



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie e intolleranze: quali sono le differenze ?

Nozioni di base: allergie e intolleranze alimentari

Vanja Paveri-Ender
Dietista dipl. ASDD / SSS
10.08.2017



Allergie e intolleranze alimentari

Allergie alimentari diagnosticate:

bambini 5–8 %, adulti 2–4 % (circa 200'000)



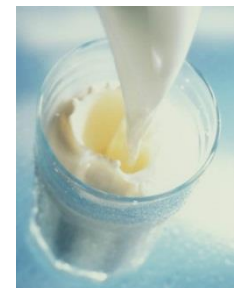
Celiachia:

circa una persona su cento (circa 80'000)



Intolleranza al lattosio:

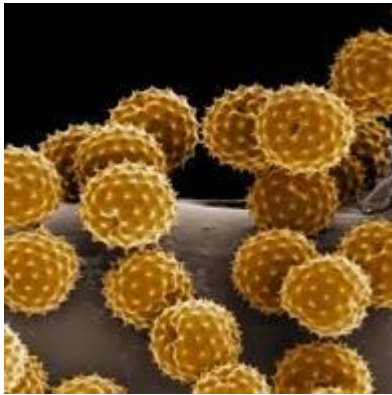
circa il 20 % della popolazione svizzera (circa 1,6 milioni)



Immagini: Google



Quali allergie esistono ?





Quali allergie esistono ?





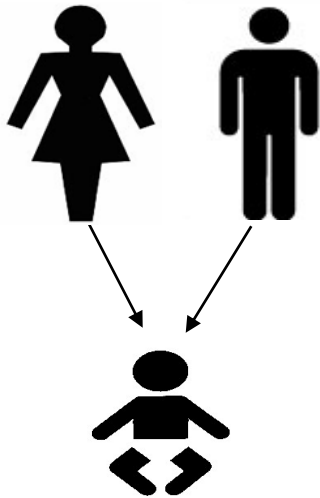
Le allergie sono in aumento?

Sì, la parte della popolazione affetta da allergie è in aumento.



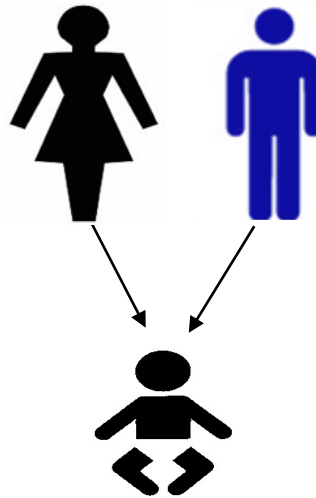
Probabilità a sviluppare un'allergia

Nessuna
allergia



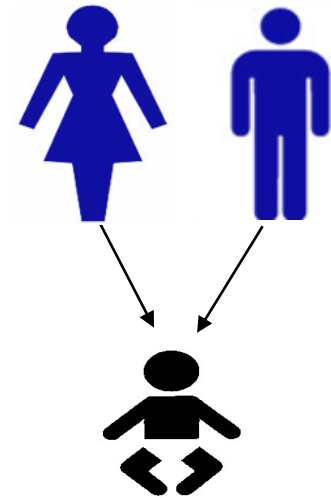
15% di possibilità
di sviluppo di
un'allergia

**Madre o
padre** ha
un'allergia



40% di possibilità di
sviluppo di un'allergia

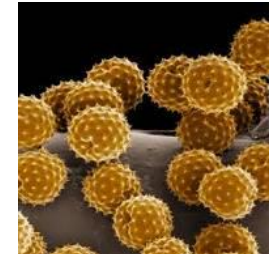
**Madre e
padre** hanno
un'allergia



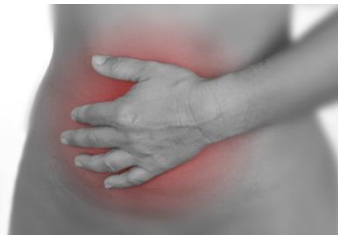
60% di possibilità di
sviluppo di un'allergia

Allergia – che cos'è?

- Ipersensibilità a sostanze innocue presenti nell'ambiente
= allergeni (fattori scatenanti)

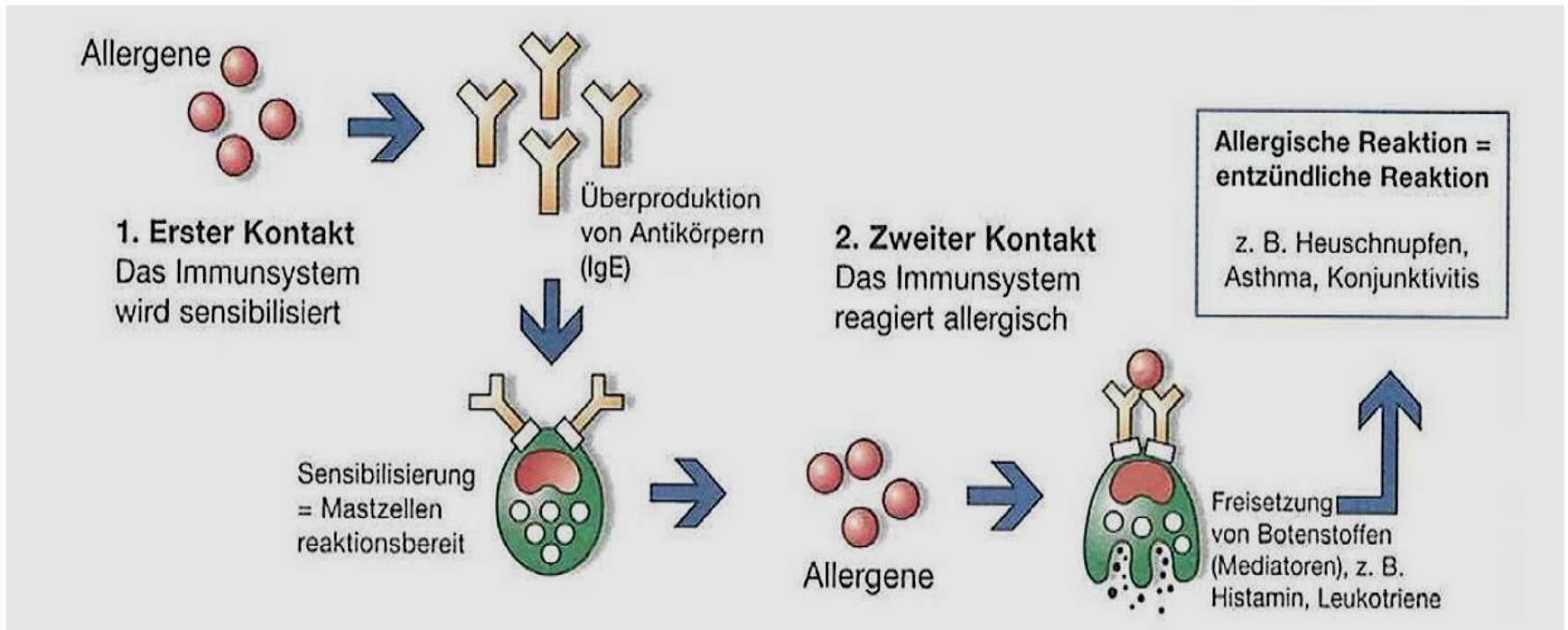


- Reazione immunitaria sproporzionata agli allergeni
= reazione allergica



Immagini: Google

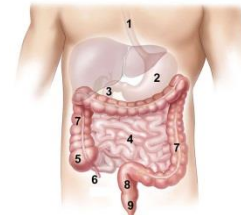
Dalla sensibilizzazione all'allergia





Come vedo una reazione allergica?

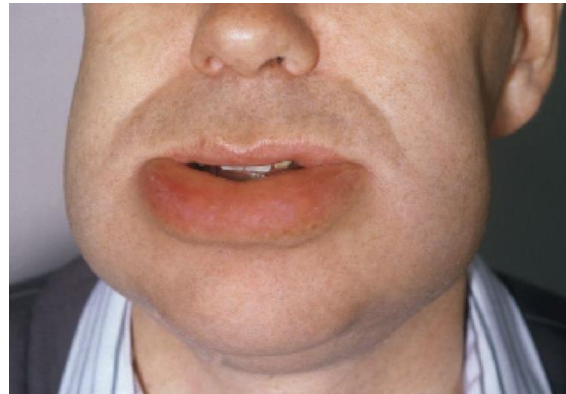
- **Bocca (45%)**
Gonfiore e prurito alla bocca e alle labbra
- **Pelle (45%)**
Gonfiore e prurito, orticaria e pomfi
- **Tratto gastrointestinale (20%)**
Nausea, diarrea, vomito, mal di pancia
- **Vie respiratorie e circolazione**
Affanno, vertigine, cambiamento di pressione e pulsazioni (reazione anafilattica)



Reazioni allergiche



Orticaria



Edemi



Neurodermite

Ci si può proteggere dalle allergie ?





Le allergie alimentari più frequenti

Adolescenti e adulti

Nocciole

Mele

Noci

Kiwi

Sedano

Bambini

Latte vaccino

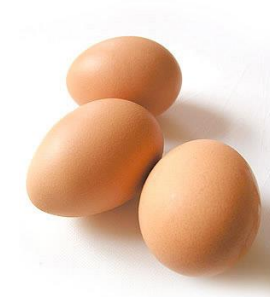
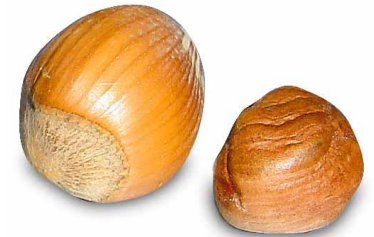
Uova di gallina

Arachidi*

Frumento

Soia

Pesce*



Probabilmente non è allergia

- Cipolle
- Aglio
- Fragole ⇨ istamina
- Funghi
- Frumento negli adulti ⇨ celiachia?
- Latte negli adulti ⇨ intolleranza al lattosio?

⇨ Quantità minime e impurità vengono tollerate



Diagnosi

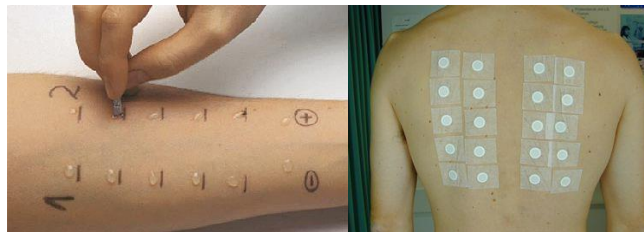
Anamnesi accurata



Test del sangue



Test cutanei

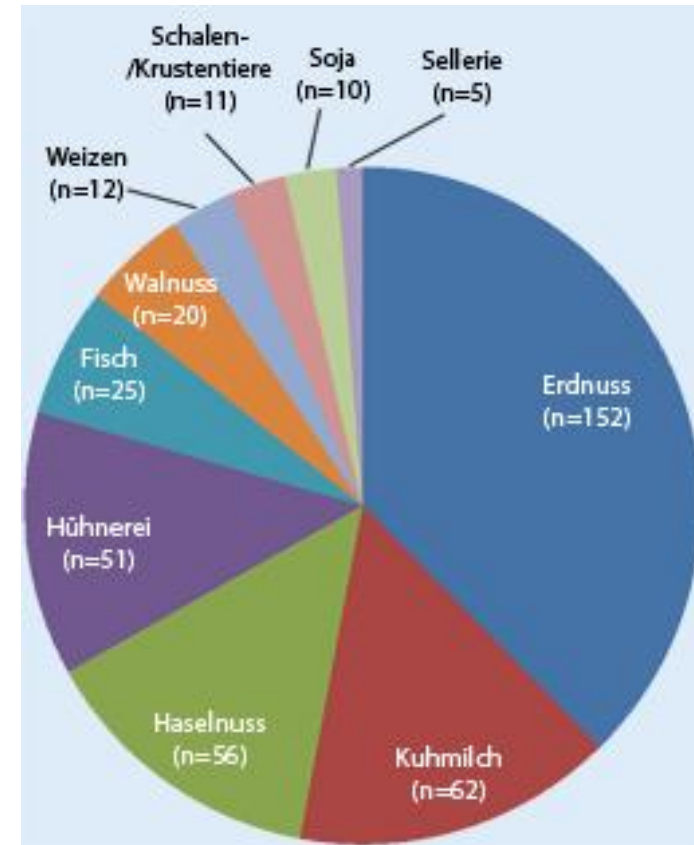


Provocazione



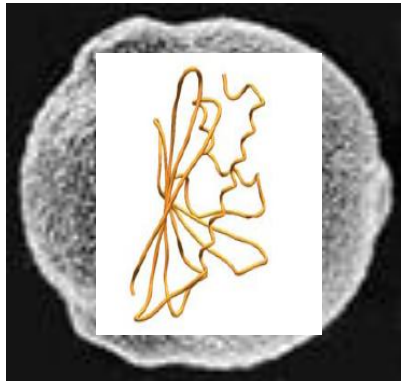
Cause frequenti di anafilassi

1. Arachidi
2. Latte
3. Nocciole
4. Uova
5. Pesce
6. Noci

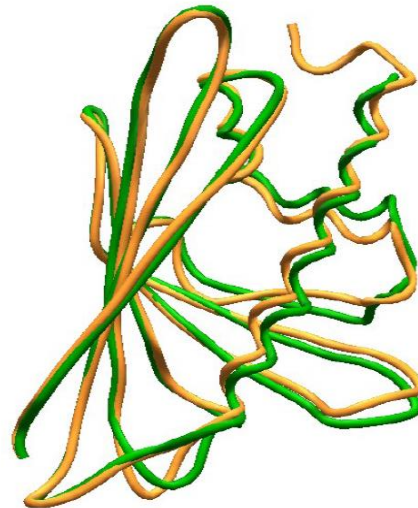


anaphylaxie.net 2014

Perché insorgono reazioni crociate tra pollini e alimenti?



Bet v 1



Api g 1

Reazioni crociate

Allergene	Alimento	Sindrome
Pollini di betulla, ontano e nocciolo	Noci, frutta con nocciolo e a granella, kiwi, carote, sedano	Sindrome da pollini di betulla-noci-frutta con nocciolo
Pollini di artemisia	Sedano, carote, finocchio, anice, aneto, paprica, cumino, coriandolo, camomilla, semi di girasole	Sindrome da ambrosia-sedano-carote-spezie
Pollini di graminacee	Pomodori, meloni	
Acari della polvere	Crostacei, lumache	Sindrome da acari-crostacei
Lattice	Avocado, banane, castagne, kiwi, papaia, fichi, spinaci, pomodori	Sindrome da lattice-frutta

Terapia

Eliminare l'alimento

- Anche in forma elaborata
- Anche nascosto in altri alimenti
- Anche tracce dell'alimento

In caso di reazioni crociate tra pollini e alimenti

- Fuori dalla stagione dei pollini, gli alimenti vengono spesso meglio tollerati
- Cotti (es. purea di mele), gli alimenti vengono sopportati meglio.

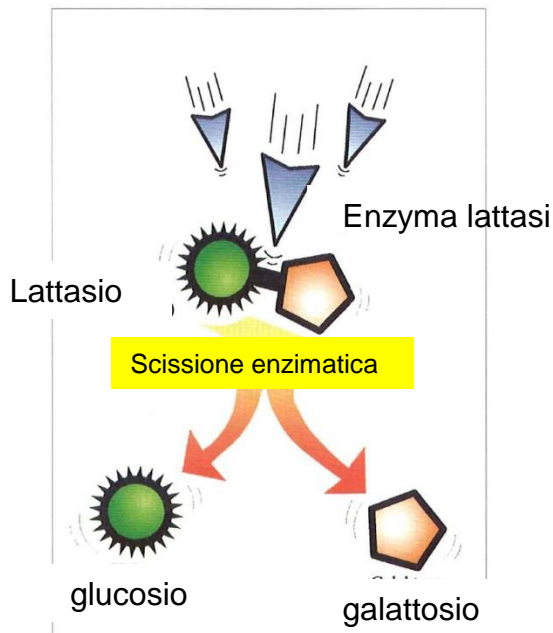




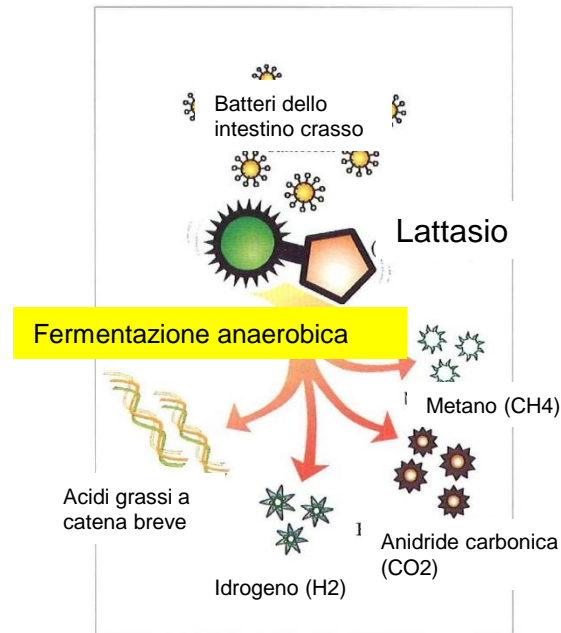
Intolleranza – che cos'è?

- **Intolleranza al lattosio:** a causa della carenza dell'enzima lattasi, il corpo ha perso la capacità di digerire il latte.
- **Celiachia** (intolleranza al glutine): a causa di una predisposizione genetica, si verifica una reazione autoimmune al glutine.
- **Intolleranza al fruttosio:** capacità limitata dell'intestino tenue di assorbire il fruttosio.
- **Intolleranza all'istamina:** l'istamina assunta con il cibo non viene sufficientemente degradata.

Carenza enzimatica – intolleranza al lattosio



decomposizione normale

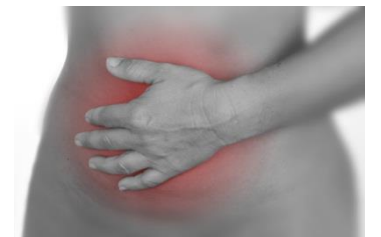


decomposizione in caso d'intolleranza



Disturbi

- Flatulenza
- Diarrea o feci molli
- Mal di pancia, coliche
- Nausea
- Vomito (raro)





Terapia

Scoprire il livello individuale di tolleranza



Il contenuto di lattosio diminuisce



Alimentazione povera o privo di lattosio

La **tolleranza** di ogni persona è sempre **individuale!**

- Evitare latte e prodotti a base di latte
 - Attenzione: gli insaccati possono contenere di lattosio
 - Anche i cibi già pronti possono contenere lattosio o componenti del latte
-
- **Burro e formaggi a pasta dura non contengono praticamente lattosio**
 - **Consumare alimenti speciali privi di lattosio**
 - **L'enzima lattasi può essere assunto sotto forma di pastiglie**

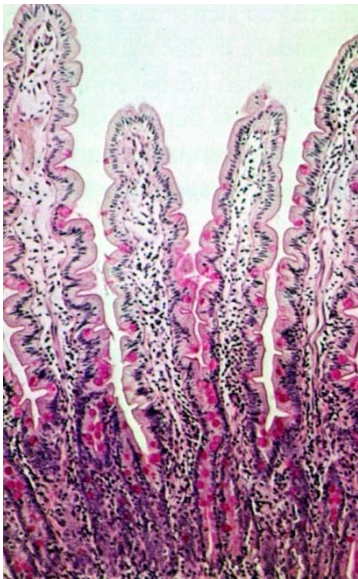


Differenza intolleranza al lattosio-allergia al latte vaccino

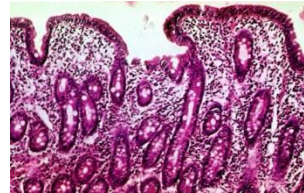
	Intolleranza al lattosio	Allergia al latte vaccino
Fattore scatenante	Lattosio	Proteina del latte
Disturbi	Flatulenza, diarrea, dolori addominali	Problemi di pelle Problemi di digestione Disturbi respiratori Anafilassi
Alimentazione	Priva di lattosio Piccole quantità e tracce sono tollerate	Priva di latte Senza latte e latticini, tracce a volte possibili

Celiachia (intolleranza al glutine)

Il glutine (presente nei cereali) danneggia la mucosa dell'intestino tenue



Mucosa normale



Mucosa atrofica



Disturbi e terapia

Prima della diagnosi:

Stanchezza, esaurimento, carenza di ferro

stitichezza, flatulenze

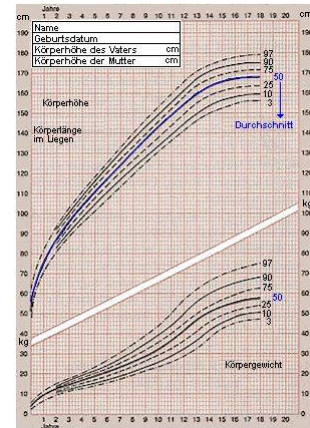
cambiamenti psichici, problemi di concentrazione

dolori alle ossa, perdita di peso ecc.

In forma acuta dopo il consumo di glutine:

Diarrea, mal di pancia, addome meteorico, irritabilità

Dieta priva di glutine per tutta la vita



Terapia: alimentazione senza glutine

Senza frumento, spelta, orzo, segale, farro piccolo (monococco), farro medio (dicocco), kamut, grano verde, (avena)





Alimentazione priva di glutine

Alimenti permessi

- Granoturco, riso, miglio, grano saraceno, quinoa, amaranto
- Patate, castagne, verdura, frutta
- Leguminose (lenticchie, soia, ceci, tofu ecc.)
- Latte e latticini, uova, carne, pesce
- Noci, semi, olii e grassi
- Miele, zucchero, sciroppo d'acero ecc.
- Manioca, sago, tapioca
- Alimenti speciali privi di glutine





Esempio: salsa per insalata

Allergia al sedano: posso utilizzare questa salsa?



Olio di semi di girasole, brodo vegetale (sale marino, condimento, spezie), aceto da tavola (aceto da tavola, estratto di erbe, sale da cucina, condimento, zucchero, antiossidanti **solfiti**), **uova** svizzere past., cipolle fresche, **senape**, miscela di condimento (con **sedano**, esaltatore di sapidità glutammato monosodico), erbe, aglio fresco, condimento liquido (con **soia**).



Esempio: brodo vegetale

Celiachia: posso utilizzare questo brodo?

Sale da tavola iodato, esaltatori di sapidità (glutammato monosodico, guanilato disodico, inosinato disodico), fecola di patate, olio di palma, estratto di lievito, maltodestrina, aromi, verdure 1,3% (carote, verza, porro, cipolle), spezie (trigonella, aglio, curcuma, levistico, noce moscata), sciroppo di zucchero caramellato, prezzemolo, concentrati di succo di verdura (carote, verza, cavolo rapa). Succo di limone in polvere. Può contenere tracce di **glutine, latte, uova, sedano e senape**.





Da tenere presente

- Tra la popolazione, le allergie alimentari sono più spesso sospettate che accertate.
- Le allergie alimentari possono scatenare varie reazioni, che vanno da leggere e ben tollerate a gravi e pericolose.
- Le intolleranze alimentari, pur essendo molto fastidiose, non provocano mai reazioni che mettono a rischio la vita della persona colpita.
- Le allergie e le intolleranze possono limitare fortemente la scelta alimentare.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



- In veste di centro di competenza, diamo accesso in qualsiasi momento e per lo più gratuitamente a nozioni rilevanti, aggiornate e di comprovata validità.
- Alle persone colpite e agli interessati offriamo inoltre diverse prestazioni di consulenza e formazione.
- Il nostro obiettivo è aumentare la **qualità di vita** delle persone colpite e dei loro familiari.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Le nostre prestazioni

- Offerte informative on-line
- Pubblicazioni specifiche
- Consulenza individuale
- Corsi ed eventi
- Colonie per bambini e adolescenti
- Consiglio delle persone affette e gruppi di scambio
- App per smartphone
- Perfezionamenti per specialisti
- Label allergia svizzero



Rete di contatti e cooperazioni

- SSAI (Società Svizzera di Allergologia e Immunologia)
- Centri clinici e medici
- Centri di ricerca (p.es. CK-CARE di Davos)
- Politica, autorità (p.es. UFSP, USAV, Associazione dei Chimici Cantionali Svizzeri)
- Organizzazioni attive nel campo della salute (seggio nel Comitato di GELIKO, Promozione Salute Svizzera)
- Altri fornitori di prestazioni in campo sanitario (farmacie ecc.)
- Industria
- Istituti di formazione
- Rete di contatti a livello europeo (EFA, EAACI, organizzazioni partner)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Possibilità di sostenerci

- Donazioni
- Adesione come sostenori
- Raccolte fondi
- Testamenti e legati
- Sponsorizzazioni



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

I nostri certificati



- aha! Centro Allergie Svizzera porta il marchio di Zewo.
- aha! adempie alle richieste di ISO 9001:2010 e porta quindi il suo marchio.
- Il nostro sito Web è certificato HONcode e fornisce informazioni sulla salute fidate.
- Aha! Centro Allergie Svizzera propone regolarmente posti di formazione e pratica per studenti.



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

