, ovomaltina Biscotti, merendine, snack, cioccolato anche fondente
Burro, margarina
Cibi precucinati e confezionati, dadi da brodo Salse e piatti già pronti (ragù, purè...) Prodotti per l'infanzia