

## Per capire meglio:

---

L'intolleranza al lattosio si verifica in caso di deficienza dell'enzima lattasi, si manifesta cioè quando viene a mancare l'enzima in grado di scindere il lattosio, il principale zucchero del latte (latte di mucca, di capra, di asina oltre che latte materno), in glucosio e galattosio. Se non viene correttamente digerito, il lattosio che rimane nell'intestino viene fatto fermentare dalla flora batterica intestinale con conseguente produzione di gas e di diarrea.

E' molto comune in età adulta, tanto da non venire considerata una malattia da parte del mondo scientifico.

### Test per l'intolleranza al lattosio

Anche se molto spesso l'esperienza quotidiana è sufficiente ad individuare un'intolleranza al lattosio, è disponibile un test che permette di verificarlo con ottima accuratezza: il **Breath test all'idrogeno**.

E' test non invasivo e piuttosto specifico che si basa sull'evidenza che se uno zucchero non viene assorbito a livello dell'intestino tenue viene fermentato dalla flora intestinale con la formazione di grosse quantità di idrogeno, che in parte viene assorbito nel colon e in parte viene elimi-

stra lattosio ad un soggetto intollerante e si esegue il breath test sarà possibile rinvenire una quota di idrogeno nel respiro esalato superiore rispetto a quella riscontrata prima della somministrazione. Il test richiede di norma 2-3 ore di tempo per essere portato a termine.

Altre alternative diagnostiche sono rappresentate dalla biopsia duodenale e da uno specifico esame del sangue.

### Sintomi

Quando l'enzima lattasi non è più debitamente espresso il lattosio passa indigerito attraverso l'intestino e quando arriva al colon viene attaccato dalla microflora residente e trasformato in idrogeno e acidi organici. Elevate quantità di idrogeno procurano **gonfiore, tensione addominale, flatulenza, meteorismo**; il lattosio indigerito richiama invece acqua nell'intestino che diventa causa di **diarrea**.

I sintomi compaiono di norma da 30 minuti a 2 ore dopo l'ingestione di lattosio.

### Cura e Dieta

In caso di intolleranza l'unica cura possibile consiste nell'eliminazione o nella riduzione del lattosio dalla dieta. Il lattosio non sempre deve

essere completamente eliminato, perché per ogni individuo esiste un valore soglia al di sopra del quale compare tutto il fastidioso corteo sintomatologico; è quindi importante imparare per *trial and error* (letteralmente prova e sbaglia) la quantità tollerata, affidandosi anche alla lettura delle etichette commerciali.

Eliminare il lattosio dalla dieta non è in realtà così semplice come può sembrare, perché il lattosio non è solo il principale zucchero del latte, ma è presente anche nello yogurt, nella panna, nel burro, nei fiocchi di latte, nella mozzarella, nella ricotta. In tracce è rinvenibile anche nelle cipolle, nei broccoli, nelle uova, nelle pere ed è pure un additivo presente in alcuni insaccati, nei farmaci e negli integratori alimentari. In caso di soggetti particolarmente sensibili è quindi necessario accertarsi dell'assoluta assenza di lattosio (e quindi anche di latte!) da ogni cibo consumato.

Presso la nostra struttura è possibile eseguire il **test per l'intolleranza al lattosio**, tutti i giorni dal Lunedì al Sabato, senza appuntamento

---