

RISPOSTE CORRETTE AL QUESTIONARIO “IL LATTE: ALLERGIA O INTOLLERANZA?”

1. L'allergia al latte è più frequente:

- A) nei bambini
- B) negli adulti
- C) si manifesta in percentuali simili sia in adulti che in bambini

Risposta corretta: A

L'allergia al latte è, insieme all'uovo, la principale allergia alimentare nell'età pediatrica, con studi che ne riportano la prevalenza fino all'11-12%. In genere tale sensibilizzazione va incontro a remissione nell'infanzia, fino ai 6-8 anni; nell'adulto si presenta in una percentuale nettamente inferiore, circa il 4-5% della popolazione.

2. Chi è allergico al latte deve evitare:

- A) solo il latte come tale, ma può consumare tranquillamente latticini (formaggi, yogurt, gelati...) e alimenti che lo contengono (biscotti, torte...)
- B) solo il latte crudo, ma può assumere latte e tutto ciò che lo contiene latte se precedentemente bollito/cotto
- C) tutto ciò che contiene latte, sia cotto che crudo, compresi latticini e derivati, e alimenti che contengano latte anche in tracce (es. biscotti, torte, ecc...)

Risposta corretta: C

Il soggetto allergico non deve assumere in alcun modo l'alimento a cui è sensibilizzato, in qualsiasi forma esso si presenti (cotti, crudi, contaminazione...). L'anamnesi e la diagnostica allergologica permettono però di discriminare il “grado” di allergia; infatti alcuni soggetti sono sensibilizzati a proteine resistenti al calore e pertanto devono evitare categoricamente l'alimento, mentre altri sono sensibilizzati a proteine che vengono denaturati con la bollitura e pertanto biscotti, torte ecc possono essere consumati.

3. L'allergia al latte:

- A) si manifesta per la prima volta in genere in età adulta, anche in persone che non hanno mai sofferto di tale allergia in età pediatrica
- B) è tipica del bambino e, nella maggior parte dei casi, va incontro a risoluzione per acquisizione della tolleranza immunologica

C) è tipica del bambino e, nella maggior parte dei casi, permane per tutta la vita, poiché non è possibile che si acquisisca una tolleranza immunologica

Risposta corretta: B

I bambini, nella maggior parte dei casi, tendono ad acquisire spontaneamente la tolleranza verso le proteine del latte vaccino. Negli ultimi anni si è inoltre visto come, in pazienti selezionati con quadri di sensibilizzazione specifici, sia possibile somministrare alimenti cotti contenenti latte (come biscotti e torte) per indurre più velocemente l'acquisizione della tolleranza (test di desensibilizzazione).

4. L'intolleranza al latte è:

- A) è dovuta alla sensibilizzazione allergica alle proteine del latte, così come l'allergia
- B) è legata alla carenza di un enzima intestinale chiamato lattasi, indispensabile per digerire il lattosio, lo zucchero del latte
- C) non causa mai alcun sintomo clinico

Risposta corretta: B

L'intolleranza al lattosio è legata al deficit enzimatico intestinale della lattasi. La lattasi è un enzima presente nel duodeno che ha la capacità di scindere il lattosio, che è uno zucchero complesso non assorbibile, in due zuccheri più semplici (galattosio e glucosio) che vengono invece assorbiti a livello intestinale. In caso di deficit di questo enzima, il lattosio non riesce ad essere scisso e pertanto rimane nell'intestino causando, a livello del colon, importante fermentazione da parte dei batteri intestinali, con la comparsa dei classici sintomi dell'intolleranza (gonfiore e distensione addominali, difficoltà digestive, flatulenza, diarrea). Tale intolleranza si diagnostica mediante un test del respiro, l'idrogeno breath test, eseguito in ambito ospedaliero gastroenterologico.

5. L'allergia al latte è dovuta alla sensibilizzazione allergica a:

- A) le proteine del latte, cioè caseine e sieroproteine
- B) allo zucchero del latte, cioè il lattosio
- C) ad entrambi (sia proteine che lattosio)

Risposta corretta: A

L'allergia è un meccanismo di alterata risposta immunitaria, legata alla formazione di anticorpi specifici (le IgE specifiche) verso delle proteine. Nel latte queste proteine sono la

caseina (resistente al calore e alla digestione, quindi presente anche in alimenti cotti) e le sieroproteine (alfa-lattoalbumina e beta-lattoglobulina in particolare) più labili al calore e pertanto meno responsabili di reazioni sistemiche severe.

Il lattosio invece, in caso di deficit enzimatico di lattasi, può causare intolleranza per mancato assorbimento.

6. La presenza di latte negli alimenti confezionati:

A) non è mai presente, quindi gli allergici possono assumere tranquillamente qualsiasi alimento del commercio

B) è segnalato come allergene su tutte le etichette (obbligatorio per legge) e pertanto i soggetti allergici devono sempre leggere attentamente le indicazioni riportate

C) è presente solo in tracce e pertanto non crea nessun problema a chi è allergico

Risposta corretta: B

Tutti i prodotti del commercio devono, per legge, segnalare sulle etichette le fonti allergeniche presenti all'interno del prodotto. Anche il latte, quindi, si trova chiaramente indicato e i pazienti allergici devono sempre leggere attentamente i componenti, in quanto anche l'assunzione di piccole quantità di allergene (le cosiddette "tracce") possono causare reazioni potenzialmente gravi.