

# Intolleranza al lattosio

Scegliere bene gli alimenti

Liberarsi dai disturbi



swissmilk

## **Impressum**

© Swissmilk 2020

Editore: Produttori Svizzeri di Latte PSL, Swissmilk, Berna

Direzione di progetto: Susann Wittenberg, nutrizionista BSc, Swissmilk

Testi: Anette Guillebeau, dietista in formazione, Swissmilk

Revisione: Markus Schütz, Berna; Ulrike Krüger, Flensburg

Traduzione: Trait d'Union, Berna

Grafica: Qturn GmbH, Berna

Foto: Swissmilk (S. 15, 16, 17, 18, 20, 22), Stocksy (S. 4, 9, 12)

Stampa: Jost Druck AG, Hünibach

N. art. 142094I

## **Gentile lettrice, gentile lettore,**

teme di soffrire di un'intolleranza al lattosio? Oppure i disturbi colpiscono qualcuno della sua famiglia? Le capita di evitare il latte e i latticini per paura di gonfiori, dolori addominali e diarrea? Oppure non Le è chiaro se sia proprio il lattosio all'origine di questi sintomi?

In questo opuscolo troverà tutte le informazioni necessarie sull'intolleranza al lattosio. Le sarà d'aiuto pratico per la vita quotidiana, poiché spiega come mangiare in modo sano e equilibrato nonostante l'intolleranza al lattosio e indica quali latticini si possono consumare senza timori. Mostra inoltre come coprire il fabbisogno di calcio con latte e latticini nonostante l'intolleranza al lattosio e come influire in modo positivo sulla soglia di tolleranza individuale. L'obiettivo principale resta quello di alimentarsi con piacere, in modo equilibrato e adatto ai propri bisogni, senza che ciò provochi problemi o disagi. Le auguriamo buona lettura, sperando che queste pagine Le riservino informazioni interessanti e suggerimenti utili per la Sua vita quotidiana.

## **L'équipe Swissmilk di consulenza alimentare**



## Sommario

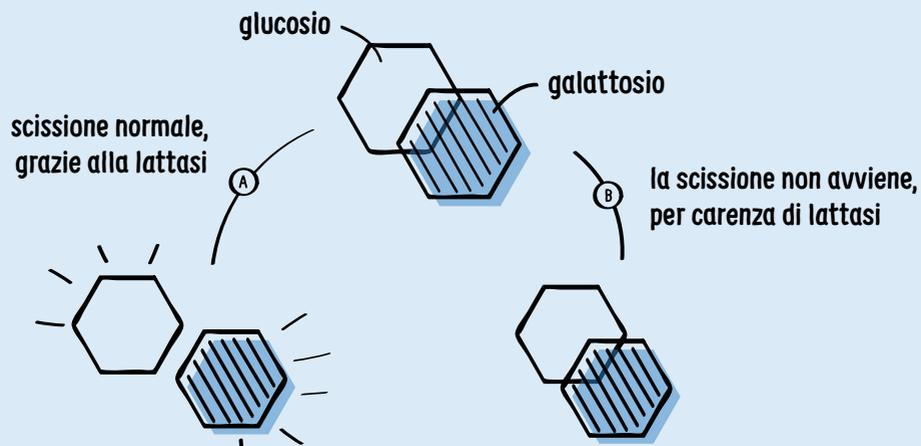
<b>6</b>	<b>Lattosio e lattasi</b>
<b>8</b>	<b>Tipi di intolleranza</b>
<b>10</b>	<b>Intolleranza e allergia</b>
<b>13</b>	<b>Povero di lattosio e privo di lattosio</b>
<b>14</b>	<b>Ecco i latticini adatti</b>
<b>19</b>	<b>Influire sulla soglia di tolleranza</b>
<b>20</b>	<b>Lattosio nascosto</b>
<b>22</b>	<b>Fabbisogno di calcio</b>
<b>23</b>	<b>Preparati contenenti lattasi</b>

## Che cosa è il lattosio?

Il lattosio è uno zucchero che si trova naturalmente nel latte di mammiferi quali mucche, pecore e capre. È costituito da due monosaccaridi, ossia da una molecola di glucosio (destrosio) e da una di galattosio, collegate tra loro da una sorta di ponte. Appartiene quindi al gruppo dei disaccaridi. Poiché il nostro corpo può assorbire attraverso la parete dell'intestino tenue e far passare nel sangue solo monosaccaridi, il lattosio deve dapprima essere sottoposto alla scissione enzimatica della lattasi, che ne separa le due componenti.

## Le funzioni della lattasi

La lattasi è un enzima digestivo. Gli enzimi sono sostanze che catalizzano diverse reazioni chimiche nel nostro corpo. Agendo un po' come un paio di forbici, la lattasi separa il lattosio in due parti, ottenendo così una molecola di glucosio e una di galattosio. Questi due monosaccaridi possono in seguito essere assorbiti nel sangue attraverso la parete intestinale e fornire energia all'organismo.



## Carenza di lattasi

Per molte persone, la produzione di lattasi diminuisce leggermente nel corso del tempo, senza causare alcun disagio. Per alcuni, tuttavia, la quantità di lattasi non è più sufficiente per scindere completamente tutto il lattosio assorbito, così che una parte di questo raggiunge l'intestino crasso senza essere stata assimilata sotto forma di glucosio e di galattosio. Nell'intestino crasso il lattosio è decomposto dalla flora batterica che, nell'assorbirlo, produce gas (idrogeno) e acidi grassi a catena corta. Questo provoca un aumento dell'acqua nell'intestino, con conseguenti gonfiori, dolori addominali e diarrea. Pur essendo spiacevoli, questi sintomi non costituiscono un rischio per la salute.

## Cause genetiche

L'intolleranza al lattosio non è una malattia, ma una caratteristica genetica. Nelle persone che presentano questa intolleranza, la produzione dell'enzima lattasi nell'intestino diminuisce solitamente durante l'adolescenza e l'età adulta. La misura del fenomeno varia da individuo a individuo. La gravità dei sintomi è correlata alla quantità di lattasi che il corpo è ancora in grado di produrre. È molto raro che la lattasi sia completamente assente sin dalla nascita.

## Effetto collaterale

Un altro tipo di intolleranza al lattosio può essere il risultato di una malattia. Le cause possono essere diverse: infezioni batteriche o virali del tratto gastrointestinale, presenza di parassiti, celiachia, malattie infiammatorie croniche intestinali o un'inflammatione della mucosa intestinale dovuta all'assunzione di farmaci. Questa forma di intolleranza al lattosio di solito scompare una volta guarita la malattia, non appena la produzione di lattasi nella mucosa dell'intestino tenue si riprende e si normalizza.



## Sviluppo biologico-evolutivo

La capacità di digerire il lattosio al di là dell'infanzia, anche nell'età adulta, è dovuta a fattori genetici e ha iniziato a manifestarsi nel Neolitico, diffondendosi poi rapidamente. La capacità di utilizzare il latte di animali domestici quale fonte alimentare sicura si è dimostrata un significativo vantaggio in termini biologico-evolutivi. Oggi, nelle regioni in cui l'allevamento di bestiame da latte ha una lunga tradizione, gran parte della popolazione non ha problemi a digerire il latte. Ciò è particolarmente vero in Europa, Scandinavia, Siberia e America settentrionale. In alcune parti dell'Asia e dell'Africa, dove l'allevamento di bestiame da latte non ha una tradizione millenaria, solo una minoranza della popolazione presenta la necessaria mutazione genica.

## Un'intolleranza non è un'allergia

L'intolleranza è un fenomeno che concerne solo determinati alimenti. Dopo aver ingerito questi alimenti, il corpo reagisce con disturbi che, tuttavia, non sono pericolosi. Un'allergia, invece, è una reazione eccessiva del sistema immunitario a certe proteine vegetali o animali.

### Intolleranza (ad es. al lattosio)

In caso di intolleranza al lattosio, il latte e i latticini provocano regolarmente disturbi tipici quali flatulenza, dolori addominali e diarrea. Il corpo non è in grado di digerire il lattosio, o non correttamente. Tuttavia, alcuni latticini che contengono pochissimo lattosio, o che non ne contengono più alcuna traccia, possono essere tranquillamente consumati senza sintomi o rischi per la salute.

### Allergia (ad es. alle proteine del latte)

In caso di allergia alle proteine del latte (vaccino), il sistema immunitario reagisce in modo eccessivo ad alcune proteine contenute nel latte. Sovente bastano quantità molto ridotte per scatenare una reazione allergica in tempi molto brevi. Questa può manifestarsi con un'eruzione cutanea, prurito, problemi gastrointestinali, dispnea (respirazione difficoltosa) o addirittura un collasso potenzialmente letale. Questa allergia colpisce particolarmente i neonati e i bambini nella prima infanzia, poiché il loro sistema immunitario non è ancora completamente sviluppato.

## Diagnosi

Occorrono innanzitutto un attento chiarimento dei disturbi e una corretta diagnosi medica. In seguito, vale la pena chiedere una consulenza personale e un sostegno individuale a una/un dietista ASDD.

Durante le sedute di consultazione, la/il dietista aiuta a trovare un regime individuale, equilibrato e ben tollerato. Su prescrizione medica, la cassa malati copre i costi di una consulenza nutrizionale.

*Un elenco delle/dei dietiste/i riconosciute/i è disponibile sul sito [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch), assieme a un modulo per la prescrizione medica.*





## La tolleranza zero non esiste

Una certa attività residua di scissione enzimatica è presente anche nelle persone intolleranti al lattosio e ciò fino in età avanzata. Molte persone tollerano 6–12 g di lattosio suddivisi nell'arco del giorno senza subire alcun disturbo. Ad esempio, 1 dl di latte intero e 180 g di yogurt contengono 12 g di lattosio. Il lattosio serve anche quale alimento per la flora batterica intestinale, sulla quale agisce in modo benefico. Anche chi presenta una produzione di lattasi normale e non è geneticamente intollerante al lattosio può accusare sintomi di intolleranza dopo aver consumato latte. Tuttavia, questi disturbi possono avere anche altre cause, che vanno pertanto attentamente chiarite, così da selezionare strategie terapeutiche corrette ed efficaci. I sintomi possono essere dovuti, oltre al lattosio, anche a certi componenti di alcuni cereali, di frutta, di verdura, oppure allo zucchero o a suoi surrogati.

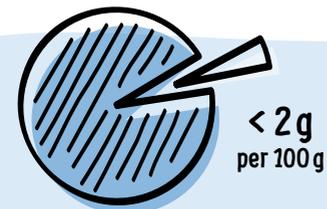
## «Privo di lattosio» e «povero di lattosio»

In Svizzera, l'ordinanza federale concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID) stabilisce quando un alimento può essere definito «povero di lattosio» o «privo di lattosio» (delattosato).

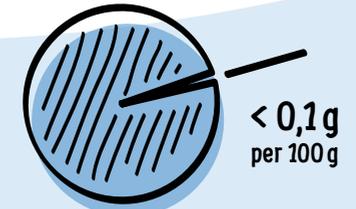
Secondo l'art. 42 cpv. 1 OID, un alimento è povero di lattosio quando il tenore di lattosio nel prodotto pronto al consumo corrisponde a meno della metà di quanto contenuto nella derrata alimentare normale e non supera 2 g per 100 g di sostanza secca.

Un alimento è invece considerato privo di lattosio quando il prodotto pronto al consumo contiene meno di 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml. Per gli integratori alimentari, questa quantità si applica a una dose giornaliera.

### povero di lattosio



### privo di lattosio



## Scegliere in modo mirato invece di rinunciare

Il latte e i latticini forniscono naturalmente all'organismo preziose sostanze nutritive quali proteine, vitamine, minerali e oligoelementi. Hanno inoltre un effetto positivo sulla flora intestinale.

È quindi più utile capire quali latticini sono tollerati bene e continuare a consumarli, piuttosto che eliminare l'intera gamma di latticini dalla propria dieta e, in tal modo, mancare completamente il bersaglio. Ciò limiterebbe fortemente la scelta degli alimenti e complicherebbe inutilmente la vita in caso di inviti a cena, pasti fuori casa e vacanze. Avviare una dieta troppo rigorosa e sopprimere un intero gruppo di alimenti comporterebbe anche una perdita in termini di qualità di vita, che non va sottovalutata. Invece di rinunciare, è meglio scegliere in modo mirato.

## Latticini tollerati bene

I seguenti latticini sono ben sopportati anche da chi presenta un'intolleranza al lattosio:

### Formaggio

---

Grazie al processo di caseificazione, tutti i formaggi stagionati sono privi di lattosio. La separazione del siero di latte elimina gran parte del lattosio. Inoltre, i batteri utilizzati durante la lavorazione del latte distruggono il lattosio residuo entro le prime 24 ore della stagionatura. È così che, sebbene il latte sia l'ingrediente principale, il formaggio pronto per il consumo non contiene più lattosio.



**I formaggi extraduri (ad es. Sbrinz), duri (ad es. Emmentaler, Gruyère) e semiduri (ad es. Tilsiter o Appenzeller) non contengono più lattosio e sono quindi tollerati senza problemi.**



Dopo la lavorazione e la stagionatura, i formaggi a pasta molle (ad es. Brie, Camembert) non contengono più che qualche rara traccia di lattosio e sono pertanto considerati alimenti privi di lattosio. Anche il formaggio a pasta molle è tollerato molto bene.

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 e prodotti a base di latte acidulo

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 nella prima parte 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 con lattosio già suddiviso

Il latte, il latticello e il siero di latte sono gli alimenti che, più comunemente, sono all'origine dei disturbi legati a un'intolleranza al lattosio. In tal caso, il latte delattosato, nel quale le molecole di lattosio sono già state suddivise, può essere una valida alternativa. Per produrre il latte delattosato, si aggiunge al latte l'enzima lattasi. Questo suddivide il lattosio nelle sue componenti, ossia glucosio e galattosio che, isolate, sono più facilmente digeribili. Poiché entrambi questi zuccheri hanno un potere dolcificante superiore a quello del lattosio, il latte delattosato è più dolce.

Esiste anche un altro metodo di produzione, nel quale il lattosio viene prelevato, suddiviso in glucosio e galattosio e poi immesso nuovamente nel latte, anche se solo in parte. In questo modo il latte non diventa più dolce e conserva il suo sapore. La bevanda così ottenuta contiene una quantità solo minimamente inferiore di zucchero naturale rispetto al latte delattosato secondo il metodo descritto sopra.



Il latte e le bevande a base di latte di questo tipo si possono trovare presso i grandi distributori.

## Stabilire in modo autonomo la propria soglia di tolleranza

Ogni persona intollerante al lattosio può influire sulla propria soglia individuale di tolleranza al latte e ai latticini, e ciò attraverso diversi fattori:

	Raccomandazione	Perché?
<b>Latticini</b>	Scegliere in modo mirato latticini che non contengono più lattosio o solo ancora poche tracce.	Quanto più un alimento è solido, tanto meno liquido contiene, e quindi tanto meno lattosio.
<b>Processo di lavorazione</b>	In generale vale la regola: prima il formaggio, poi lo yogurt, poi il latte	Molti latticini (ad es. il formaggio stagionato) perdono il lattosio nel corso della lavorazione.
<b>Quantità</b>	Distribuire il latte e i latticini nell'arco della giornata.	Se le quantità di lattosio sono ridotte, di solito l'intestino le regge bene.
<b>Combinazione</b>	In un pasto, combinare il latte e i latticini con altri alimenti.	La combinazione con grassi e proteine rallenta l'afflusso di lattosio nell'intestino tenue.
<b>Produzione di lattasi</b>	Sovente basta ridurre la quantità di lattosio invece di eliminare tutti gli alimenti che lo contengono.	Se il lattosio viene completamente eliminato o eccessivamente ridotto, l'intestino tenue reagisce diminuendo la produzione di lattasi.
<b>Flora intestinale</b>	Scegliere latticini prebiotici (ad es. yogurt).	I prebiotici hanno un influsso positivo sulla flora intestinale. Una flora intestinale sana aumenta la soglia di tolleranza.



## Lattosio nascosto

Le proprietà del lattosio interessano l'industria alimentare, che lo utilizza sotto diverse forme. Per legge, il lattosio deve figurare nella lista degli ingredienti. Tuttavia, non lo si trova solo quando vi è la menzione «lattosio». Può infatti nascondersi anche dietro parole quali: latte, latte intero in polvere, latte magro in polvere, siero di latte, siero di latte in polvere, latticello, yogurt, quark, panna, burro e tutti i tipi di formaggio fresco.

Vale la pena controllare la lista degli ingredienti di:

- prodotti finiti o semilavorati
- miscele di spezie, salse e minestre
- insaccati e prodotti lavorati a base di carne
- prodotti lavorati a base di pesce
- pane e prodotti di pasticceria e panetteria
- dolci e dessert
- snack dolci e salati
- bevande contenenti siero di latte
- medicinali, complementi alimentari ecc.

## Coprire il fabbisogno di calcio

Il calcio è importante per la salute delle ossa, sia dei bambini sia degli adulti. Per le persone intolleranti al lattosio, i latticini privi di lattosio sono la fonte più comoda per coprire il fabbisogno di calcio, poiché l'intestino assorbe molto bene il calcio contenuto nel latte.

Inoltre, tre porzioni di latte e latticini – ad esempio un vasetto di yogurt, un pezzetto di formaggio stagionato e 2 dl di latte delattosato – coprono già due terzi della quantità raccomandata. Anche alcuni alimenti quali i cavoli, certi semi e l'acqua minerale possono aiutare a coprire il fabbisogno di calcio.

## Preparati contenenti lattasi

Nella vita quotidiana, un apporto supplementare di enzimi che scindono il lattosio, disponibili sotto forma di compresse o capsule, non è necessario. Tuttavia, se ci si reca al ristorante, se si accetta un invito o se si parte in vacanza, possono essere utili per evitare disturbi acuti e ovviamente indesiderati. Il dosaggio è individuale e dipende dall'attività residua della lattasi. In farmacia o drogheria si trovano diversi prodotti di questo tipo e le informazioni necessarie.



**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

Svizzera. Naturalmente.

 swissmilk

 @swissmilk\_official

 @SMP\_PSL