

Allergie e intolleranze alimentari *riconoscerle e gestirle nella vita di tutti i giorni*

Biblioteca comunale – Caronno Pertusella

30 ottobre 2025

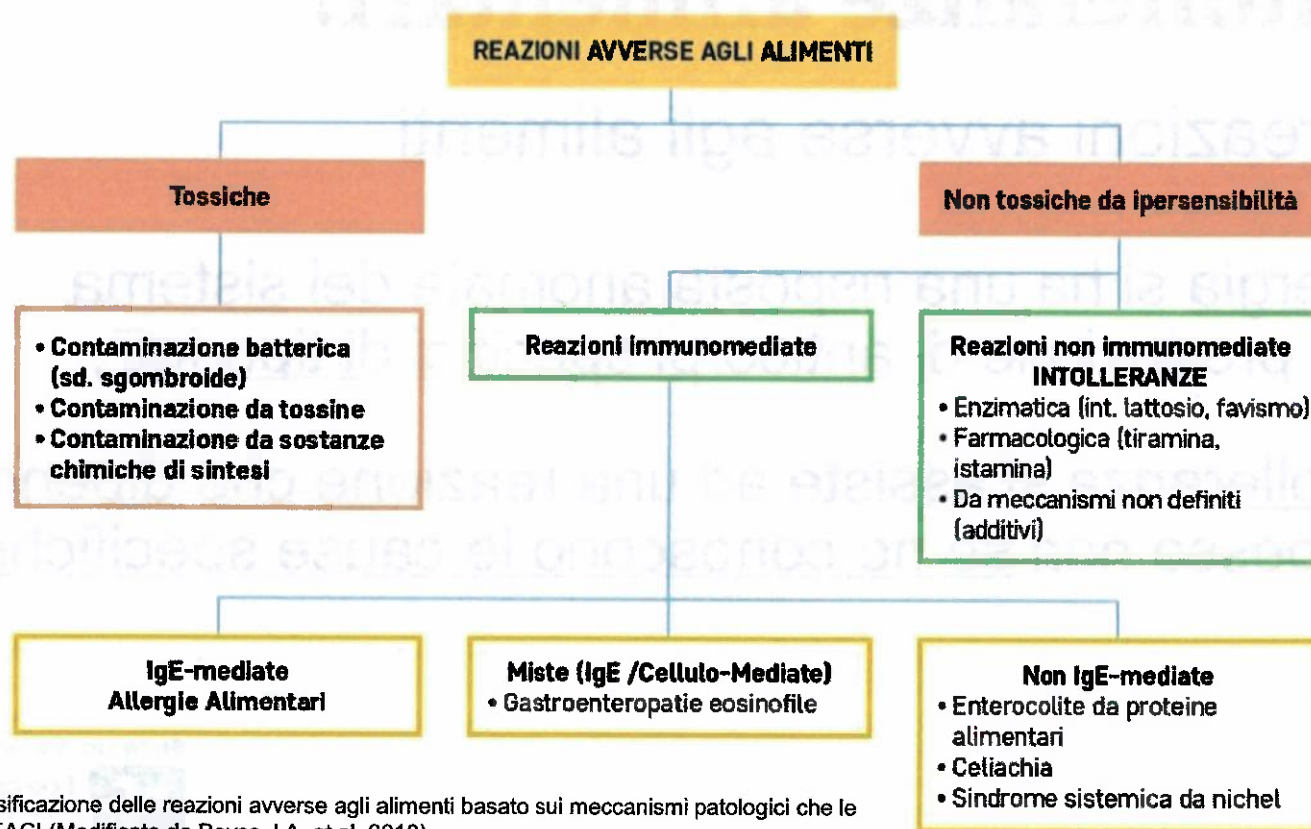
Dietista Dott. Gianluca Imperio
Casa di Comunità – Distretto Sanitario di Saronno

Reazioni avverse agli alimenti

La reazione negativa al cibo è spesso erroneamente definita allergia alimentare.

In molti casi è provocata da altre cause come un'intossicazione alimentare (batteri, virus, sostanze chimiche), un'avversione al cibo o un'intolleranza ad un determinato ingrediente

Schema di classificazione delle reazioni avverse agli alimenti basato sui meccanismi patologici che le determinano



Schema di classificazione delle reazioni avverse agli alimenti basato sui meccanismi patologici che le determinano EEACI (Modificato da Boyce J.A. et al, 2010)

Qual è la differenza fra allergie e intolleranze alimentari?

Sono entrambe reazioni avverse agli alimenti

- nel caso dell'allergia si ha una risposta anomala del sistema immunitario e la produzione di anticorpi specifici di tipo IgE;
- nel caso dell'intolleranza si assiste ad una reazione che dipende dal metabolismo. Spesso non se ne conoscono le cause specifiche.



LE ALLERGIE ALIMENTARI



Allergie alimentari

- ❖ L'allergia è essenzialmente un'alterazione immunitaria in cui una sostanza normalmente innocua viene percepita come una minaccia e attaccata dalle difese dell'organismo
- ❖ La presenza di casi in famiglia è uno dei fattori che permette di prevedere problemi alimentari di tipo allergico
- ❖ Nei neonati che hanno un genitore allergico il rischio aumenta di due volte, se entrambi i genitori sono allergici il rischio aumenta da quattro a sei volte

Quale incidenza hanno?

❑ Le allergie alimentari colpiscono circa:

✓ il 2-3 % degli adulti

✓ dal 3 al 7% dei bambini

Le stime sono decisamente inferiori alla percezione comune

❑ L'80-90% dei neonati con allergia supera l'ipersensibilità al raggiungimento del terzo anno di età

❑ Mentre le allergie infantili a uovo e latte vaccino possono scomparire, le allergie a noci, legumi, pesce e molluschi tendono a protrarsi per tutta la vita

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

I sintomi....

- Respiratori (naso che cola, starnuti, asma, tosse, respiro affannoso)
- Cutanei (gonfiore delle labbra, della bocca, ecc., orticaria, eruzioni cutanee, prurito, eczema)
- Gastrointestinali (crampi addominali, nausea, vomito, diarrea, coliche, gonfiore)
- Sistemici (shock anafilattico)

Diagnosi

- Prick test (test cutaneo, poco specifico)
 - RAST (dosaggio delle IgE specifiche)
- Test di scatenamento alimentare in doppio cieco con placebo



Vanno effettuati in una struttura ospedaliera!

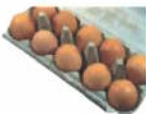
- Dieta di esclusione

Alimenti maggiormente coinvolti

✓ Latte vaccino (proteine)



✓ Uova



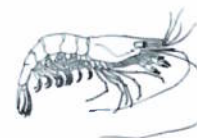
✓ Soia



✓ Frumento



✓ Crostacei



✓ Frutta



✓ Arachidi



✓ Noci



N.B.: Le allergie infantili a latte e uova spesso tendono a scomparire con l'età adulta, altre invece rimangono.

Allergia alle proteine del latte vaccino

- L'allergia alle proteine del latte vaccino si riscontra più comunemente nei neonati e nei bambini, soprattutto se hanno storia familiare.
- Si manifesta nello 0.5-4% dei neonati e l'incidenza diminuisce con l'età



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Allergia alle proteine del latte vaccino

- I sintomi più comuni sono vomito e diarrea
- L'allergenicità del latte vaccino può essere ridotta con trattamento ad alta temperatura, mentre i prodotti fermentati come yogurt e formaggi mantengono il potenziale allergenico.

Diete prive di latte

Alimenti da evitare:

- Latte (tutti i tipi), burro, yogurt, formaggi, biscotti
- Cioccolato al latte, creme di pasticceria, crema al whisky, gelato

Prodotti con potenziale presenza di latte:

- Salse e sughi, polenta, purè di patate, ripieni, affettati

Possibili alternative:

- Bevande di soia, cocco, mandorle, riso, budini e gelati di soia

Esempi di alimenti vegetali ricchi di calcio

- ❖ **Tra i cereali:** riso integrale orzo avena frumento integrale
- ❖ **Tra i frutti:** fichi e altra frutta secca uvetta arance prugne
- ❖ **Tra la verdura:** broccoli, cavoli e altri simili zucca, patata dolce, carote, sedano, cipolle, lattuga
- ❖ **Tra la frutta a guscio:** cacao mandorle pinoli sesamo
- ❖ **Tra i legumi:** soia, fagioli
- ❖ **Tra gli alimenti di origine animale:** pesce, soprattutto azzurro, crostacei e molluschi, uova

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Allergia ai vari tipi di noci

- ❖ L'allergia alle noci è una patologia di una certa gravità perché inizia in tenera età, dura per tutta la vita e può essere letale
- ❖ Le arachidi, le noci, le mandorle o le nocciole, possono provocare sintomi anche solo per contatto
- ❖ Nella forma più lieve si hanno sfoghi cutanei, gonfiore della lingua nausea e mal di testa
- ❖ Nella forma più grave si può arrivare allo shock anafilattico

Altri comuni allergeni alimentari

- Altri alimenti che presentano maggiori probabilità di essere associati a reazioni allergiche sono la frutta, i legumi (compresi i germogli di soia), le uova, i crostacei, il pesce, alcune verdure e i semi (sesamo, papavero, girasole, senape)
- Il potenziale allergenico può in alcuni casi essere ridotto rimuovendo la buccia o con la cottura
- Alcuni trattamenti industriali possono ridurre l'allergenicità di alcune proteine alimentari

Dieta priva di frumento

Alimenti da evitare:

- ✓ Farine di frumento, pasta, pane, pizza, crusca di grano, germe di grano, fibre di grano, biscotti, crackers, fette biscottate, torte, dolci, pasticcini, creme di pasticceria, pastelle per carne e pesce, altre frittture
- ✓ Alcolici come whisky, gin, birra, vodka
- ✓ Prodotti con potenziale presenza di frumento (controllare gli ingredienti): cioccolato e cioccolatini, dadi da brodo, dolci in genere, salse e sughi, ripieni, salsa di soia, minestre pronte.

Possibili alternative:

- ✓ tapioca, quinoa, soia

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Dieta priva di uova

Alimenti da evitare:

- ✓ uova di tutti gli animali, maionese, salse, pasta di mandorle, biscotti e pasticcini, dolci, torte, pastelle per frittture, creme di pasticceria, gelati, meringhe, polpette di carne, pasta all'uovo



INTOLLERANZE ALIMENTARI



www.asst-valleolona.it

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Valle Olona

Intolleranze alimentari

Mentre i soggetti veramente allergici devono in genere eliminare del tutto il cibo incriminato, le persone che hanno un'intolleranza possono spesso sopportare piccole quantità dell'alimento o del componente in questione senza sviluppare sintomi.

Fanno eccezione gli individui sensibili al glutine e al solfito

Ne esistono di tre tipi:

- Enzimatiche (metaboliche): dovute alla carenza di un enzima che digerisce un determinato nutriente, come nel caso dell'intolleranza al lattosio, al glutine, alle fave
- Farmacologiche: dovute alla ipersensibilità a sostanze contenute naturalmente nei cibi
- Non definite

Intolleranza al lattosio

- Colpisce il 5% circa della popolazione europea
- Sintomi gastrointestinali.
- E' dovuta alla carenza di lattasi, l'enzima che digerisce il lattosio, lo zucchero del latte.
- Può avere diversa intensità e quindi comportare una leggera tolleranza in alcuni a piccole quantità di lattosio.

Intolleranza al lattosio

- Alcuni soggetti riescono a tollerare lo yogurt in cui il lattosio è quasi tutto fermentato dai batteri lattici (variabilità tra le diverse marche)
- Può essere diagnosticata con metodi scientifici

Intolleranza al lattosio

Il test validato per l'intolleranza al lattosio è il **breath test al lattosio**, un esame non invasivo che misura i livelli di idrogeno nell'aria espirata dopo aver assunto una soluzione di lattosio.

È considerato il "gold standard" per la diagnosi, poiché fornisce risultati affidabili. In alternativa, i test genetici analizzano il DNA per identificare la predisposizione all'intolleranza.





ALIMENTI DA ESCLUDERE

- Latte di pecora, capra, asina, bufala, vaccino
- Formaggi freschi
- Burro
- Besciamella e altre salse fatte con panna o latte e derivati
- Pane al latte, grissini, crackers, fette biscottate con latte e/o derivati
- Piatti di carne con aggiunta di panna o latte e derivati
- Insaccati
- Purea di patate
- Biscotti con latte o burro, e derivati
- Cioccolato al latte o parzialmente fondente
- Creme di pasticceria
- Torte o dolci in genere
- Gelati



ALIMENTI A RISCHIO

- Hamburger, polpette
- Salumi
- Cereali per la colazione
- Caramelle
- Margarine
- Ripieni di alimenti surgelati
- Pasta ripiena
- Gnocchi di patate
- Dado da brodo
- Cioccolato in polvere o solubile
- Liquori dolci



ALIMENTI PERMESSI

- Latte vaccino privo di lattosio
- Yogurt (senza aggiunte di creme di latte o altre lavorazioni)
- Prodotti lattiero-caseari senza lattosio
- Latte e derivati di origine vegetale
- Budini e gelati di soia
- Parmigiano reggiano, Grana Padano-Emmenthal, Groviera
- Prosciutto crudo
- Salumi ed insaccati senza lattosio
- Carni **bianche**, pollo, coniglio, tacchino
- Maiale, cavallo, manzo
- Pesce fresco
- Frutta e verdura fresca



LA CELIACHIA

Intolleranza al glutine

Intolleranza al glutine (celiachia)

- E' una malattia autoimmune dovuta ad una reazione dell'organismo ad alcune proteine presenti nel **frumento, segale, orzo, farro, spelta, grano Khorasan** (spesso in commercio come KAMUT®), **triticale** (ibrido di grano e segale)
- Colpisce in Europa 1 individuo su 100, molti sono asintomatici

Intolleranza al glutine (celiachia)

- E' riconoscibile mediante test sul sangue, da confermare con una biopsia intestinale che mostri i segni di danno alla parete dell'intestino
- Se trascurata comporta una maggiore propensione a sviluppare il linfoma intestinale



I sintomi

Più comuni

- ❖ Diarrea
- ❖ Fatica
- ❖ Dolore addominale
- ❖ Perdita di peso
- ❖ Meteorismo

Meno comuni:

- ❖ Osteoporosi
- ❖ Anomalie della funzione epatica
- ❖ Vomito
- ❖ Anemia, deficit di ferro
- ❖ Disfunzioni neuronali
- ❖ Costipazione
- ❖ Aborti ripetuti
- ❖ Nausea

La diagnosi

- ✓ Test sierologici (anticorpi anti-endomisio e anti-transglutaminasi)
- ✓ Conferma del test (se positivo) con la biopsia
- ✓ In alcuni casi test genetico

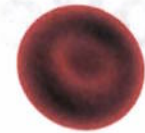
Trattamento e conseguenze del non trattamento

- ❖ Attualmente l'unica cura possibile è la dieta
- ❖ Sono allo studio nuovi farmaci (ad esempio contro l'IL-15) che non sono privi di effetti collaterali
- ❖ Se non curata, la celiachia è associata ad un aumento dell'incidenza di diversi tumori dell'apparato digerente, oltre all'osteoporosi e a varie carenze nutritive

Altre malattie con sintomi simili alla celiachia

- Anoressia nervosa
- Morbo di Chron
- Giardiasi
- AIDS
- Gastroenteriti infettive
- Enteriti ischemiche
- Tubercolosi
- Linfoma intestinale
- Intolleranza al lattosio
- Intolleranza alle proteine della soia

Intolleranza alle fave (favismo)



Cos'è?

- deficienza dell'enzima glucosio-6-fosfato deidrogenasi (G6PD) nei globuli rossi.
- Ereditaria (genetica, legata al cromosoma X).

Cosa succede quando una persona con questo deficit mangia fave (o assume alcuni farmaci o sostanze ossidanti)

- i globuli rossi si danneggiano → emolisi acuta (distruzione dei globuli rossi).

Intolleranza alle fave

Sintomi tipici (dopo ingestione o esposizione):

- ✓ Pallore improvviso
- ✓ Urine scure (color coca-cola)
- ✓ Ittero (pelle e occhi gialli)
- ✓ Stanchezza intensa, tachicardia, respiro affannoso
- ✓ Nei casi gravi: anemia acuta che può richiedere ricovero

Intolleranza alle fave

Diagnosi -> test del livello di G6PD nel sangue.

Terapia -> evitare fave e farmaci ossidanti (come sulfamidici, naftalina, alcuni antibiotici)



Intolleranze farmacologiche

Principali sostanze farmacologicamente attive contenute negli alimenti:

- ✓ Caffeina (caffè, the, coca-cola)
- ✓ Teobromina (the, cioccolato)
- ✓ Istamina (formaggi fermentati, crauti, salame, conserve, vino)
- ✓ Tiramina (formaggi fermentati, pesce affumicato, vino, birra, cioccolata, estratti di carne, salsicce, lievito)
- ✓ Feniletiamina (cioccolato, formaggi fermentati)
- ✓ Serotonina (pomodori, banane)

Diagnosi delle intolleranze

- ☐ Attualmente è possibile diagnosticare con metodi scientifici soltanto la celiachia, l'intolleranza al lattosio e il favismo.
- ☐ Molti sono i test che vengono proposti per la diagnosi di intolleranze e allergie, ma non hanno un fondamento scientifico
- ☐ Esistono delle diete particolari che permettono di individuare gli alimenti sospetti, ma sono difficili da seguire perché comportano l'esclusione di molti alimenti

Test non validati scientificamente

- Kinesiologia applicata (DRIA test)
- Test di provocazione e neutralizzazione (intradermico o sublinguale)
- Test elettrodermico (EAV, VEGA test, Sarm test, Biostrength test)
- Biorisonanza
- Mineralogramma del capello
- Iridologia
- Determinazione di IgG e IgG4 specifiche per gli alimenti
- Test citotossici (Cytotest)

L'ETICHETTATURA DEI PRODOTTI ALIMENTARI E GLI ALLERGENI



www.asst-valleolona.it

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Valle Olona

- L'Unione Europea ha stabilito un elenco di alimenti che devono essere obbligatoriamente inseriti nell'etichetta dei prodotti alimentari anche se presenti in piccole quantità (Direttiva 2003/89/CE): cereali contenenti glutine, uova, pesce, soia, latte, noci, sesamo, sedano e senape (novità rispetto alla vecchia direttiva 2000/13/CE) nonché tutti i prodotti loro derivati
- Viene inoltre abbassato il limite di concentrazione di un ingrediente oltre il quale è obbligatorio l'inserimento in etichetta: da oltre il 25% a oltre il 2%.
- L'Italia ha da poco recepito questa direttiva con il DM n. 114 dell'8 febbraio 2006

Il ruolo dei produttori e della ristorazione collettiva

- I produttori devono adottare la massima scrupolosità nella valutazione dell'uso, come ingredienti, dei più comuni allergeni che potrebbero dare gravi reazioni
- Devono inoltre avvisare della reale o potenziale presenza negli alimenti
- Produttori e ristorazione collettiva devono applicare i protocolli per evitare la contaminazione crociata (ad esempio: HACCP)

Come proteggersi?

- Il miglior sistema consiste nel leggere attentamente le etichette.
- Quando si mangia fuori casa occorre informarsi sugli ingredienti e sui metodi di cottura (infarinatura, ecc.).
- In caso di dubbio attenersi ad alimenti semplici come la carne alla griglia o portare alimenti da casa

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

1. Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità

Sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari “vere” sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

2. No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica

Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta..

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

3. Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo

Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in qualsiasi struttura, anche sanitaria. Solo il medico può fare diagnosi.

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

4. Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità

I test non validati sono: dosaggio IgG4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vega-test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello, iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

5. Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica

Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono inoltre slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

6. La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico

La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

7. Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata

La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.

Sistema Socio Sanitario



**Regione
Lombardia**

ASST Valle Olona

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

8. Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte

La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

9. A chi rivolgersi per una corretta diagnosi?

Medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).

DIECI REGOLE PER GESTIRE LE INTOLLERANZE ALIMENTARI

10. Non utilizzare internet per diagnosi e terapia

Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.



Cosa ci portiamo a casa?



1. Non tutto è allergia!

Molte reazioni al cibo sono **intolleranze o sensibilità**, non vere allergie.



2. Allergia = sistema immunitario | Intolleranza = metabolismo

Sono due meccanismi diversi: non confondiamoli.



3. Le allergie vere sono rare, ma possono essere gravi

Serve attenzione, non allarmismo.



4. Diagnosi solo con test scientificamente validati

Evita test “alternativi” o non riconosciuti.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona



Cosa ci portiamo a casa?



5. La terapia è la dieta di eliminazione (e reintroduzione controllata)

Niente cure miracolose: solo buon senso e guida medica.



6. Leggere **SEMPRE** le etichette

Gli allergeni devono essere indicati per legge (Reg. UE 1169/2011).



7. Mangiare fuori casa?

Chiedi sempre gli ingredienti e avvisa del problema alimentare.



8. Dieta equilibrata anche senza certi alimenti

Attenzione a non creare carenze nutrizionali: affidati al dietista.

♥ 9. In caso di dubbio → consulta lo specialista

Mai improvvisare o affidarsi al “sentito dire”.

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Non esistono test miracolosi.

Solo una corretta diagnosi e una dieta equilibrata possono garantire benessere e sicurezza

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Bibliografia

- Gray J., Chan W. *Food intolerance Types: food aversion* in *Encyclopedia of Food Sciences and Nutrition (Second Edition)*. Academic Press; 2003
- Conti L. *Intolleranze e allergie alimentari*. Giunti editore: Firenze, Milano; 2011
- *Position Statement su Allergie, intolleranze alimentari e terapia nutrizionale dell'obesità e delle malattie metaboliche*
- Allergie e intolleranze alimentari. Documento condiviso SIAAIC-AAITO-SIAIP e FNOMCeO. Febbraio 2016, Ed. Zadig
- Hollon J, Puppa EL, Greenwald B et al. Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity. *Nutrients* 2015; 7: 1565-1576.
- <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095>
- <https://www.deficitdao.org/en/dao-deficiency/histamine/food-histamine/>
- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/a/allergie-alimentari>
- <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/i/intolleranze-alimentari?highlight=WyJhbGxlcmdpZSIsImIudG9sbGVyYW56ZSJd>

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Valle Olona

Grazie per l'attenzione!

gianluca.imperio@asst-valleolona.it

Sistema Socio Sanitario
 Regione
Lombardia
ASST Valle Olona

