

MEDICINA DELLO SPORT

GIANFRANCO VENDER CSI LODI

LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza o allergia?



La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema. Per una piccola percentuale di individui, tuttavia, determinati alimenti o componenti alimentari possono provocare reazioni negative, da una leggera eruzione cutanea ad una risposta allergica di grave entità.



LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza o allergia?



Qual è la differenza tra allergie e intolleranze alimentari?

La reazione negativa al cibo è spesso erroneamente definita allergia alimentare.

In molti casi è provocata da altre cause come un'intossicazione alimentare di tipo microbico, un'avversione psicologica al cibo o un'intolleranza ad un determinato ingrediente di un alimento.

LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza o allergia?



Intolleranze alimentari.

L'intolleranza può provocare sintomi simili all'allergia (tra cui nausea, diarrea e crampi allo stomaco), ma la reazione non coinvolge nello stesso modo il sistema immunitario.

L'intolleranza alimentare si manifesta quando il corpo non riesce a digerire correttamente un alimento o un componente alimentare.

LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza o allergia?



Mentre i soggetti veramente allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, le persone che hanno un'intolleranza possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi.

I CARBOIDRATI



I carboidrati.

Zuccheri semplici e zuccheri complessi.

- Glucosio



- Fruttosio



- Galattosio



- Saccarosio



- Maltosio



- Lattosio



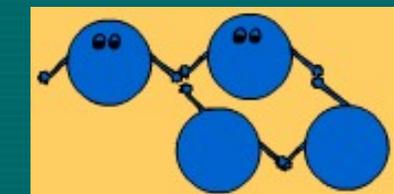
- Amido



- Cellulose



- Glicogeno





LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI



Intolleranza al lattosio.

Il lattosio è lo zucchero contenuto nel latte.

Normalmente, l'enzima chiamato lattasi, presente nell'intestino tenue, scompone il lattosio in zuccheri più semplici (glucosio e galattosio) che entrano poi in circolo nel sangue.

Quando l'attività enzimatica è ridotta, il lattosio non viene scomposto e viene trasportato nell'intestino crasso dove viene fermentato dai batteri presenti in quella parte del corpo.



LE ALLERGIE E LE INTOLLERANZE ALIMENTARI



Questo può determinare sintomi come flatulenza, dolore intestinale e diarrea.

Anche se la maggior parte dei popoli di ceppo nordeuropeo produce una quantità sufficiente di lattasi per tutta la vita, tra le razze non bianche e le popolazioni del Medio Oriente, dell'India e di alcune parti dell'Africa, compresi i loro discendenti, la carenza di lattasi è un fenomeno molto diffuso.

Enzimi Digestivi



L'enzima lattasi è un enzima utile nella digestione dello zucchero presente nel latte.

LE ALLERGIE E LE

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Intolleranza o allergia?

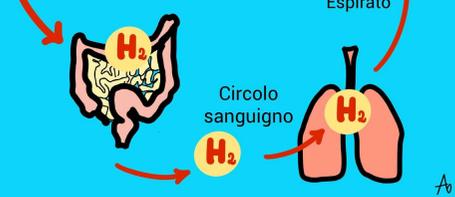
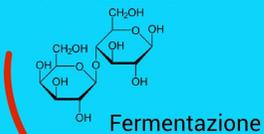


L'esame diagnostico più diffuso per accertare l'intolleranza al lattosio è il test del respiro o **breath test**, un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata dal paziente prima e dopo la somministrazione di una dose di lattosio.

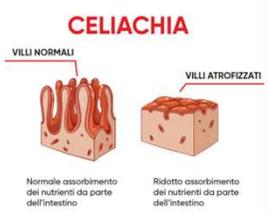
Difatti, se lo zucchero del latte non viene digerito e inizia a fermentare, si ha un'iper-produzione di idrogeno: se il test rivela che nell'aria espirata è presente un livello eccessivo di questo gas, significa che è presente l'intolleranza.

Come funziona il Breath Test?

Lattosio



Un **test genetico**, invece, può accertare l'eventuale origine o predisposizione genetica del disturbo.



LE ALLERGIE E LE

Intolleranza o allergia?

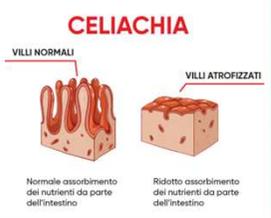


INTOLLERANZE ALIMENTARI

La celiachia è un'enteropatia auto–infiammatoria permanente, con tratti di auto-immunità, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.

Il glutine è la frazione proteica alcol–solubile di grano, orzo e segale. Questo complesso proteico, che quindi si trova principalmente in alimenti a base di frumento come pane, pasta, pizza, biscotti e snack dolci e salati, causa una risposta infiammatoria abnorme a livello dell'intestino tenue.

La risposta immunitaria genera un'infiammazione cronica che, a sua volta, danneggia i tessuti dell'intestino e porta alla scomparsa dei villi intestinali, importanti per l'assorbimento dei nutrienti.



LE ALLERGIE E LE

Intolleranza o allergia?

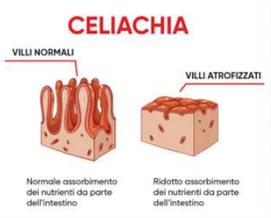


INTOLLERANZE ALIMENTARI

Un celiaco quindi, oltre al danno diretto, subisce un consistente danno indiretto perché non è in grado di assorbire sostanze nutritive e quindi rischia la malnutrizione.

Se non è diagnosticata tempestivamente e trattata in modo adeguato, la celiachia può avere conseguenze importanti, anche irreversibili.

La celiachia è una malattia multifattoriale, per il cui sviluppo sono obbligatori due fattori: il glutine e la predisposizione genetica.



LE ALLERGIE E LE

Intolleranza o allergia?

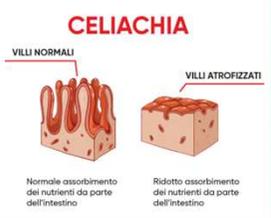


INTOLLERANZE ALIMENTARI

I sintomi includono diarrea, debolezza dovuta a perdita di peso, irritabilità e crampi addominali. Nei bambini, possono manifestarsi sintomi di malnutrizione come, ad esempio, una crescita insufficiente.

Attualmente, l'unico aiuto per i pazienti celiaci è una dieta priva di glutine.

Escludendo tale sostanza dalla dieta, l'intestino si ripara gradualmente e i sintomi scompaiono.



LE ALLERGIE E LE

Intolleranza o allergia?



INTOLLERANZE ALIMENTARI

La diagnosi di celiachia deve iniziare con il sospetto diagnostico in base all'anamnesi e all'esame obiettivo.

I test da eseguire sono il dosaggio plasmatico degli anticorpi anti-transglutaminasi di classe IgA e il dosaggio delle IgA totali (il 20% dei pazienti celiaci presenta deficit selettivo di IgA).

In caso di positività, si valuta la presenza di anticorpi anti-endomisio IgA nel sangue periferico, poi si esegue il test istologico della mucosa duodenale, tramite biopsia intestinale che permette di verificare il danneggiamento e l'atrofia dei villi intestinali.



LE ALLERGIE

L'allergia alimentare è un'esagerata risposta immunitaria alle componenti della dieta, solitamente le proteine. Le manifestazioni sono molto varie e possono includere la dermatite atopica, sintomi respiratori o gastrointestinali, e l'anafilassi. La diagnosi si basa sull'anamnesi e talvolta su test per le IgE sieriche allergene-specifiche, test cutanei e/o diete di eliminazione. Il trattamento consiste nell'eliminare il cibo che innesca la reazione allergica



LE ALLERGIE

Gli anticorpi determinano il rilascio di sostanze chimiche organiche, come l'istamina, che provocano vari sintomi: prurito, naso che cola, tosse o affanno.

Le allergie agli alimenti o ai componenti alimentari sono spesso ereditarie e vengono in genere diagnosticate nei primi anni di vita.

Intolleranza o allergia?



LE ALLERGIE

Che cosa avviene in una reazione allergica?

Generalmente, il sistema immunitario protegge il corpo dalle proteine estranee dannose scatenando una reazione per eliminarle.

L'allergia è essenzialmente "un'alterazione immunitaria" in cui una sostanza normalmente innocua viene "percepita" come una minaccia - un allergene - e attaccata dalle difese immunitarie dell'organismo.

Intolleranza o allergia?



LE ALLERGIE

In una vera reazione allergica, l'organismo produce anticorpi (proteine che si legano specificamente ad altre proteine chiamate antigeni - allergeni - per disattivarle ed eliminarle dal corpo).

La categoria di anticorpi che prende il nome di immunoglobuline E (IgE) reagisce con l'allergene scatenando una reazione con i mastociti e i basofili (un tipo di cellula ematica).

I mastociti rilasciano istamina o altre sostanze (leucotrieni e prostaglandine).

Intolleranza o allergia?



LE ALLERGIE

A volte la reazione anafilattica può manifestarsi nel giro di qualche minuto dall'esposizione e richiede cure mediche immediate.

Le arachidi sono molto note come causa di "shock anafilattico", una grave condizione in cui la pressione arteriosa precipita e il soggetto può morire di arresto cardiaco se non gli viene rapidamente somministrata adrenalina per aprire le vie respiratorie.



LE ALLERGIE

Il processo di diagnosi per le allergie è piuttosto semplice e avviene tramite **prick test**, un esame comune che si effettua sulla superficie dell'avambraccio, sulla quale vengono poste delle goccine di soluzioni contenenti una serie di allergeni inalanti o alimenti.





LE ALLERGIE

L'esame del sangue può essere utilizzato da solo o per supportare i risultati del prick test cutaneo.

Nel sangue vengono ricercati gli anticorpi dell'immunoglobulina E (IgE), che sono sostanze prodotte dal corpo in presenza di una reazione allergica.





KEEP
CALM
AND
GRAZIE PER
L'ATTENZIONE