

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Negli ultimi anni pensare di essere intollerante a un qualche alimento va molto di moda.

La vera allergia alimentare, però, colpisce solo il 5% circa delle persone adulte, fino ad arrivare al 10% nei bambini. In molti soggetti la percezione di essere allergici sale al 20%. Così, quando ci s'imbatte in questo tipo di persone, diventa molto faticoso chiarire cosa la medicina abbia stabilito realmente in materia di intolle-

## Occhio alle bufale sulle intolleranze alimentari

ranze. In primo luogo, precisare che è più corretto parlare di reazioni avverse. Anche perché le cosiddette «intolleranze» realmente riscontrabili tramite test si contano sulle dita di una mano. A parte quella al glutine, c'è quella al lattosio, dovuta nella maggior parte dei casi al deficit dell'enzima lattasi e diagnosticabile con il test del respiro, oppure quella al nickel, un elemento contenuto per esempio nei cereali integrali, nei

legumi, nei pomodori, nella frutta secca o nel cioccolato. Per diagnosticare altri possibili alimenti dannosi, l'unica strada che abbiamo è quella della dieta di esclusione.

L'affidabilità di questa dieta è messa in discussione dai molti fattori confondenti (compreso l'effetto placebo), ma al momento non esistono altre strade. Non è facile abbattere le convinzioni di queste persone. Basta un sintomo

aspecifico, come il mal di testa, la difficoltà a concentrarsi o il gonfiore addominale, per far scattare l'allerta e farli correre a fare un test sotto casa, spesso gestito da personale non medico. Il risultato, di solito, è una lunga lista di cibi da evitare in cui ricorrono il lievito, i latticini o il glutine, ma nessuna certezza di avere davvero risolto il problema del mal di testa o del gonfiore. Lasciamo dunque perdere le sfuggenti intolle-

ranze, e parliamo di cose più serie. Ci riferiamo dalle patologie legate al frumento e al glutine, che sono ben descritte e rappresentano un problema medico reale. Si tratta della celiachia, dell'allergia al grano e della sensibilità al glutine non celiaca.

La celiachia è una malattia autoimmune che colpisce solo persone che sono predisposte geneticamente e può insorgere nell'infanzia o nell'età adulta. Quan-

do un celiaco assume del glutine, l'organismo lo riconosce come una sostanza dannosa e scatena la produzione di anticorpi. Questi attaccano l'intestino tenue e ne danneggiano la mucosa con gravi conseguenze. Cosa ben diversa è invece l'allergia al grano. Anche in questo caso il sistema immunitario scambia l'alimento per una minaccia, e scatena gli anticorpi. Ma in questo caso i sintomi sono quelli tipici di un'allergia, eruzioni cutanee con prurito, occhi rossi, muco nasale glutine.