

L'Enciclopedia della Salute

N. 2 - Maggio 2009 - © Tutti i diritti riservati

A

Allergologia



L'Ambulatorio specialistico

L'ambulatorio di ALLERGOLOGIA, che effettua anche diagnosi allergico alimentari, è diretto dalla dottoressa Maria Rosa Orlando. Gli utenti possono accedere al servizio tramite impegnativa del proprio medico curante tutti i mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00 all'ambulatorio n°11. L'eventuale allergia viene diagnosticata dallo specialista che comincia tracciando un'opportuna anamnesi della storia clinica del paziente, grazie alla quale potrà individuare gli alimenti sospetti e quindi decidere quali test effettuare. Dalle allergie e intolleranze alimentari non sempre si guarisce. Ciò nonostante, è importante individuare l'allergene in modo da evitare i cibi che ci provocano fastidiose reazioni, talvolta anche pericolose.

Le allergie e le intolleranze alimentari

Quando il cibo diventa nostro nemico. E' il caso delle reazioni avverse agli alimenti che in base ai meccanismi che le determinano vengono suddivise in **reazioni tossiche**, come ad esempio l'intossicazione da funghi, la gastroenterite causata da tossine batteriche contenute nei cibi avariati e le reazioni dovute ad amine vaso-attive presenti in alcuni alimenti, e reazioni non tossiche che contemplano le allergie e le intolleranze alimentari.

Le **reazioni non tossiche** agli alimenti dipendono dalla suscettibilità individuale verso alcuni cibi e possono dipendere da meccanismi immunologici e non immunologici.

Il termine di allergia alimentare viene comunemente impiegato per le prime mentre le seconde vengono definite come intolleranze alimentari a loro volta ulteriormente caratterizzate a seconda del meccanismo che le sottende, che può essere di natura enzimatica (es. l'intolleranza al lattosio da deficit su base genetica dell'enzima lattasi che si manifesta con disturbi intestinali in seguito all'ingestione di latte) o farmacologica per il contenuto troppo elevato in alcuni cibi di sostanze attive a livello vasale o neurologico (es. l'istamina contenuta nei crostacei, la solanina nelle bucce delle patate ecc.). Vi sono poi intolleranze ali-

mentari dove il meccanismo sottostante rimane sconosciuto. Mentre la diagnosi delle allergie alimentari vere è relativamente semplice e basata sulla dimostrazione di anticorpi appartenenti alla classe IgE specifici attraverso test cutanei e in vitro, la diagnosi delle intolleranze è più complessa e passa attraverso test di scatenamento orale. Se il 2% dei veneti è allergico a qualche alimento, il 5% ne è invece intollerante. Quando si è intolleranti ad un cibo non si arriva mai comunque a reazioni violente come lo shock anafilattico che può succedere, al contrario, se si è allergici. Le allergie, come le intolleranze alimentari, colpiscono soprattutto in età pediatrica: ben l'8% dei bambini ne è colpito. Ma il fenomeno non è preoccupante, visto che in molti casi l'allergia scompare crescendo. Un consiglio utile è quello di leggere sempre con attenzione le etichette dei cibi che vengono acquistati per essere certi che non contengano l'allergene a cui si è sensibilizzati o i suoi derivati.

I cibi incriminati

Tutti gli alimenti possono essere un potenziale allergene per l'organismo, ma si è constatato che nel 90% dei casi le reazioni allergiche sono causate da alcuni cibi come:

LATTE. Se seguiamo una dieta che esclude il latte bisogna anche evitare gli alimenti che contengono i suoi derivati.

UOVO. Se siamo allergici all'uovo è meglio evitare l'albume, bianco d'uovo, tuorlo, polvere d'uovo, rosso d'uovo, uovo sodo, globulina, livetina, lisozima... Si ricorda anche che chi è allergico all'uovo spesso ha una reazione crociata con la carne di pollo.

GRANO. Se l'allergia ce la provoca il grano, allora si devono evitare anche la crusca, cereali, cereali, couscous, crackers, farine arricchite, glutine, germe di grano, crusca di grano, glutine del grano, malto di frumento, amido di grano, farina di grano duro, farina non setacciata.

ARACHIDI. Questo tipo di allergia è molto pericolosa. Chi è allergico, dopo l'assunzione dell'arachide, può avvertire difficoltà respiratoria e respiro sibilante (fischio), problemi gastrointestinali (nausea, diarrea, vomito), gonfiore e rash cutanei fino alla forma più grave di shock anafilattico.

SOIA. Chi è allergico alla soia, deve evitare proteine di soia modificata, lecitine (possono essere di soia o di uovo), miso, salsa di soia, semi di soia, latte di soia, soia macinata, germogli di soia, proteine concentrate di soia, proteine isolate di soia, tofu, yogurt e panna di soia, proteine vegetali, alcuni prodotti per l'igiene del corpo (creme viso, creme mani, ecc...).

PESCE. Finché non si è certi a quale proteina di pesce si è allergici, meglio evitare tutte le tipologie di pesce.

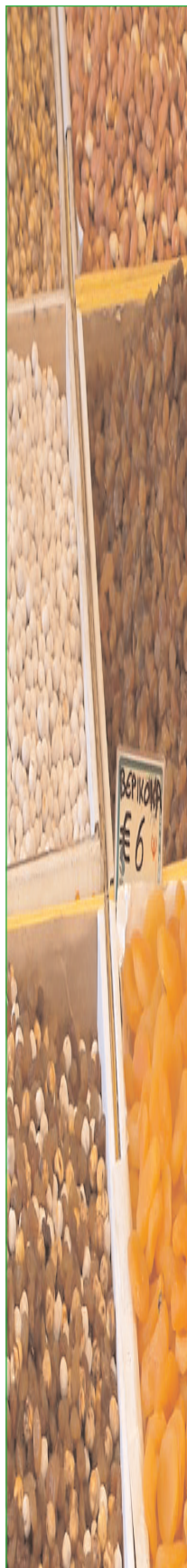
FRUTTA. Più facilmente provocano forme allergiche la mela, pera, banana, kiwi, fragola.

FRUTTA SECCA. Meglio evitare, per chi è allergico, le noci, mandorle, nocciole, pinoli, noci brasiliane, crema di gianduia, marzapane, torrone, burro, olio di mandorle e di noci, pasta di mandorle e di noci, anacardi, pistacchi, merendine, snacks, cioccolato, crema di gianduia, torte, pasticcini, olio vegetale.

CROSTACEI. Le reazioni allergiche ai crostacei come gamberi, granchi, aragoste, molluschi sono abbastanza comuni negli adulti.

VERDURA. Più frequentemente sono responsabili dell'insorgenza di reazioni allergiche il pomodoro, peperoni, sedano, carota, patata.

Per chi vuole maggiori informazioni e consultare l'elenco dei cibi che provocano allergie, si può consultare il sito www.foodallergyitalia.org



I sintomi

I sintomi delle allergie alimentari si esprimono principalmente attraverso la cute (rigonfiamenti, orticaria, prurito, dermatite), il tratto gastrointestinale (nausea, vomito, coliche, gastrite acuta, diarrea, gonfiore addominale etc.) e le mucose del tratto respiratorio (rinite e asma bronchiale). Lo shock anafilattico è una reazione sistemica grave, un'emergenza medica in cui le manifestazioni cliniche possono avere un esito fatale senza un trattamento tempestivo ed urgente. I sintomi compaiono usualmente nell'arco di pochi minuti e progrediscono rapidamente e possono essere rappresentati da: calore cutaneo, formicolio e prurito alla testa, piante dei piedi e palme delle mani, arrossamento cutaneo diffuso, prurito orale e/o faringeo, congestione nasale, sensazione di costrizione alla gola, abbassamento della voce, difficoltà respiratoria, cefalea, malessere intenso con sensazione di morte imminente. Meno gravi generalmente le manifestazioni dell'intolleranza alimentare che possono essere rappresentati, soprattutto nelle intolleranze scatenate da deficit enzimatici, da diarrea, distensione addominale, dolori addominali, flatulenza. Nelle intolleranze alimentari conseguenti invece all'effetto farmacologico di sostanze presenti negli alimenti, gli aspetti clinici sono rappresentati perlopiù da reazioni dermatologiche come l'orticaria, sintomi a carico dell'apparato digerente quali diarrea, dolore gastrico ed intestinale, difficoltà digestive ma anche da cefalea. Interessante l'intolleranza all'alcol dovuta alla presenza di sostanze quali i bisolfiti o ad un deficit enzimatico che si manifesta con vampate al volto, palpitazioni e debolezza muscolare.

A giugno sarà distribuita la nuova scheda dell'Enciclopedia della Salute della Cittadella, dedicata alle allergie cutanee

Cittadella Socio Sanitaria di Cavarzere

Via Nazario Sauro 35 – 30014 Cavarzere (VE) Tel. 0426 316111 - Fax 0426 316445