

## Allergie e Intolleranze alimentari

### Quali sintomi si possono verificare a seguito di una reazione allergica?

◇ Fortunatamente, la maggior parte delle risposte allergiche agli alimenti è relativamente lieve ma in un numero limitato di persone si verifica una reazione violenta che può essere letale e che prende il nome di anafilassi.

◇ A volte la reazione anafilattica può manifestarsi nel giro di qualche minuto dall'esposizione e richiede cure mediche immediate ed è nota come shock anafilattico, una grave condizione in cui la pressione arteriosa precipita e il soggetto può morire di arresto cardiaco se non gli viene rapidamente somministrata adrenalina.

*Consultare il proprio medico è la prima cosa da fare, se si ritiene di essere a rischio di allergie e/o intolleranze..*



## Quali accorgimenti seguire

▮ Allattare al seno perché sostituire o sospendere precocemente il latte materno può creare le premesse per una sensibilizzazione nei confronti di antigeni alimentari.



▮ Adottare sane abitudini alimentari, escludendo gli allergeni responsabili, contrasta allergie e/o intolleranze alimentari e determina la scomparsa delle reazioni avverse.



▮ Prima di consumare un alimento leggere attentamente le informazioni relative agli ingredienti riportate sulle etichette dei prodotti. Conoscere la presenza di potenziali allergeni ti aiuta ad eliminare l'alimento o il suo componente dalla dieta; spesso compare nei prodotti confezionati la dicitura "potrebbe contenere tracce di" o "contiene" seguito dal nome dell'allergene.

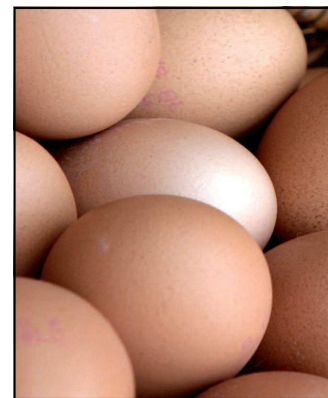


### Bibliografia

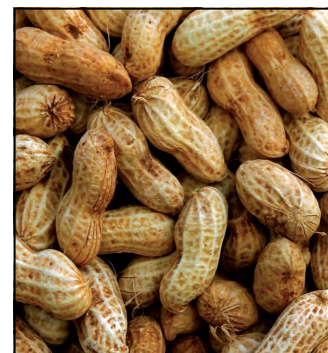
- Ministero del Lavoro, della Salute e delle Politiche Sociali [www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)
- Eufic(European Food Information Council) [www.eufic.org](http://www.eufic.org)



## Allergie e Intolleranze Alimentari



[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



Luglio 2013

Dipartimento di Prevenzione

Servizio igiene degli Alimenti e della Nutrizione

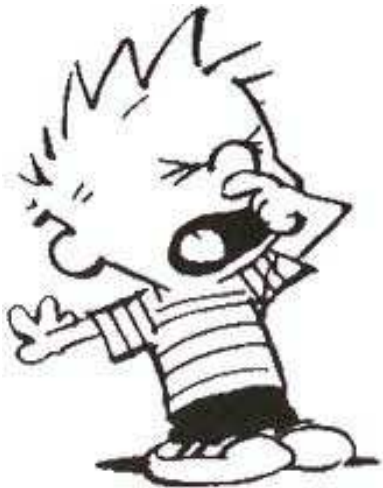
DOLO - Riviera XXIX Aprile, 2 Tel. 041-5133341 /5133921- Fax 041/5133506

[siandolo@ulss13mirano.ven.it](mailto:siandolo@ulss13mirano.ven.it)

Qual è la differenza tra allergie e intolleranze alimentari?

—> **ALLERGIA ALIMENTARE**

L'allergia alimentare è una reazione specifica che avviene in alcune persone a seguito dell'ingestione di determinati alimenti attivando il sistema immunitario. Succede infatti che la componente proteica di questi alimenti (definito allergene) scateni una risposta anticorpale in soggetti che ne risultano sensibili. Gli anticorpi determinano il rilascio di sostanze che provocano vari sintomi quali prurito, naso che cola, tosse o affanno fino ad arrivare ad una risposta allergica di grave entità: lo shock anafilattico.



Qual è la differenza tra allergie e intolleranze alimentari?

—> **INTOLLERANZA ALIMENTARE**

L'intolleranza alimentare invece coinvolge il metabolismo ma non il sistema immunitario. Questo implica una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un componente di vario genere di un alimento. Un tipico esempio è l'intolleranza al lattosio: le persone che ne sono affette hanno una carenza di lattasi, l'enzima digestivo che scompone lo zucchero del latte.



**Allergie e Intolleranze alimentari**

**Che cosa sono gli allergeni?**

Attualmente sono definiti come prodotti allergenici quelli che determinano un'allergia per il 90% della popolazione europea. Si tratta di 8 prodotti: latte, nocchie, pesce, glutine, uova, noci, soia, crostacei

◇La maggior parte delle persone può mangiare una grande varietà di cibi senza alcun problema.

◇Le reazioni negative agli alimenti possono essere causate da allergia alimentare o intolleranza alimentare.

Benché circa una persona su tre ritenga di essere "allergica" a certi alimenti, l'allergia alimentare ha un'incidenza effettiva intorno al 2% della popolazione adulta.

◇Nei bambini, il dato sale al 3-7%, anche se, nella maggior parte dei casi, l'allergia viene superata con l'età scolare.