

## Lattosio e intolleranze, cosa c'è da sapere



La **mozzarella** sulla pizza. La **panna** sul caffè. Una bella tazza di **latte caldo**. Da un lato c'è chi queste cose le adora, le assapora con gusto e non riesce a farne a meno. Dall'altro, chi a ogni peccato di gola si ritrova piegato in due in balia di improvvisi **mal di pancia, gonfiore** e, quando proprio va male, qualche tappa al bagno. Dall'altro ancora, chi pensa che da adulti il **latte** vada evitato, che sia adatto solo ai bambini, che quando siamo grandi consumarlo sia **innaturale**, che contenga sostanze capaci di scatenare il cancro e altre malattie gravi quasi fosse un **veleno**.

Una delle componenti più discusse di latte e derivati è sicuramente il **lattosio**, al quale un numero sempre crescente di persone si definisce intollerante. In **Europa** lo è davvero il [20-25% della popolazione](#), con punte **tra il 50 e l'80%** tra gli **ispanici**, gli **indiani** e gli **africani**, mentre lo è la quasi totalità della **popolazione asiatica**. Perché alcuni di noi sono intolleranti al lattosio e come mai queste differenze tra le popolazioni? E cosa significa davvero questa condizione? Ecco qualche informazione utile a capirne di più.

### Cos'è (e dove si trova)

Il lattosio è lo **zucchero del latte**. Ne è ricco quello materno, ma ce lo ritroviamo nel bicchiere anche da grandi quando beviamo quello di **mucca**, di **capra**, di **pecora** e ne consumiamo i **derivati**. Soprattutto i **latticini**, la **panna**, il **burro**, il **gelato** e i **formaggi freschi**, mentre con la stagionatura il suo contenuto si perde. È inoltre presente come additivo in diversi **insaccati** (il prosciutto cotto, per esempio) e come eccipiente in molti **farmaci**.

Dal punto di vista chimico, è un **disaccaride**: è formato da una molecola di **glucosio** e una di **galattosio** legate insieme. Per digerirlo e sfruttarlo come fonte di energia il nostro organismo si serve di un enzima, la **lattasi**, che provvede a spezzare questo

legame consentendo alle sue componenti di essere assorbite nel sangue come nutrienti.

### Cosa significa essere intolleranti al lattosio

Essere **intolleranti al lattosio** è ben diverso dall'essere **allergici al latte**. Nel primo caso, vi è una difficoltà a **digerire** questo zucchero, nel secondo una predisposizione del **sistema immunitario** a reagire violentemente contro una o più proteine contenute nel latte: una reazione che può scatenare un grave **shock anafilattico** anche con una piccolissima quantità di questo alimento.

La maggior parte degli **intolleranti** riesce invece ad assumere una certa quantità di lattosio, variabile da persona a persona, senza presentare neanche disturbi digestivi. Ma quando si manifestano sensazioni di **gonfiore** e **crampi addominali**, **gas intestinale**, **flatulenza** e **diarrea** poco dopo aver bevuto latte o aver consumato prodotti contenenti lattosio, spesso è segno di un'**intolleranza**.

Il perché è nella scarsa o mancata produzione della **lattasi** da parte della mucosa del **duodeno**: in questo modo lo zucchero non può essere scisso, né di conseguenza assorbito, e passa **non digerito** fino al tratto terminale dell'intestino. Qui viene attaccato dalla flora batterica e si possono generare **gas** e **fluidi** che danno origine ai sintomi di cui sopra.

### Il perché dell'intolleranza

Il lattosio svolge il suo compito principale nella prima infanzia, dove è necessario per lo sviluppo della funzionalità dell'intestino nel lattante. *"Tutti i bambini, così come tutti i cuccioli dei mammiferi, producono la lattasi"*, ci spiega **Andrea Ghiselli**, dirigente di ricerca presso il [Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione](#) di Roma, *"ma dopo lo svezzamento, quando cambia l'alimentazione, per la maggior parte delle persone la produzione dell'enzima cala, e tra i cinque e i dieci anni cessa quasi del tutto"*.

Da dove deriva quindi la capacità di utilizzare il lattosio da adulti, che riguarda più o meno il **35% della popolazione** a livello globale? *"È il frutto di una mutazione vantaggiosa che si è presentata nel corso dell'evoluzione umana, circa 7mila anni fa"*, racconta Ghiselli: *"L'essere umano, espandendosi dall'Africa agli altri continenti, si è dovuto adattare alle diverse condizioni ambientali. Andando verso Nord, il progresso evolutivo ha consentito a chi aveva la pelle più chiara la capacità di digerire il lattosio anche da adulto, in modo da approvvigionarsi di vitamina D e di calcio attraverso il latte fresco anche laddove la radiazione solare è meno intensa"*.

Insomma, se fino a una quarantina d'anni fa si pensava che tutti gli **adulti** potessero produrre normalmente la **lattasi** e ci si riferiva al termine *"deficienza della lattasi"* per chi invece non era in grado, lo studio della [genetica di popolazione](#) ha dimostrato che invece è esattamente il contrario.

### Come funziona la diagnosi

L'analisi dei sintomi, da sola, non basta per diagnosticare l'**intolleranza al lattosio**, poiché non si tratta di sintomi univoci, bensì potenzialmente di segnali riscontrabili anche in altri disturbi. La sindrome dell'**intestino irritabile**, la **celiachia**, o anche gli squilibri e le alterazioni della **flora batterica**. Oppure di problemi transitori, come una **gastroenterite** o anche solo **lo stress**, che possono rendere instabile il nostro intestino, un organo molto suscettibile.

È possibile che il medico consigli piuttosto di sospendere l'assunzione di latte per un dato periodo di tempo, per vedere se i sintomi si placano, oppure che prescriva dei **test specifici**. Tra questi, il più diffuso è il [breath test](#), o *test del respiro*, che misura il tasso di idrogeno nell'aria espirata dal paziente dopo il consumo di latte. Chi non digerisce il **lattosio**, tenderà a riportarne valori piuttosto alti, segno della conseguente fermentazione intestinale.

### I valori di riferimento

Se è vero che ci sono persone intolleranti anche a dosi minime di lattosio, la stragrande maggioranza può comunque tollerare un certo apporto e non deve per forza privarsi di latte e derivati. L'[Autorità europea per la sicurezza alimentare](#), dopo un'attenta analisi della letteratura scientifica a riguardo, [ha osservato](#) che questo apporto è di circa **12 grammi**, che corrispondono più o meno a un **bicchiere di latte**, in un'unica assunzione.

### Le conseguenze dell'intolleranza

Per chi è intollerante al lattosio e continua comunque ad assumere derivati del latte, le complicanze sono essenzialmente il dolore e il **disagio** dovuto ai sintomi, alle volte particolarmente spiacevoli, e il **mancato assorbimento dei nutrienti** ingeriti nel caso di manifestazioni diarroiche.

Tuttavia questa **intolleranza** (così come il crederci intollerante senza esserlo, e farsi condizionare nelle scelte alimentari) può incidere negativamente sulla **salute** nel momento in cui il mancato consumo di latte e derivati comporta **carenze di vitamina D** e di **calcio**, che invece sono nutrienti essenziali necessari per lo sviluppo e la salute delle nostre **ossa**. Un modo per evitarlo è di compensare con altri alimenti ricchi di **calcio** (come sgombro, sardine, spinaci), di **vitamina D** (come salmone e uova) o assumendo dei **supplementi**.

### Esiste una cura?

Non esiste un trattamento per l'intolleranza al lattosio. Quello che si può fare è acquistare **prodotti senza lattosio**, o a **ridotto**

**contenuto** di questo zucchero, così come utilizzare dei **farmaci** a base di lattasi che possono aiutare a digerirlo. *“Sarebbe comunque meglio non smettere completamente di assumere latte e latticini, poiché possono stimolare la produzione di lattasi da parte dell'intestino: in un certo senso lo allenano”*, commenta Ghiselli.

Una possibilità per alcune persone è di affidarsi ai **prodotti probiotici**, che contengono sia il lattosio che alcuni **batteri lattici**: in questo modo da un lato l'intestino viene stimolato a produrre la lattasi, dall'altro questi specifici batteri facilitano la digestione del lattosio.

### **Cosa dice la ricerca**

Sono in corso ricerche di base ma anche diversi **studi clinici** per imparare a prevenire, a diagnosticare o a trattare in modo sicuro ed efficace l'intolleranza al lattosio. Studi che offrono anche l'opportunità di capire fino in fondo e intervenire sulla **qualità di vita** delle persone che la vivono sulla propria pelle. I principali (alcuni ancora in cerca di candidati) sono consultabili attraverso la [sezione dedicata](#) del portale [clinicaltrials.gov](http://clinicaltrials.gov), cui fanno riferimento le sperimentazioni attive in tutto il Mondo.

[fonte:wired.it]