

Intolleranza al lattosio, un disturbo sovrastimato

Al giorno d'oggi non è infrequente imbattersi in diagnosi frettolose e superficiali di questa patologia, in realtà piuttosto rara nel mondo occidentale. E questo comporta danni rilevanti alla filiera produttiva

di ALESSANDRO FANTINI (afant@tin.it)

Chi nel mondo produce latte destinato al consumo diretto o alla trasformazione in formaggi o yogurt è in genere interessato al mercato del latte nel pianeta. Oltre alle dinamiche relative ai costi di produzione ed il prezzo del latte alla stalla, la domanda di latte nel mondo è fortemente condizionata sia dall'intolleranza al lattosio, sia dall'allergia al latte.

L'atteggiamento di alcuni medici di attribuire al latte e alle carni rosse la causa di molti disturbi senza prescrivere nessuna azione diagnostica crea un danno sia al settore produttivo che alla salute delle persone. Il latte è un alimento importante della nutrizione umana se non altro per l'apporto di calcio che garantisce. I fabbisogni di calcio variano con l'età e se è presente o meno una gravidanza. Un bambino dai 7 ai 12 mesi di età ha un fabbisogno di questo macro-

elemento di 270 mg al giorno per poi aumentare a 500 mg nei primi 3 anni di vita. Uomini e donne adulti, ossia dai 19 ai 50 anni, necessitano giornalmente di un grammo di calcio per poi salire a 1.200 mg oltre tale età. Una donna gravida necessita dai 1.000 ai 1.200 grammi di calcio al giorno. Il latte ha un contenuto medio di calcio dello 0.13%. Alimenti diversi dal latte hanno una concentrazione di questo prezioso elemento nettamente inferiore. Il latte apporta inoltre proteine ad alto valore biologico come la caseina e grassi utili alla nutrizione umana.

Vantaggio evolutivo

Nel Neolitico, ossia tra i 7.000 e i 10.000 anni prima di Cristo, una parte della popolazione umana acquisì indubbi vantaggi selettivi nella possibilità di utilizzare il latte da adulti nella propria dieta. Gli individui in grado di



conservare la produzione di lattasi, l'enzima che permette di scindere il lattosio in glucosio e galattosio, avevano un vantaggio evolutivo importante. Poter accedere in qualsiasi momento al latte dava risorse e vantaggi riproduttivi. Inoltre

il latte come parziale sostituto dell'acqua consentiva all'uomo del Neolitico la possibilità di idratarsi in maniera asettica e certamente meno pericolosa. Questa mutazione genetica dominante che permette di digerire il lattosio in età adul-

Alcuni esponenti della classe medica tendono a ricondurre certi disturbi intestinali o infiammazioni della pelle all'intolleranza al lattosio o alle allergie al latte, senza però

preoccuparsi di giungere a una diagnosi certa di queste patologie, consentita solo attraverso la realizzazione di esami collaterali approfonditi.

Queste "disattenzioni" causano la precoce esclusione del latte e dei suoi derivati dalla

dieta di fasce sempre più crescenti della popolazione, con conseguenze sanitarie importanti e rilevanti danni economici alla filiera produttiva



ta, ossia oltre i 5-10 anni, si è diffusa nel mondo in maniera non omogenea. In Italia l'intolleranza congenita conclamata è piuttosto rara, mentre è più facile imbattersi in una perdita d'efficienza dell'enzi-

ma con l'avanzare con l'età. È bene ricordare che l'enzima lattasi viene secreto dalle cellule intestinali del duodeno e consente l'idrolisi del lattosio in glucosio e galattosio. Queste due molecole possono



essere assorbite direttamente e completamente dagli enterociti intestinali. L'incapacità di utilizzare il lattosio in età adulta è piuttosto diffusa in Cina (95%), in Mongolia (87,9%), in India (20%), mentre risulta

bassa in Europa. Si stima che nel mondo solo il 35% delle persone adulte sia in grado di utilizzare il lattosio in età adulta. L'uomo del Neolitico però imparò a conservare il latte per ampliarne il suo tempo di

È TEMPO DI SILO

NOVITA'

I sacchi vanno riempiti con ghiaia tonda: assicurano una chiusura ermetica nei punti di contatto tra il telo, il muro della trincea e fra i teli.

€ 0,90
al pizzo - 27 x 100 cm
con maniglie presa e filo di nylon

€ 1,00
al pizzo - 27 x 120 cm
con maniglie presa e filo di nylon

€ 0,90
al pizzo
27 x 120 cm
con filo di nylon
e maniglia

€ 1,57
al pizzo - 30 x 120 cm
con filo di ferro

**SACCHI PER OGNI ESIGENZA
CON FILO DI CHIUSURA
IN NYLON PRATICO
E VELOCE**

Rete per trincee silo

Da decenni il metodo rivoluzionario per insilare senza perdite. Sacchi, teli e reti. A DISPOSIZIONE TUTTE LE MISURE

Telo parte inferiore 40 µm

telo 8 x 50 m	54,16 €
telo 10 x 50 m	67,70 €
telo 12 x 50 m	81,24 €
telo 14 x 50 m	94,78 €
telo 16 x 50 m	108,32 €

€ 0,135 al mq

Telo silo premium 110 µm

telo 6 x 25 m	54,72 €
telo 7 x 50 m	132,34 €
telo 8 x 50 m	151,24 €
telo 9 x 50 m	170,15 €
telo 10 x 50 m	189,05 €
telo 12 x 50 m	226,86 €
telo 14 x 50 m	158,80 €
telo 16 x 50 m	302,48 €
telo 18 x 50 m	340,29 €

€ 0,378 al mq

Telo parte laterale 150 µm

telo 4 x 50 m	75,00 €
telo 5 x 50 m	93,75 €

€ 0,375 al mq

Misure reti Gitterflex

rete 5 x 6 m	43,50 €
rete 5 x 8 m	58,00 €
rete 5 x 10 m	72,50 €
rete 5 x 12 m	87,00 €
rete 5 x 20 m	145,00 €
rete 6 x 10 m	87,00 €
rete 8 x 10 m	116,00 €
rete 10 x 12 m	174,00 €
rete 10 x 15 m	217,50 €
rete 10 x 25 m	362,50 €

€ 1,45 al mq

DILATAZIONE FINO ALL'800 %
Mai successo fino ad ora!
Al di sopra del valore richiesto del 400%

Telo di copertura bianco (110 my) da applicare sopra il telo fine.

Telo fine trasparente (40 my) da applicare a diretto contatto con l'insilato: aderisce all'insilato garantendo una perfetta ermeticità.

Rete per silo Gitterflex
La rete va distesa sopra il telo bianco, garantendo così la perfetta aderenza del telo all'insilato e al contempo assicurando la necessaria protezione alla trincea contro eventuali strappi provocati da volatili ed altri animali. Inoltre è calpestabile

I prezzi indicati si intendono franco nostro magazzino IVA ESCLUSA. I prezzi sono validi salvo errori e/o omissioni sino al 30-06-2013, salvo esaurimento scorte.

Ditta Alberti di Alberti Renzo & C. s.n.c. Gorto Mantova - 46044 Strada Segrada, 1 - tel. 0376.604888 fax 0376.604889
e-mail: alberti@alberti-import-export.com • www.alberti-import-export.com



utilizzo ossia la distanza dalla mungitura.

Formaggi e latticini

Il latte bovino contiene circa il 5% di lattosio con una variabilità legata allo stato infiammatorio della mammella e allo stadio e al numero di lattazioni. Nei formaggi freschi e in quelli a lunga stagionatura come il Grana Padano e il Parmigiano Reggiano, il contenuto di lattosio diminuisce progressivamente fino a scomparire in questi ultimi due. Nei formaggi a pasta molle, che si ottengono per coagulazione acida, si hanno concentrazioni di lattosio più elevate rispetto agli yogurt dove il lattosio viene demolito dalle lattasi dei microrganismi aggiunti per ottenere questo tipo di preparazione.

Nei formaggi a lunga stagionatura il lattosio viene allontanato con il siero tramite la spremitura. La quota residua viene abbattuta nel corso della stagionatura. Pertanto, oltre a diffondersi nel mondo la mutazione umana in grado di produrre lattasi in età adulta, si è diffuso il consumo di preparati a base di latte dove il lattosio è meno presente o addirittura assente.

Prima di descrivere i sintomi dell'intolleranza al lattosio è necessario fare un'ulteriore puntualizzazione. Nei confronti del latte si può non avere la possibilità di digerire il lattosio e quindi esserne intolleranti, oppure essere allergici alle altre componenti del latte. L'allergia al latte è



FOTO A FIANCO

Il latte è un alimento importante, ad ogni età, soprattutto per l'apporto di calcio

nei confronti delle sue proteine riconosciute dall'organismo come antigene, come la caseina e soprattutto la beta-lattoglobulina. Queste proteine, una volta ingerite, vanno a legarsi con le immunoglobuline di tipo E (IgE) che l'organismo ha prodotto nei loro confronti. Le IgE sono legate ai mastociti che sono in grado di rilasciare molecole come l'istamina e l'eparina, responsabile della sintomatologia allergica.

Queste sostanze hanno come bersaglio la pelle, le vie respiratorie e la mucosa intestinale. L'allergia al latte è una malattia a bassa morbilità, interessando meno dello 0,1% della popolazione con punte del 4-5% nei bambini.

Sintomi e diagnosi

Nel tornare all'intolleranza al lattosio, è necessario ricordare che esistono anche cause non genetiche come conco-

mitanti malattie intestinali che alterano la funzionalità della mucosa come la colite ulcerosa, il morbo di Crohn o le infezioni virali che si protraggono a lungo. Pertanto d'intolleranza al lattosio ne esistono due tipi.

La forma primaria è quella che si sviluppa ad ogni età oppure inizia dopo i due anni di vita quando fisiologicamente si riduce la quantità di lattasi prodotta. Molti bambini che hanno un deficit nella produzione di lattosio sviluppano la sintomatologia da adolescenti o da adulti.

La forma secondaria compare successivamente alle malattie prima elencate o dopo le chemioterapie, e può comparire in qualsiasi momento della vita di un individuo anche se la maggiore incidenza si ha comunemente nell'infanzia. La sintomatologia dell'intolleranza al lattosio può comparire dai 30 minuti alle 2 ore dopo aver consumato latte o latticini.

La malattia può decorrere in forma lieve o molto grave a seconda della quantità di lattosio consumato e della sensibilità della persona. I sintomi principali sono meteorismo, flatulenza, crampi addominali, diarrea, dimagrimento e nausea.

Queste alterazioni sono dovute al fatto che il lattosio non idrolizzato dall'enzima lattasi viene fermentato nell'intestino

Sindrome dell'intestino irritabile

Conosciuta anche attraverso i suoi acronimi IBS o SII, la sindrome dell'intestino irritabile si manifesta con una sintomatologia caratterizzata da dolore addominale, stitichezza o diarrea, e meteorismo. Questa malattia ha un'incidenza piuttosto elevata, che va dal 40% e oltre del Brasile e del Messico ai pochissimi casi dell'India e del Giappone. L'eziologia dell'IBS non è univoca. Sicuramente la componente genetica gioca un ruolo importante anche come pregresse infezioni da *Campylobacter* e *Shigella*. Reclutabili nelle cause di questa patologia sono alcuni antigeni alimentari, batteri, allergeni e farmaci. Un'ulteriore ipotesi identifica la patogenesi dell'IBS con un'alterazione del controllo neuro-endocrino intestinale. Questa ipotesi trova supporto nell'evidenza che soggetti con precedenti infezioni o interventi chirurgici del tratto gastro-intestinale sono maggiormente predisposti allo sviluppo della sintomatologia. Importante fattore scatenante la "sindrome dell'intestino irritabile" è il profilo psicologico derivante da intensi stress psico-fisici. (A.F.)

dal microbiota umano con grande produzione di gas e acidi organici. Prima di emettere una diagnosi d'intolleranza al lattosio è necessario escludere altre patologie gastro-enteriche. La più simile come sintomatologia è la "sindrome dell'intestino irritabile" (*Irritable Bowel Syndrome*: vedi box, *ndR*). Nella diagnosi differenziale d'intolleranza al lattosio vanno inoltre escluse le pseudo-ostruzioni intestinali e le patologie intestinali motorie, le alterazioni anatomiche come le stenosi e la "sindrome dell'intestino corto", le alterazioni del metabolismo come l'iper e ipotiroidismo e l'iper e ipo-paratiroidismo, i processi infiammatori come la

rettocolite ulcerosa e il morbo di Crohn e le neoplasie. La diagnosi certa, quindi, è solo quella strumentale.

Tra i più importanti troviamo il "test del respiro" (*lactose-hydrogen breath test*) che si basa sulla misurazione della quantità d'idrogeno emessa con il respiro dopo il consumo di lattosio. Per diagnosticare con certezza l'intolleranza al lattosio si può utilizzare anche lo "*stool acidity test*" che altro non è che la ricerca di acidi e lattosio nelle feci.

Conclusioni

Il consumo di latte fresco o conservato anche in età adulta è stato un vantaggio evolutivo importante per la nostra

specie al punto di diffondere geneticamente la persistenza dell'enzima lattasi in una parte importante della popolazione umana.

Consumare il latte significa assumere il fabbisogno giornaliero di calcio oltre agli altri preziosi nutrienti in esso contenuti. La diagnosi di allergia al latte e d'intolleranza al lattosio si può emettere solo dopo una corretta ed esaustiva raccolta della sintomatologia e dai test di laboratorio e solo dopo aver escluso le patologie che hanno una sintomatologia simile a queste. Atteggiamenti e diagnostiche superficiali, di alcuni esponenti della classe medica, verso disturbi intestinali o infiammazioni della

pele tendono a classificarne le cause in generiche intolleranze o allergie al latte.

Queste "disattenzioni" causano precoci esclusioni del latte e dei suoi derivati in fasce sempre più crescenti della popolazioni con conseguenze sanitarie importanti e danni economici irrazionali all'importante filiera che gestisce la commercializzazione del latte nel mondo.

Un atteggiamento più razionale ed un maggior ricorso alla diagnostica strumentale non causerebbe quei danni subdoli che si hanno nella crescita e nella salute sia dei bambini che degli adulti, privati ingiustificatamente del latte e dei formaggi. ■



Specializzati nella Gestione delle Lettiere di Ogni Genere e nella Alimentazione Animale



Trincia-distributori di paglia e fieno, secco e umido, **Kidd e Teagle** con taglio max di 1 cm. Benne autocaricanti **agProducts** per la distribuzione in cuccetta o lettiera permanenti di paglia-segatura.

Robuste e affidabili le macchine distribuite da HIMAC consentono di lavorare meno e meglio.



www.himac.it - info@himac.it

HIMAC ROMA

tel. 049 9501 684
fax 049 9513 694

HIMAC Bagnoli di Sopra
PADOVA

tel. 335 397130
tel. 335 5954771

