

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

La causa più comune di intolleranza alimentare è il lattosio, lo zucchero contenuto nel latte. Le persone affette da intolleranza al lattosio hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scinde il lattosio in glucosio e galattosio, in modo da essere assorbito e utilizzato dall'organismo.

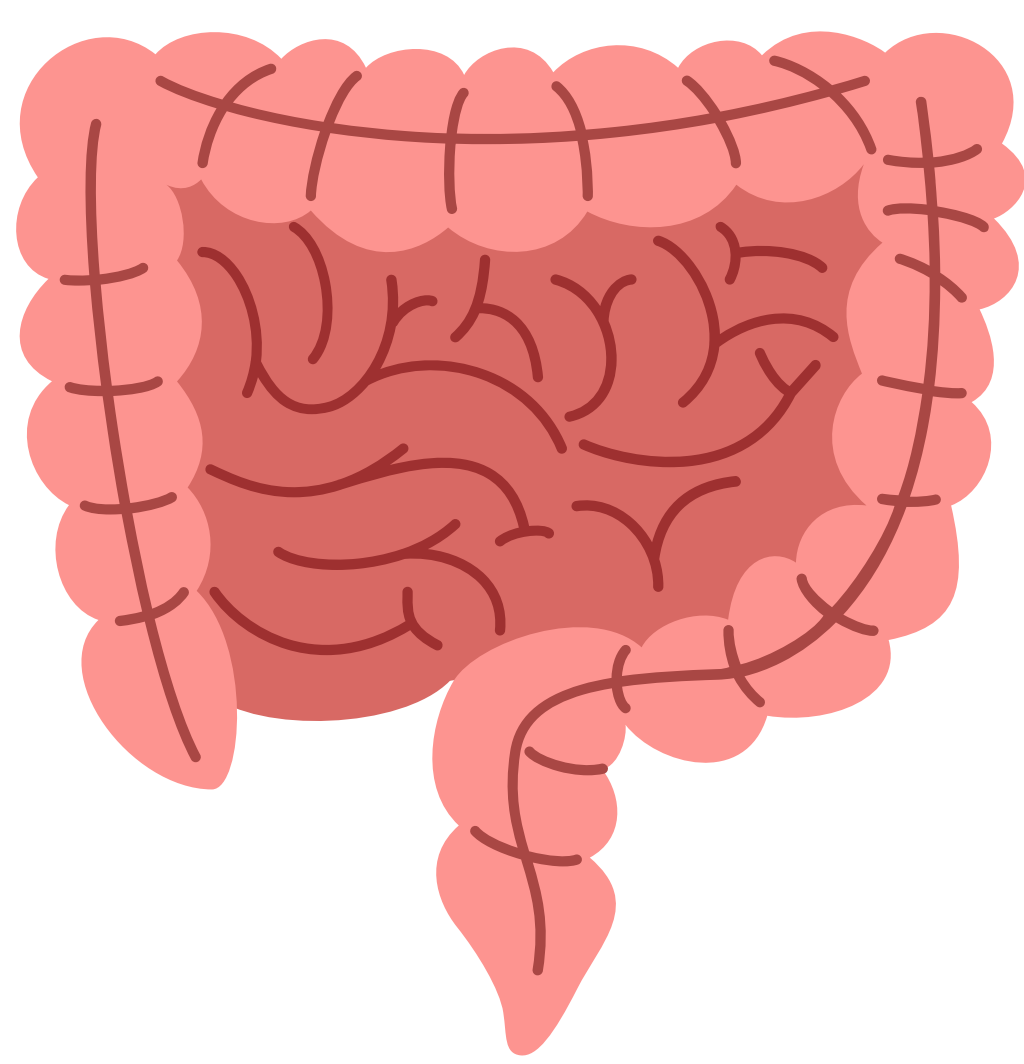
La produzione della lattasi



La produzione della lattasi è massima nel lattante, ma si riduce già a partire dall'età dello svezzamento. Studi condotti su vasti campioni di popolazione in diverse parti del mondo hanno evidenziato una maggiore frequenza del deficit di lattasi, in età adulta, nelle aree geografiche a minor consumo di latte, e parallelamente una minore incidenza dell'intolleranza tra le popolazioni ove il consumo di latte è maggiore e prosegue oltre l'età infantile.

Intolleranza congenita o transitoria

In caso di **intolleranza congenita**, estremamente rara, l'organismo non produce le lattasi per un difetto genetico; ciò fa sì che i sintomi dell'intolleranza si manifestino già nella prima infanzia. L'**intolleranza transitoria** (o secondaria) è invece molto diffusa, ed è dovuta alla perdita temporanea dell'enzima a seguito di infezioni o lesioni del tratto gastrointestinale e mutazioni repentine della dieta.



La sintesi della lattasi



La lattasi è considerata un enzima inducibile, **capace** cioè di **aumentare in base alla stimolazione, dovuta alla presenza del suo substrato (lattosio)**: quando la dieta prevede una assunzione limitata di latte e latticini, l'apporto di lattosio può risultare insufficiente per stimolare la sintesi di lattasi. Ne deriva che al contrario di quanto accade con le allergie, **l'insorgenza dei sintomi è legata ad un valore soglia di lattasi che varia** da individuo a individuo, in maniera soggettiva.

Una spesa attenta

Se l'intolleranza è grave, è importante **fare attenzione e leggere accuratamente le etichette degli alimenti: il lattosio, infatti, è utilizzato in molti cibi pronti**, pertanto è necessario prestare attenzione ad alcune particolari diciture, quali: lattosio, siero di latte, burro anidro, latte in polvere e zuccheri del latte.

Non rappresenta un problema la dicitura “proteine del latte”, il lattosio è, infatti, uno zucchero e non una proteina.

Naturalmente privi di lattosio

Per quanto riguarda i prodotti privi di lattosio, potremmo ritrovare anche quelli **“naturalmente privi di lattosio”**, alimenti che grazie ad un processo produttivo subiranno naturalmente una perdita nel contenuto di lattosio, come nel caso di **formaggi a lunga stagionatura**.



Il marchio Lfree

L'Associazione Italiana Latto-Intolleranti Onlus (AILI) ha creato il **marchio Lfree, per certificare l'assenza di lattosio in un prodotto alimentare** e renderne così più facile l'individuazione da parte del consumatore, in maniera analoga all'utilizzo della “spiga barrata” nei prodotti gluten free. Il **marchio Lfree** è declinato in tre varianti: **in azzurro “lactose free”** segnala un contenuto di lattosio inferiore a 0.01% (generalmente per i prodotti “delattosati”), **in verde “lactose&milk free”** indica l'assenza di lattosio, latte e derivati e **“naturally lactose free”** che è dedicato ai prodotti lattiero-caseari che per il loro naturale processo produttivo hanno un contenuto residuo di lattosio inferiore a 0.01%.



Un prodotto delattosato riporterà in etichetta la percentuale di lattosio presente che potrà essere: <1%, <0.1%, <0.01%. In base alla tolleranza individuale, si potrà optare per quello con il più basso contenuto di lattosio o per gli altri.