



## **ALLERGICO O INTOLLERANTE?**

Fino a pochi anni fa le manifestazioni patologiche legate all'alimentazione, come le allergie o le intolleranze alimentari erano scarsamente comprese e spesso se ne negava l'esistenza, oppure se ne sovrastimava l'incidenza. Risultava comunque sempre difficoltoso distinguere con ragionevole certezza tra allergia e intolleranza. Seppur non conoscendone a fondo i meccanismi biochimici, oggi la maggior parte delle persone, grazie a una migliore informazione, riesce a comprendere che ingerendo un alimento, esso possa scatenare una serie di reazioni negative a carico dell'organismo che sfociano poi in disturbi molto comuni come stanchezza , gonfiori, mal di testa , dermatiti e tosse.

Le allergie e le intolleranze sono divenute così un settore di grande rilevanza, che sembra “fatto apposta” per mettere in crisi le certezze acquisite in campo allergico.

### **L'allergia agli alimenti**

Tra “essere allergici” ed “essere intolleranti” esistono nette differenze, sia per l'eziopatogenesi sia per i principali criteri distintivi.

Parlare di allergia significa citare una sintomatologia sostenuta da meccanismi immunologici che compare molto rapidamente in seguito all'assunzione di cibo in soggetti geneticamente predisposti (soggetti atopici). E' un meccanismo dose-indipendente nel quale gli alimenti , stimolano la produzione di IgE specifiche contro antigeni proteici, determinando la comparsa di manifestazioni cliniche polimorfe a carico di diversi organi. Le reazioni più frequenti coinvolgono il cavo orale e il canale digestivo in genere, ma possono verificarsi

sintomi anche a carico di altri organi bersaglio come la cute e l'apparato respiratorio.

La conseguenza più temibile, seppur rara, è lo shock anafilattico, una grave reazione sistemica dovuta alla massiccia liberazione di istamina. Il tratto gastrointestinale dell'uomo è la porta d'ingresso degli allergenici alimentari e sede patogenetica della malattia. In condizioni normali gli antigeni alimentari presenti nel lume intestinale possono essere legati dalla IgA secretorie, catturati dalle cellule M o trasformati all'interno delle cellule epiteliali; solo una piccola quota è in grado di superare i meccanismi di difesa.

Se la quantità di antigeni alimentari elevata si verifica una saturazione degli anticorpi IgA e delle cellule M, e una quota cospicua di antigeni riesce a passare fra le giunzioni intracellulari fino a raggiungere gli spazi extracellulari dove può essere bloccata dagli anticorpi IgG e IgM, elaborata in situ stimolando la produzione di anticorpi IgE, o passare in circolo. A questo punto, la quota di antigeni che riesce a superare il meccanismo immunologico di difesa rappresentato dalle cellule di Kupffer del fegato, entra in circolo e assume un ruolo patogenetico nello scatenamento delle reazioni allergiche a livello generali. Nella sottomucosa avviene il legame tra l'antigene "sfuggito" ai vari meccanismi di difesa e le molecole di IgE adese alle mastcellule, con conseguente liberazione di mediatori chimici, soprattutto istamina. La massiccia presenza di antigeni alimentari in circolazione, dovuta all'alterazione della permeabilità mucosale, permette ad alcune macromolecole di raggiungere sedi distanti, quali la mucosa nasale e polmonare o la cute, dove sono presenti numerose mastcellule "cariche di IgE. Qui il legame tra l'antigene alimentare e le IgE provoca la liberazione di istamina che si traduce in manifestazioni cliniche quali asma, rinite, orticaria e dermatiti allergiche.

Oltre all'istamina vengono liberate in situ molecole ad azione chemiotattica in grado di richiamare eosinofili, neutrofilo e basofili, cellule che inducono la reazione tardiva che può venire dalle 4 alle 24-28 ore dopo l'incontro con l'antigene. Non è ancora possibile affermare se questo sia l'unico meccanismo responsabile dello scatenarsi di una reazione allergica, ma anche quando si disporrà di maggiori informazioni non è purtroppo certo un risultato terapeutico dei casi di allergia già verificatisi: allo stato attuale delle ricerche l'unico rimedio efficace è la cosiddetta "dieta di esclusione", cioè l'eliminazione dell'alimento in grado di scatenare l'allergia.

### Cosa significa essere intollerante?

Subdole e ben più diffuse delle allergie le intolleranze alimentari sono definite come << la tendenza a sviluppare ipersensibilità verso una certa sostanza o un certo alimento >> .

Anche se caratterizzate da un quadro sintomatologico simile, le intolleranze alimentari hanno una reazione più lenta e insidiosa rispetto alle allergie, con sintomi sfumati che ne rendono difficile la diagnosi .

L'intolleranza alimentare contrariamente alla allergia non è un fenomeno immuno-mediato ed è dose tratto-dipendente: dipende da un progressivo accumulo di sostanze infiammatorie nell'organismo che oltrepassano un "range di tollerabilità" specie specifico.

Le cause di squilibrio possono essere legate al consumo protratto e generalizzato di determinati cibi, ai processi di raffinazione e conservazione che gli stessi subiscono (da qui il crescente numero di intolleranti a particolare additivi alimentari) o alle capacità di difesa del nostro sistema immunitario.

Inoltre tra le cause possono essere annoverate gli stili di vita caratterizzati da errate combinazioni alimentari e gli stati emotivi alterati.

Le intolleranze, viste come rottura dell'equilibrio cibo-ospite, si insidiano comunque in soggetti predisposti geneticamente o con uno sbilanciamento della barriera intestinale, sebbene i meccanismi con cui si instaurano non siano del tutto noti.

Si pensa che il contatto tra l'alimento incriminato e le mucose causi un'infiammazione a livello intestinale, portando ai ben noti sintomi gastrointestinali non specifici.

Questa infiammazione col passare del tempo permette il passaggio delle molecole responsabili dell'intolleranza dal lume intestinale al circolo sistemico e causa fenomeni irritativi di vario genere.

I sintomi che si instaurano purtroppo non sono sempre specifici dell'apparato digerente, ma possono interessare più apparati e sistemi tra cui la cute, il sistema osteo-articolare, respiratorio, nervoso e otorino-laringofaringeo.

Uno dei gravi problemi delle intolleranze alimentari è proprio il fatto che danno luogo a disturbi molto fastidiosi e non immediatamente riconducibili all'ingestione di un alimento.

Inoltre, pur non essendo patologie invalidanti, sono in grado di creare un terreno fertile per lo sviluppo, ad esempio, delle malattie autoimmuni.

**Strategie di successo**

Sebbene la diagnostica non sia attualmente riconosciuta dalla Medicina Ufficiale, è molto importante individuare il fenomeno dell'intolleranza alimentare e tentare di valutare le più corrette ed adeguate modalità terapeutiche.

Il tempo per ristabilire l'equilibrio varia da soggetto a soggetto e l'unica terapia che si è per il momento efficace è la dieta di rotazione, ossia l'ottimale assunzione controllata, per un determinato intervallo di tempo, di alimenti incriminati.

Purtroppo, però, eliminazioni parziali, o per un lasso di tempo troppo breve, di un alimento non portano ai risultati soddisfacenti, ma solo tanta inutile fatica e scoraggiamento.