Intolleranza al lattosio

Informazioni per gli esperti





Latte e latticini per persone intolleranti al lattosio

Questa scheda informativa propone una sintesi delle informazioni utili concernenti i latticini che possono essere consumati senza problemi anche dalle persone intolleranti al lattosio. Risponde in particolare alle seguenti domande: Come è prodotto il latte delattosato? Perché il formaggio stagionato è privo di lattosio? Perché lo yogurt è generalmente ben digerito anche dalle persone intolleranti al lattosio? E il burro?

Formaggio – privo di lattosio grazie alla lavorazione

I formaggi extraduri (ad es. Sbrinz), duri (ad es. Emmentaler, Gruyère) e semiduri (ad es. Tilsiter, Appenzeller) sono privi di lattosio in modo naturale. Pur se possono contenerne ancora qualche traccia, i formaggi a pasta molle (ad es. Brie, Camembert) sono considerati privi di lattosio secondo l'ordinanza federale sulle derrate alimentari (< 0,1g di lattosio per 100 g di formaggio). Ciò è dovuto al processo di lavorazione del formaggio. In primo luogo, eliminando il siero dal latte si elimina anche gran parte del lattosio. In secondo luogo, i batteri utilizzati durante la caseificazione distruggono il resto di lattosio entro le prime 24 ore di stagionatura.



Formaggio fresco – dipende

I formaggi freschi (ad es. cottage cheese, quark, blanc battu) contengono quantità di lattosio diverse. Con questi alimenti occorre saggiare individualmente le quantità che l'organismo riesce a tollerare.





Yogurt – di solito tollerato bene

A differenza del latte, i latticini fermentati quali lo yogurt, il kefir o il latte acidulo possono essere consumati senza problemi dalla maggior parte delle persone intolleranti al lattosio, grazie in particolare al processo di fermentazione necessario per produrli. Dopo l'aggiunta di colture batteriche al latte, i fermenti si moltiplicano e trasformano il lattosio in acido lattico. In questo modo, il tenore di lattosio dello yogurt si riduce di circa un terzo rispetto al tenore di lattosio del latte. Inoltre, il pH dello yogurt favorisce la sopravvivenza dei fermenti lattici nel primo tratto dell'apparato digerente, e anche questo aiuta la scissione enzimatica del lattosio. È così che, di solito, i sintomi tipici di un'intolleranza non si presentano.

Latte - delattosato in due varianti

Il latte, il latticello e il siero di latte sono gli alimenti che, più comunemente, si trovano all'origine dei disturbi legati a un'intolleranza al lattosio. In tal caso, il latte delattosato può essere una valida alternativa. Per produrre latte delattosato esistono due metodi:

Idrolisi enzimatica

Nell'idrolisi enzimatica, il latte è dapprima pastorizzato. Successivamente si aggiunge l'enzima lattasi, estratto da lieviti speciali, muffe o altri microrganismi (ad es. lattobacilli). Questo enzima separa il lattosio nelle sue due componenti del lattosio, ossia glucosio e galattosio. Poiché entrambi questi zuccheri hanno un potere dolcificante superiore a quello del lattosio, il sapore del latte diventa più dolce. Non appena il tenore di lattosio scende allo 0,1% o a un livello ancora inferiore, l'enzima viene inattivato riscaldando nuovamente il latte.

In un'altra variante, destinata al latte UHT, la lattasi viene aggiunta al latte solo al momento dell'imbottigliamento e la scissione enzimatica avviene all'interno del contenitore. Il processo non deve essere interrotto attivamente in quanto si arresta automaticamente non appena il lattosio è interamente suddiviso.



Il latte delattosato prodotto in questo modo e i latticini delattosati che ne derivano presentano un tenore in zuccheri naturali equivalente al latte e ai latticini normali. Cambiano solo le diverse proporzioni di questi zuccheri.

Procedimento «good day»

L'azienda Emmi ha brevettato una seconda variante per produrre latte delattosato, che ha chiamato «good day». In questo caso il lattosio viene eliminato dal latte con un procedimento speciale e poi suddiviso in glucosio e galattosio. In una terza fase, solo una parte di questi zuccheri viene restituita al latte, in modo che il sapore finale corrisponda a quello del latte naturale. Poiché la composizione originale del latte è stata in questo modo alterata, non può più essere messo in vendita con la denominazione commerciale «latte». La bevanda a base di latte prodotta in questo modo contiene una quantità di carboidrati (1,7 – 2,2 g per 100 ml) solo lievemente inferiore a quella del latte naturale.



Anche il burro è tollerato molto bene

Il burro è generalmente tollerato molto bene: da un lato, una sua porzione contiene poco lattosio (0,1g di lattosio per una porzione di 10 g di burro) e dall'altro, il grasso prolunga il tempo di ritenzione gastrica del chimo ed impedisce al lattosio di affluire troppo rapidamente nell'intestino tenue. Le persone che presentano un'intolleranza particolarmente grave possono trovare in commercio un burro speciale con un tenore ridotto di lattosio (meno di 0,01g / 10g).

Diagnosticare l'intolleranza al lattosio

Questa scheda informativa propone una sintesi delle attuali procedure diagnostiche. Risponde in particolare alle seguenti domande: Come viene diagnosticata l'intolleranza al lattosio? Quali sono i metodi applicati? In che misura sono significativi?

Le persone che chiedono una consulenza per sintomi quali flatulenze, dolori addominali e diarrea sono numerose. Temono di non digerire bene il latte e i latticini. Questi sintomi, tuttavia, possono avere anche altre cause. Per una terapia efficace occorre innanzitutto una diagnosi corretta, per la quale esistono diverse possibilità.

1 Anamnesi e diario dei pasti e dei disturbi: il primo passo

- Un'anamnesi nutrizionale dettagliata e un diario dei pasti e dei disturbi forniscono informazioni importanti.
- Durante sette giorni, la/il paziente prende nota di tutto: da un lato, che cosa mangia, che cosa beve, e quando; dall'altro, quali disturbi si presentano e quando.
- Le informazioni raccolte permetteranno di individuare correlazioni tra il cibo consumato e il verificarsi dei disturbi.



In caso di disturbi, occorre una diagnosi corretta. Solo così si potrà avviare una terapia efficace.



② Dieta ad eliminazione seguita da provocazione: semplice

- Per due settimane la/il paziente elimina completamente gli alimenti
- Poiché questa fase dura poco, non si presenteranno sintomi di carenza
- Se i disturbi scompaiono rapidamente e si ripresentano quando la/il paziente reintroduce alimenti contenenti lattosio, si tratta molto
- Se dopo una dieta priva di lattosio non si verificano miglioramenti, si può ipotizzare un deficit di lattasi, che può essere confermato con un test del respiro H₂ o escluso mediante un test genetico.
- Sovente questo test è già sufficiente per formulare la diagnosi.



(3) Test del respiro H₂: standard

- Il test va eseguito a digiuno.
- La concentrazione di H₂ nell'aria espirata è misurata prima della somministrazione e poi ogni 30 minuti per diverse ore (circa 2 – 4 ore).
- La dose assunta oralmente, è di 50 g di lattosio per le persone adulte (bambini: 2 g di lattosio per kg di peso corporeo), diluiti in 250 – 300 ml di acqua.
- La concentrazione di H₂ nell'aria espirata indica in che misura il lattosio viene assimilato nell'intestino tenue.
- Per confermare un'intolleranza al lattosio occorre:
 - un aumento di oltre 20 ppm rispetto al valore iniziale
 - l'esclusione di possibili diagnosi differenziali
 - sintomi simultanei: dolori, stimolo imperioso alla defecazione, diarrea
- I valori misurati non indicano l'intensità dell'intolleranza al lattosio, ma possono essere utilizzati per valutare lo squilibrio del microbioma.

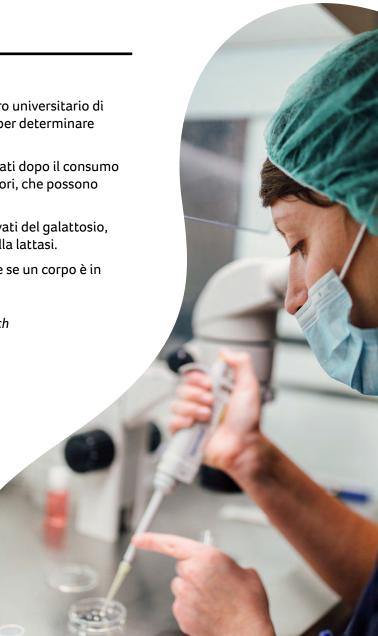
4 Prelievo di sangue e test genetico: rapido ma incompleto

- Questo test permette di capire se il deficit di lattasi è dovuto a cause genetiche. Non dice invece nulla sull'efficacia della reazione enzimatica o su possibili sintomi.
- Se il test genetico dà un risultato negativo, ciò non esclude carenze nell'attività della lattasi.
- Questo test non ha senso in pediatria, poiché l'intolleranza primaria al lattosio si manifesta raramente durante l'infanzia.

(5) Il metodo Agroscope – CHUV: nuovo

- Ricercatori di Agroscope (ALP) e del Centro ospedaliero universitario di Losanna (CHUV) hanno sviluppato un nuovo metodo per determinare l'attività della lattasi nel corpo umano.
- Nei campioni di sangue e di urine dei probandi, prelevati dopo il consumo di lattosio, sono riusciti a isolare due nuovi biomarcatori, che possono essere utilizzati per analizzare l'attività della lattasi.
- Il galattitolo (dulcitolo) e il galattonato sono due derivati del galattosio, che si formano quando il lattosio viene scomposto dalla lattasi.
- Con l'aiuto di queste molecole è possibile determinare se un corpo è in grado di assimilare il lattosio.

Informazioni e approfondimenti su www.agroscope.admin.ch





6 Misurazione del tasso glicemico dopo l'esposizione al lattosio: non specifica

- Si misura il cambiamento del tasso glicemico nel sangue per valutare l'attività della lattasi. Le misurazioni sono effettuate prima, 60 e
 120 minuti dopo il consumo di una soluzione contenente 50 g di lattosio. Questa quantità vale per le persone adulte; per i bambini si calcolano 2 g di lattosio per kg di peso corporeo, ma non oltre 50 g.
- Se la glicemia aumenta di ≥ 20 mg per dl oltre il valore iniziale, si presume che il lattosio venga sufficientemente metabolizzato e assorbito.
- Il risultato può essere falsato, ad esempio, da un metabolismo diabetico o da una colonizzazione batterica anomala.

Questo test è stato sostituito dal test del respiro H_2 e non dovrebbe più essere utilizzato per la diagnosi.

3 Biopsia dell'intestino tenue: invasiva

- La biopsia dell'intestino tenue è eseguita in centri specializzati in gastroenterologia.
- Poiché si tratta di un esame invasivo e complesso, per diagnosticare un'intolleranza è eseguita solo molto raramente.



Disturbi tipici e diagnosi differenziali

Questa scheda riassume i sintomi tipici di un'intolleranza al lattosio e le possibili diagnosi differenziali. Risponde in particolare alle seguenti domande: Quali sono i sintomi tipici di un'intolleranza al lattosio? Quando si verificano? Quali diagnosi differenziali vanno prese in considerazione?

I sintomi tipici di un'intolleranza al lattosio appaiono solitamente da 30 minuti a 2 ore dopo l'ingestione di grandi quantità di questo disaccaride, ma possono anche essere ritardati.

Disturbi gastrointestinali

Gonfiore intestinale, meteorismo, flatulenza
Dolori addominali, coliche
Diarrea o feci molli
Costipazione
Sensazione di pienezza
Nausea
Vomito (soprattutto nei bambini)

Sintomi aspecifici

Stanchezza cronica Spossatezza Cefalea Difficoltà di concentrazione Dolori muscolari e articolari

Diagnosi differenziali

Talvolta questi sintomi possono avere altre cause. Per una terapia efficace occorre innanzitutto una diagnosi corretta. Le possibili diagnosi differenziali sono:



Allergia alle proteine del latte

Reazione difensiva del sistema immunitario contro alcune proteine del latte; si manifesta nella primissima infanzia.



Intolleranza alle proteine del latte vaccino

Malattia della mucosa dell'intestino tenue che si presenta nei neonati con un'intolleranza a componenti del latte vaccino. Da non confondere con l'allergia alle proteine del latte vaccino.



Celiachia

Malattia infiammatoria cronica dell'intestino, dovuta a una risposta immunitaria anomala al glutine e alle proteine di cereali ad esso correlate. Sovente è all'origine di un'intolleranza secondaria al lattosio.



Malassorbimento del fruttosio

Disturbi digestivi che insorgono dopo l'ingestione di fruttosio. Contrariamente all'intolleranza al fruttosio di origine ereditaria, in caso di malassorbimento l'organismo riesce a tollerare una quantità residua di questo zucchero.



Malattia di Crohn e colite ulcerosa

Malattie intestinali croniche, con episodi infiammatori intermittenti, ricorrenti o continui.



Intolleranza all'istamina

Disturbi (aspecifici) che insorgono dopo l'ingestione di istamina.



Sindrome dell'intestino irritabile

Diagnosi di esclusione quando non si trovano cause organiche per i sintomi.

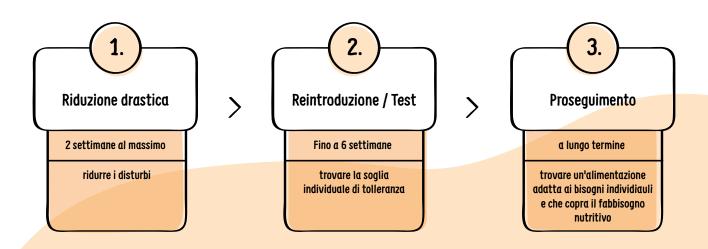




Terapia nutrizionale in caso di intolleranza al lattosio

Questa scheda informativa riassume gli elementi di una terapia nutrizionale in caso di intolleranza al lattosio. Risponde in particolare alle seguenti domande: In che cosa consiste la terapia nutrizionale per l'intolleranza al lattosio? Come procedere per una modifica in tre fasi della dieta? Quali sono gli obiettivi e le raccomandazioni che vanno seguiti nelle diverse fasi?

La procedura standard da applicare in caso di intolleranza al lattosio è una modifica della dieta suddivisa in tre fasi, ossia una prima fase di riduzione drastica, una successiva fase di reintroduzione o di test e, infine, il passaggio a una dieta permanente adatta ai bisogni individuali. Idealmente, questa terapia dovrebbe essere gestita e accompagnata da una/un dietista.



		Obiettivi	Raccomandazioni	Compiti
1.	Riduzione drastica (2 settimane al massimo)	 Ridurre in larga misura i disturbi Eliminare il lattosio per determinare quali sono gli effetti di un'alimentazione che ne è priva 	 Eliminare quanto più lattosio possibile dall'alimentazione Rinunciare a prodotti contenenti lattosio «nascosto» 	 La/Il paziente tiene un diario dei pasti e dei sintomi Event., prima della seduta la/il dietista valuta il diario tenuto dalla/dal paziente Durante l'incontro, si discutono i dati raccolti e si decidono le misure da adottare
2.	Reintroduzione / Test (fino a 6 settimane)	 Stabilire la soglia individuale di tolleranza al lattosio: quanto, di che cosa e combinato con che cosa? Una scelta quanto più ampia possibile di alimenti, latticini compresi Ridurre al minimo le limitazioni 	 Reintrodurre lentamente alimenti contenenti lattosio Aumentare gradualmente il numero e la quantità Osservare i sintomi e tenerne nota nel diario 	 La/Il paziente tiene una lista degli alimenti tollerati: che cosa sopporta e in quale quantità? Che cosa sopporta in piccole quantità? Che cosa non sopporta? Che cosa le/gli piacerebbe provare o riprovare? Durante l'incontro, si discute la lista e si decide come procedere
3.	Proseguimento (A lungo termine)	 Un'alimentazione che, a lungo termine, copra i fabbisogni dell'organismo Zero sintomi Qualità di vita 	 Alimentazione adatta alle condizioni individuali (struttura delle giornate, ritmo dei pasti ecc.) Migliorare la soglia di tolleranza: combinare latticini con proteine e/o lipidi e distribuirli lungo l'arco della giornata Ridurre invece di evitare 	- Mangiare con calma e attenzione: prendersi il tempo necessario e assaporare il cibo con consapevolezza

Produttori Svizzeri di Latte PSL Swissmilk Alimentazione e cucina

Weststrasse 10 CH-3000 Berna 6

+41 31 359 57 28 marketing@swissmilk.ch www.swissmilk.ch

Berna, gennaio 2020



