

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	24 mesi	36 mesi
30-40 %	60-70 %	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



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



Attenzione al lattosio nascosto !

- prosciutto cotto
- würstel
- cioccolato

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