

Per intolleranza al lattosio si intende la difficoltà e, nei casi più seri, la completa incapacità a digerire il lattosio che è lo zucchero contenuto nel latte. Il lattosio è un *disaccaride*, cioè un carboidrato costituito dall'unione di due zuccheri semplici, il *glucosio* e il *galattosio* tenuti insieme da un legame chimico. *La digestione del lattosio non è altro che la scissione di questo legame da parte di un enzima (cioè una proteina) detta beta-galattosidasi o più semplicemente lattasi.* Solo dopo essere stati separati questi zuccheri possono essere assorbiti dai villi dell'intestino tenue.

A cosa è dovuta l'intolleranza al lattosio

La lattasi si trova nelle cellule della mucosa intestinale, è presente già in epoca prenatale ma raggiunge la sua massima attività nei primi mesi di vita quando in pratica il latte è l'unica fonte di nutrimento per il neonato. Con lo svezzamento va progressivamente incontro a riduzione sia di numero che di attività, quindi col passare degli anni siamo tutti predisposti a sviluppare una sorta di intolleranza al lattosio.

Esistono diverse forme di intolleranza al lattosio in relazione al grado di "funzionamento" delle lattasi, che hanno quindi sintomi più o meno gravi.

Nei casi, per fortuna rarissimi, di deficit congenito di lattasi il neonato non sarà assolutamente capace di digerire il latte ed andrà incontro a una forma di diarrea intrattabile che lo espone a rischio di morte nel giro di pochi giorni se non si sospende immediatamente la somministrazione di latte (sia materno che artificiale).

Molto più frequente è invece il deficit primitivo di lattasi che è dovuto a una ridotta attività, geneticamente programmata, dell'azione dell'enzima lattasi col passare degli anni. Questa condizione porta a una difficoltà di digestione del lattosio in età adulta in quasi il 50% della popolazione con manifestazioni cliniche più o meno fastidiose.

Esistono poi molte condizioni che, causando un danno a carico della mucosa intestinale,

determinano un deficit secondario di lattasi, come:

- infezioni intestinali (es. diarrea da Rotavirus)
- malattie infiammatorie intestinali (es. Morbo di Chron)
- sindromi da malassorbimento (es. [malattia celiaca](#)).

Quali sono i sintomi e come si fa la diagnosi di intolleranza al lattosio?

La manifestazione classica dell'intolleranza al lattosio è rappresentata dal dolore addominale associato a flatulenza (eccessiva emissione di gas intestinali), meteorismo (gonfiore addominale) e [diarrea](#) (alternata a volte anche a fasi di stitichezza) in seguito all'assunzione di cibi contenenti lattosio.

In presenza di questi sintomi nell'adulto per la diagnosi di certezza è sufficiente semplicemente eliminare i prodotti latte-caseari dalla dieta e questo, in caso di intolleranza al lattosio, porterà alla remissione totale della sintomatologia. Situazione più complessa è il sospetto diagnostico nel bambino, e ancora di più nel lattante in cui la sospensione immediata della somministrazione di latte non è possibile (o comunque non è la prima scelta ma è da riservare solo ai casi più gravi) e quindi per giungere alla conferma della diagnosi sarà necessario intervenire diversamente.

Il test diagnostico più utilizzato, anche perché più tollerato dal bambino, è il *breath test* ovvero il *test del respiro*, si tratta di un esame non invasivo che consiste nell'analisi dell'aria espirata prima e dopo la somministrazione di una certa dose di lattosio (stabilita in relazione al peso e all'età); se il lattosio non viene digerito ci sarà un eccesso di idrogeno nell'aria espirata.

Esistono anche altri test diagnostici come l'esame di *ph fecale*, *lo studio della flora batterica intestinale* o *i test genetici* ma al momento sono riservati solo ai casi più complessi.

Cosa fare in caso di intolleranza al lattosio nei bambini

Come già accennato nel caso si sospetti l'intolleranza al lattosio in un adolescente o in un adulto il *rimedio più efficace* sarà la dieta di esclusione fino alla completa remissione della sintomatologia clinica per poi gradualmente reintrodurre i prodotti latte-caseari fino a stabilire la dose di lattosio tollerata.

Nei bambini invece solitamente il latte va sostituito con appositi prodotti delattosati (cioè preventivamente sottoposti a scissione del lattosio) o a ridotto contenuto di lattosio oppure con il latte vegetale (soia, avena, riso, mandorle). Discorso diverso va fatto invece per lo yogurt e i formaggi stagionati. Lo yogurt generalmente non causa sintomi particolari dato che i fermenti lattici aggiunti nel processo di lavorazione determinano una parziale (e a volte totale) digestione del lattosio, invece per quanto riguarda i formaggi più è lunga la stagionatura maggiore sarà l'idrolisi del lattosio e di conseguenza minori saranno i disturbi.

E' importante sottolineare che per chi ha problemi di intolleranza al lattosio è fondamentale leggere bene le etichette perché molto spesso il lattosio è utilizzato come additivo quindi possiamo trovarlo in insaccati e salumi, nei dadi da cucina, nei sughi pronti e negli alimenti preconfezionati in genere. E' inoltre presente come eccipiente in molti medicinali ma anche in questo caso sarà sufficiente leggere le etichette per prevenire spiacevoli conseguenze.

Negli ultimi anni la ricerca ha portato alla sintesi in laboratorio dell'enzima lattasi perciò per chi volesse concedersi un pasto a base di prodotti latte-caseari il rimedio potrebbe essere quello di assumere preventivamente un certo quantitativo di enzima (la dose va stabilita in relazione alla quantità di lattosio che si intende consumare).

E' possibile prevenire l'intolleranza al lattosio?

Come già detto la riduzione dell'efficacia della lattasi è geneticamente programmata pertanto non è possibile prevenire l'intolleranza al lattosio.

Quello che invece si potrà senza dubbio prevenire è la carenza di calcio, che è il rischio più

grande a cui può andare incontro un bambino sottoposto a una dieta che preveda una esclusione completa dei prodotti latte-caseari.

Nei lattanti inoltre bisognerà fare attenzione anche ad eventuali deficit di crescita perché molto spesso alcuni tipi di latte delattosato o di latte vegetale sono nutrizionalmente meno validi rispetto al classico “latte di crescita” o al latte vaccino.