

Dietoterapia per allergie e intolleranze



Iniziamo col dire che un'allergia alimentare è data da una iperattività del sistema immunitario, verso una determinata molecola presente in alcuni alimenti (esempio celiachia, allergia al glutine), mentre un'intolleranza è data dalla carenza di uno e più enzimi necessari alla digestione di una molecola (deficit di lattasi, porta ad intolleranza al lattosio). In entrambi i casi non sempre è necessaria la completa eliminazione di alcuni alimenti: si può parlare di "reazioni da accumulo" per le allergie che comportano il manifestarsi di una reazione allergica in caso di superamento

di una soglia di assunzione (ad esempio max. 250 microgrammi); anche per le intolleranze può esserci un valore soglia, e questo accade perché il deficit enzimatico non è totale, e quindi viene prodotto ma in quantità inferiori rispetto alla popolazione normale. La più diffusa e studiata allergia alimentare è la celiachia, scatenata da una molecola presente in molti cereali, il glutine. L'entità della diffusione di tale condizione ha portato alla produzione su larga scala di prodotti di uso quotidiano (pane, pasta ecc) privi di glutine. Tali prodotti sono più costosi, ma ad ogni modo per chi ha una diagnosi confermata su base istologica di tale condizione, ci sono dei sussidi statali per fronteggiare la spesa.

