

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Il Sottocomitato Europeo per le Reazioni Avverse agli Alimenti dell'Accademia Europea di Allergologia e Immunologia Clinica ha proposto una classificazione delle reazioni avverse agli alimenti basata solo sui meccanismi patogenetici.¹



La prima distinzione fondamentale viene fatta tra le reazioni tossiche e non tossiche. Le reazioni tossiche sono dovute a ingestione di alimenti tossici o contaminati. Le reazioni non tossiche invece dipendono dalla suscettibilità individuale verso certi alimenti e vengono suddivise in reazioni immunomediate (**allergia alimentare**) e reazioni non immunomediate (**intolleranza alimentare**).

L'allergia alimentare è quindi caratterizzata da una risposta immunologica anomala ed esagerata verso specifiche proteine alimentari e può comprendere reazioni IgE mediate e non IgE mediate.

Le reazioni agli alimenti non indotte da meccanismi immunologici vengono classificate come intolleranza alimentare e i meccanismi in grado di provocarla possono essere di natura enzimatica, di tipo farmacologico o rimanere sconosciuti (idiosincrasici).

Oltre all'allergia e all'intolleranza alimentare bisogna ricordare che esiste un altro tipo di reazione agli alimenti che è la così detta **pseudoallergia alimentare**. Questa è caratterizzata da reazioni avverse agli alimenti che non avvengono su base immunologica ma riproducono la tipica sintomatologia dell'allergia alimentare. È tipicamente indotta da cibi ad alto contenuto o liberatori di istamina e sostanze simil-istaminiche come i formaggi. Queste reazioni "biologiche" sono molto frequenti e vengono spesso confuse con le allergie alimentari IgE mediate.

Qualsiasi reazione indesiderata scatenata dall'ingestione di uno o più alimenti, può essere definita come intolleranza alimentare: in questo caso la reazione è riproducibile ed è dose-dipendente; inoltre, a differenza dell'allergia alimentare, non è verosimilmente mediata da meccanismi immunologici.

Le intolleranze possono dipendere da un difetto enzimatico o dall'azione, in individui predisposti, di alcune sostanze ad attività farmacologicamente attiva presenti a volte negli alimenti o prodotte dall'intestino a partire dagli alimenti stessi.

Sintomi da Intolleranza Alimentare

Sintomi generali:

- Stanchezza e facile affaticabilità
- Sonnolenza dopo i pasti
- Ritenzione idrica
- Alitosi

Sintomi a carico dell'apparato gastrointestinale:

- Gonfiore addominale
- Alterazioni del transito intestinale (diarrea e/o stipsi)
- Nausea
- Bruciore gastrico
- Dolori addominali

Sintomi a carico dell'apparato respiratorio

- Rinite
- Asma
- Sinusite

Sintomi a carico del sistema nervoso

- Emicrania

¹European Academy of Allergy and Clinical Immunology. Allergy 1995; 50: 623-635

- Difficoltà di concentrazione
- Disturbi dell'umore

Sintomi a carico dell'apparato muscolo scheletrico

- Artrosi
- Artrite
- Dolori muscolari diffusi
- Crampi
- Debolezza muscolare

Sintomi a carico della pelle

- Acne
- Psoriasi
- Eczemi
- Prurito locale e generalizzato
- Dermatite
- Secchezza della cute

Sintomi da alterazione del metabolismo

- Sovrappeso
- Obesità
- Perdita di peso

Il **Test Alcat**, effettuato mediante semplice prelievo di sangue, rappresenta la metodica di laboratorio attualmente più sensibile e specifica per la diagnosi delle intolleranze ad alimenti, conservanti, coloranti ed additivi chimici.