

# Intolleranza e Allergia alimentare

---

# Intolleranza e Allergia alimentare

---

Possono presentarsi due situazioni:

- A. il bambino inizia la frequenza dell'asilo-nido o della scuola materna con una valutazione clinica già definita e con le relative indicazioni mediche comunicate al personale della scuola
- B. il bambino mostra i primi segni di intolleranza alimentare durante la frequenza della scuola

# Intolleranza e Allergia alimentare

---

In ambedue i casi è necessario vietare e non somministrare al bambino i cibi e le pietanze che questi vede somministrati ai suoi compagni.

*Va ricordato che, specialmente nei primi anni di vita, il cibo assume una notevole valenza affettiva.*

# Intolleranza e Allergia alimentare

---

È necessario quindi attuare alcune strategie che coinvolgano il bambino stesso ed il contesto che lo circonda:

- *rendere consapevole il bambino sui cibi che producono i suoi disturbi e responsabilizzarlo (proporzionalmente alla sua età)*
- *promuovere la condivisione del menu differenziato anche da parte dei suoi compagni*
- *informare sulle difficoltà di nutrizione anche i genitori dei suoi compagni*

# Il cibo causa di malattia

## Reazioni avverse agli alimenti

### Tossiche

- tossine di in alcuni pesci
- aflatossine dei funghi
- cianuri del nocciolo di frutti
- solanina delle patate crude
- tossine di germi (salmonella, shigella, cambylobacter)

### Non tossiche

- **Immunomediate**  
*allergia*
- **Non immunomediate**  
*intolleranza*

# Reazioni avverse agli alimenti

## Allergia agli alimenti

- non è correlabile ad alcuna azione fisiologica dell'alimento
- avviene solo in alcuni individui
- non dipende dalla quantità di cibo ingerita
- è più frequente nell'infanzia (bambini 3-8 % adulti 1-2 %)

### Risoluzione dei disturbi

12 mesi

30-40 %

24 mesi

60-70 %

36 mesi

70-80 %

# Allergia agli alimenti

## Cibi più frequentemente causa di allergia

- latte, latticini
- uovo
- pesce, crostacei
- pomodoro
- arachidi
- grano
- soia
- carni (soprattutto bovine)
- verdure (soprattutto sedano)
- frutta (soprattutto agrumi, banana, pesche, kiwi)

La allergenicità degli alimenti può variare con la cottura; ad esempio:

- frutta e verdura perdono molto potere allergizzante
- Uovo e arachide non subiscono modificazioni

# Reazioni avverse agli alimenti

## Intolleranza agli alimenti

- non è causata da reazioni immunologiche
- può essere correlata a componenti presenti nell'alimento (istamina del pesce, tiramina del formaggio)
- può derivare da alcune caratteristiche metaboliche dell'individuo (deficit di lattasi)
- è dipendente dalla quantità di cibo ingerita

# Intolleranza agli alimenti

## Elementi più frequentemente causa di intolleranza

- lattosio
- benzoati
  - nelle bibite gassate
  - nella maionese
  - nelle caramelle
  - nelle marmellate e gelatine
  - nelle patatine fritte
- additivi
  - conservanti
  - antiossidanti
  - emulsionanti
  - addensanti
  - dolcificanti
  - aromi
  - coloranti (naturali, sintetici)

# Intolleranza agli alimenti

## Intolleranza al lattosio

- deficit di lattasi
- mancata scissione in glucosio e fruttosio
- richiamo di acqua nell'intestino
- formazione di acido lattico



**diarrea**



# Intolleranza agli alimenti

## Intolleranza al lattosio

- alimenti con lattosio
  - latte
  - latticini freschi
  - burro



### Attenzione al lattosio nascosto !

- prosciutto cotto
- würstel
- cioccolato

- alimenti senza lattosio
  - latte delattosato
  - yogurt
  - formaggi stagionati
  - margarina



# Intolleranza agli alimenti

## Celiachia o Intolleranza al glutine

### Contengono glutine:

- frumento
  - segale
  - orzo
  - avena
  - farro
- > preparazioni dietetiche con malto
- > preparazioni dietetiche con amido di frumento
- > preparazioni dietetiche con le farine suddette (semolini, fiocchi, dolciumi)



# Intolleranza agli alimenti

## Celiachia o Intolleranza al glutine

### NON contengono glutine:

- mais
- riso
- soia
- grano saraceno
- tapioca
- midollo di palma
- castagne
- carrube
- fecola di patate



### Attenzione al glutine nascosto !

- fibra alimentare
- proteine vegetali
- pasta di cacao

