

Quadro clinico

L'intolleranza al lattosio è una causa frequente di disturbi gastroenterici. Non si tratta di un'allergia ma di una incapacità dell'organismo nel digerire questo zucchero complesso. È il risultato di una quantità insufficiente di lattasi, un enzima che digerisce lo zucchero naturale del latte, il lattosio. La quantità di lattasi che un essere umano possiede è un fattore genetico.

Le persone che hanno bassi livelli dell'enzima lattasi possono manifestare sintomi di intolleranza come gonfiore, pesantezza allo stomaco o diarrea.

La sintomatologia è legata alla quantità di lattasi prodotta per cui si possono avere gradi diversi di intolleranza con comparsa dei sintomi quando la lattasi prodotta non è sufficiente a «spaccare» il lattosio in glucosio e galattosio.

A volte l'intolleranza al lattosio si verifica solo temporaneamente a causa di alcuni farmaci o di malattie quali influenza, pancreatiti ed altro.

Solo una piccola parte delle persone con questa intolleranza sviluppa anche sintomi quando consuma latte.

Opzioni di test, diagnosi e trattamento

Quando si manifestano segni che indicano una possibile intolleranza al lattosio si dovrebbe consultare uno specialista. Un'autodiagnosi è ingannevole perché in alcune circostanze esistono altre cause per i sintomi in questione.

TEST DI ASSORBIMENTO DEL LATTOSIO

Il test di intolleranza al lattosio misura la reazione del corpo ad un'elevata concentrazione di lattosio. Due ore dopo l'assunzione di una certa quantità di lattosio a stomaco vuoto si misura il livello di glucosio sulla base di un campione di sangue prelevato. Se il livello di glucosio non aumenta, significa che il corpo non digerisce o non assorbe completamente la bevanda ricca di lattosio.

BREATH TEST AL LATTOSIO (BTL)

Anche questo test richiede l'assunzione a stomaco vuoto di un liquido con elevato contenuto di lattosio. La quantità di idrogeno nel respiro viene misurata a intervalli regolari. Normalmente si rileva solo una piccola quantità di idrogeno. Quando però il corpo non digerisce il lattosio, questo fermenta nell'intestino crasso e rilascia idrogeno e altri gas che vengono assorbiti dall'intestino e infine espirati. Se la quantità di idrogeno misurato durante l'espirazione aumenta, ciò significa

che il lattosio non è stato completamente digerito e assorbito.

TEST DI ACIDITÀ DELLE FECI

In neonati e bambini, che non possono essere sottoposti ad altri test, è possibile eseguire un test di acidità delle feci. La fermentazione del lattosio non digerito produce acido lattico e altri acidi che si possono rilevare in un campione di feci.

TRATTAMENTI

Attualmente non è possibile stimolare la produzione di lattasi del corpo umano, ma è possibile ridurre il disagio di un'intolleranza al lattosio con farmaci sostitutivi. (Sono disponibili consigli nelle conclusioni)

ESPERTI

Per le persone intolleranti al lattosio, le linee guida dietetiche del 2005 indicano che yogurt e latte senza lattosio possono essere affidabili sostituti dietetici.

DHHS/USDA, Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th Edition.

Intolleranza al lattosio

GASTROENTEROLOGIA

CONTATTO



m y l a b p o i n t . c h

LabPoint Medizinische Laboratorien AG

MAR-BR-CH-I-017

Secondo consensus report della National Medical Association americana del 2004, per ridurre il rischio di malattie croniche la popolazione generale dovrebbe consumare da tre a quattro porzioni di latte a basso contenuto di grassi al giorno. Il latte senza lattosio è un'opzione alternativa per coloro che hanno difficoltà a digerire i latticini.

Wooten, WJ and Price, W. The role of dairy and dairy nutrients in the diet of African Americans. JNMA, 96 (12) Supplement, 2004.

Nel suo rapporto del 2006, l'American Academy of Pediatrics (AAP) raccomanda ai bambini intolleranti al lattosio di continuare a consumare latticini per assumere una quantità sufficiente di calcio, vitamina D, proteine e altri nutrienti importanti per la salute delle ossa e la crescita generale.

American Academy of Pediatrics, Lactose intolerance in infants, children, and adolescents. Pediatrics. 2006; 118 (3):1279-1286. Edizione 001/2020.

Conclusioni

L'intolleranza al lattosio è una forma di intolleranza alimentare: non si tratta di un'allergia.

Latte, formaggio e yogurt sono importanti fonti di nutrienti essenziali che forniscono calcio e potassio, fosforo, proteine, vitamine A, B12, riboflavina e niacina. Il latte e alcuni yogurt forniscono anche vitamina D, che aiuta il corpo ad assorbire il calcio.

Consigli

La maggior parte dei gradi di intolleranza al lattosio è semplice da gestire. I seguenti consigli possono aiutare a ridurre i sintomi:

Iniziare con poco e poi aumentare

Assunzione di piccole porzioni di latte e latticini. In questo modo, la lattasi presente può svolgere il suo compito di digerire il lattosio prima che questo inizi a causare problemi.

Lento aumento delle porzioni

Se dopo l'aumento di una porzione si rilevano sintomi, ciò può significare che la quantità di lattosio è stata superata. In questo modo è possibile determinare il livello individuale della quantità tollerata.

Combinare i prodotti lattiero-caseari

Assunzione di latte con altri alimenti, ma non a stomaco vuoto. Il cibo solido rallenta la digestione e lascia al corpo più tempo per digerire il lattosio, contribuendo a prevenire i sintomi.

«Più è vecchio, più è saggio»

In questo caso si applica al formaggio. Se il latte viene trasformato in formaggio, la maggior parte del lattosio viene rimosso. Il formaggio stagionato a pasta dura, ad esempio l'Appenzeller, il Groviera, l'Emmental o il Parmigiano, ha un contenuto di lattosio particolarmente basso.

Assorbire un po' di «vita»

Esistono latticini come lo yogurt con fermenti lattici vivi che contengono batteri commensali (microrganismi buoni) i quali nutrendosi di lattosio ne riducono la quantità presente nell'alimento.

Ridurre la quantità e supportare

Riduzione generale dei latticini e consumo di latte senza lattosio. Tale latte contiene tutti i nutrienti del latte normale.

Anche gli integratori dell'enzima lattasi, acquistabili in farmacia, possono essere di supporto. Assunti prima del consumo di prodotti lattiero-caseari, questi possono aiutare a digerire meglio il lattosio.

Consultare un esperto

Questi consigli potrebbero non essere applicabili a tutti. In tal caso è consigliabile consultare un medico o un gastroenterologo.