

COSA CONSUMARE IN CASO DI INTOLLERANZA.

Nel latte è presente uno zucchero che si chiama lattosio che per essere digerito necessita di un enzima: la *lattasi*.

L'attività di questo enzima è massima nei neonati e tende a diminuire con l'aumentare dell'età. Quando si ha una diminuzione dell'attività della lattasi, il lattosio non digerito rimane a livello intestinale (fenomeno noto come *maldigestione* del lattosio). E' bene ricordare tuttavia che il lattosio mal digerito *non comporta necessariamente sintomi* ma si deve parlare di *intolleranza al lattosio* solo se il malassorbimento è associato a manifestazioni quali gonfiore, dolore addominale, borborigmi e diarrea.

Il grado di intolleranza al lattosio è molto variabile tra individui ed è influenzato da numerosi fattori, tra cui la dose, la composizione del pasto, il tempo di transito intestinale e la capacità del microbiota intestinale.

I sintomi di intolleranza al lattosio generalmente non si verificano fino a quando l'attività della lattasi non arriva a livelli inferiori al 50%.

L'intolleranza al lattosio non necessita a priori della eliminazione del latte ma può essere invece gestita in diversi modi:

- Consumare yogurt, bere latte fermentato o mangiare formaggi stagionati;
- Assumere il latte insieme ad altri alimenti, come ad esempio nella prima colazione, per rallentare il transito intestinale facilitando la digestione del lattosio;
- Consumare latte senza lattosio rappresenta un valido ausilio nei casi più gravi. Lo si può acquistare nei punti vendita oppure si può ottenere in casa un prodotto analogo tramite l'uso di complementi di lattasi da sciogliere nel latte o si può assumere il complemento poco prima del consumo di latte e permetterne la digestione.

Cosa ben diversa è invece l'allergia al latte, con la quale si ha una reazione immunologica, mediata da anticorpi, alle proteine del latte che vengono

riconosciute dal nostro organismo che mette in atto una reazione di difesa.

La prima manifestazione allergica si può manifestare generalmente nel primo anno di vita (malessere, vomito e, successivamente, orticaria diffusa dermatiti atopiche, nausea, vomito, diarrea).

Fortunatamente tende a scomparire con l'età (il 60-75% guarisce entro i due anni e l'80-85% entro i tre anni, il 90% a 5 anni, e il 95% a 10 anni).

