

L'intolleranza al lattosio

Dott. Paola Fiori*- Prof. Giuseppe Di fede **



I sintomi più frequenti di intolleranza al lattosio sono:

- Dolore addominale,
- Crampi
- Diarrea
- Nausea
- Gonfiore
- Meteorismo e Flatulenza
- Raramente Stipsi
- Stretto rapporto con l'assunzione di alimenti contenenti lattosio
- Disbiosi
- Alterazioni posturali con dolori lombari e lombosciatalgie

In base alle cause possiamo distinguere intolleranze acquisite e congenite:



Quali test eseguire ?

1. L'esame più affidabile per evidenziare una intolleranza al lattosio di tipo acquisito è sempre l'Alcat-test (1, 2), l'unico test al mondo:

- riproducibile (sensibilità, specificità, precisione)
- riconosciuto dalla Food and Drug Administration americana
- non operatore-dipendente
- supportato da numerose pubblicazioni scientifiche (1,2)



2. Per ricercare le cause dell'intolleranza acquisita è fondamentale eseguire il test urinario per la Disbiosi intestinale o l'Esame batteriologico, parassitologico e per miceti delle feci, dopo però specifica dieta e somministrazione di sostanze che facilitino il distacco e l'eliminazione di funghi e parassiti con le feci. Gli esami comunemente eseguiti senza specifico protocollo hanno per lo più esito falsamente negativo.

Perché e quando fare il test genetico per il lattosio?



- In caso di FAMILIARITA'
- In caso di ALCAT-test POSITIVO per latte vaccino
- In caso di sintomatologia sospetta
- Per una prevenzione sempre più adeguata dei nuovi nati

Una volta eseguito nell'Istituto Frontis il test genetico, il paziente con deficit congenito di lattasi, più o meno completo, riceverà le indicazioni comportamentali da seguire per il suo specifico caso e eventuale terapia di integrazione che gli permetterà di digerire comunque i cibi contenuti lattosio.

L'esperienza nei numeri Frontis

	Alcat test eseguiti	N. PAZ. INTOLLERANTI AL LATTE VACCINO	Test genetici LATTOSIO eseguiti	N PAZ.+ DEFICIENZA DI LATTASI
Anno 2012	79	20 (25,3%)	5	5 (100%)
Anno 2013	101	22 (21,8)	19	17 (89,5%)

Nella tabella sono riportati i risultati di test Alcat eseguiti rispettivamente negli anni 2012 e 2013 presso l'Istituto di Medicina del Benessere Frontis e di test genetici per la celiachia.

Si nota come i risultati estremamente attendibili forniti dal test alcat ne determinano un continuo

Risultati Alcat-test per latte vaccino

ANNO	REAZIONE +	REAZIONE ++	REAZIONE +++
2012	13	3	4
2013	16	3	3
TOTALI	29	6	7

Risultati test genetici lattasi

ANNO	TEST ESEGUITI	NEGATIVI	RIDUZIONE PARZIALE DELL'ATTIVITA' ENZIMATICA	RIDUZIONE COMPLETA DELL'ATTIVITA' ENZIMATICA
2012	5	0	1	4
2013	19	2	6	11
TOTALI	24	2	7	15

Questi risultati dimostrano come la percentuale di positività del test genetico nei pazienti con alcat test positivo per intolleranza al latte vaccino sia molto alta, pari al 92%,

RIFLESSIONI E LINEE GUIDA

1. Il test Alcat costituisce a giusta ragione il primo step nei pazienti con una serie di disturbi di origine ignota in quanto dal 20 al 25% di loro presenta intolleranza più o meno accentuata al latte vaccino.
2. La richiesta di test genetico per il deficit di lattasi nei pazienti con positività dell'Alcat è giustificata e dovuta per l'alta percentuale di positività dello stesso.
3. E' viceversa sempre consigliato eseguire il test genetico in associazione all'Alcat qualora il paziente non assuma ormai da molto tempo il latte, ma riferisca in precedenza disturbi ad esso correlabili.
4. L'età alla quale si giunge alla diagnosi è spesso tardiva, provocando uno stato di malessere del soggetto per anni o anche per quasi tutta la vita
5. **In nessun caso è giustificato privare un soggetto di uno degli alimenti fondamentali (latte, cereali, verdure, frutta, carni, uova) senza aver prima effettuato accertamenti scientificamente approvati, oggi effettuabili. Le diete privative** fondate su intuizioni sono spesso **causa di ulteriori disastri** in quanto accrescono l'assunzione degli alimenti invece effettivamente incriminabili.

* <http://www.frontis.it/wordpress/wp-content/uploads/2012/07/FIORI-P.-Modello-UE-Curriculum.pdf>

**http://www.imgep.com/default.asp?Pag=chi_siamo

Per approfondimenti:

1. <http://www.frontis.it/wordpress/alcat-test/>
2. <http://www.imgep.com/default.asp?Pag=cosealcatetest>
3. <http://www.frontis.it/wordpress/test-genetici/>
4. <http://www.frontis.it/wordpress/dietologia/>