

Allergia alimentare

Spiegazione, terapia e consigli per Lei



Comprendere l'allergia alimentare

La parola "allergia" significa più o meno "reazione estranea", un termine che descrive esattamente ciò che accade nell'organismo durante un'allergia. Un'allergia, infatti, non è nient'altro che un'eccessiva reazione di difesa del sistema immunitario verso determinate sostanze ambientali normalmente innocue. Queste sostanze si chiamano allergeni.

Nell'allergia alimentare, certi alimenti scatenano una reazione di ipersensibilità del sistema immunitario. Questa ipersensibilità è causata da anticorpi denominati immunoglobuline E (IgE).

Si distingue inoltre tra allergia alimentare primaria e secondaria.

In cosa consistono le allergie alimentari primarie?

Le allergie alimentari primarie si verificano generalmente già nella prima infanzia. Gli esperti suppongono che la causa possa essere una sensibilizzazione precoce tramite il tratto digerente, ad es. in seguito all'assunzione di proteine del latte o dell'uovo di gallina.

I sintomi insorgono subito dopo (al massimo entro due ore) il consumo degli alimenti e possono essere talvolta molto gravi, causando un'anafilassi.

Cosa sono le allergie alimentari secondarie?

Le cosiddette allergie alimentari secondarie rappresentano fino al 60 % di tutte le allergie alimentari. In questi casi è presente originariamente una sensibilizzazione ai pollini o agli acari. Alcuni componenti degli alimenti assomigliano a questi allergeni e possono quindi scatenare una reazione allergica. Dato che questa somiglianza si riscontra molto spesso con i pollini, si parla anche di allergia alimentare associata ai pollini.

Poiché l'allergia ai pollini è sempre più comune, si ipotizza che anche l'incidenza delle allergie alimentari corrispondenti sia destinata ad aumentare. L'intensità dell'allergia ai pollini non sembra tuttavia avere alcuna influenza sull'insorgenza dell'allergia alimentare associata ai pollini che, infatti, può svilupparsi anche anni dopo l'insorgenza dell'allergia ai pollini.

Molto spesso, le reazioni allergiche sono scatenate da frutta a granella o a nocciolo e da determinate qualità di verdura (ad esempio carota o sedano) oppure da altri frutti che contengono allergeni simili a quelli dei pollini delle piante.

I sintomi possibili dell'allergia alimentare



Naso: raffreddore allergico con prurito e congestione nasale



Occhi: prurito, arrossamento e lacrimazione degli occhi, gonfiore



Polmoni: asma allergico con tosse secca e affanno, senso di oppressione al petto, respiro sibilante, difficoltà respiratoria



Pelle: eruzione cutanea, orticaria con pomfi, arrossamento cutaneo, prurito, gonfiore



Bocca: gonfiore di labbra, lingua, palato e/o laringe, prurito nel cavo orale e nella gola



Tratto gastro-intestinale: nausea, vomito, dolore addominale, diarrea, bruciore di stomaco



Condizioni generali: calo della pressione arteriosa, polso accelerato, stordimento, capogiro

Reazioni allergiche agli alimenti

Tra gli alimenti che più frequentemente scatenano reazioni allergiche vi sono arachidi, frutta a guscio, soia, pesce e crostacei, latte vaccino, sedano e uova di gallina. Nel corso della crescita, un'allergia al latte vaccino o alle proteine dell'uovo di gallina può anche regredire. In certi casi, quindi, è possibile riprendere tranquillamente il consumo degli alimenti interessati dopo alcuni anni. Le allergie ad arachidi e frutta a guscio, pesce e crostacei (cozze, lumache) tendono tuttavia a rimanere per tutta la vita.



Sensibilizzazione agli alimenti dovuta a reazioni crociate

In ordine di frequenza decrescente

Allergeni inalanti

Pollini delle piante
(ad es. betulla)

Pollini di artemisia

Lattice naturale

Ficus beniamino

Piume di uccelli

Acari della polvere
domestica

Epiteli animali

Allergia alimentare

Mela, nocciola, carota, patata,
ciliegia, kiwi verde, nettarina,
pesca, albicocca, prugna,
sedano, soia, fico

Spezie, carota, mango, sedano,
semi di girasole

Ananas, avocado, banana,
patata, kiwi, pomodoro,
castagna, pesca, mango,
papaya, frutto dell'acerola,
sedano

Fico, kiwi, banana, papaya,
ananas, avocado

Uovo, pollame, interiora

Crostacei e molluschi

Carne

Importanti fonti allergeniche nelle allergie alimentari

Bambini	Latte vaccino, uovo di gallina, arachidi, frumento, soia, noci, pesce
Adolescenti e adulti	Allergeni alimentari associati ai pollini (ad es. mela, noci, soia, sedano, carota, peperone, spezie), noci e semi oleaginosi (ad es. sesamo), arachidi, pesce e crostacei, latte vaccino, uovo di gallina, allergeni alimentari associati al lattice (ad es. banana, avocado, kiwi, fico), carne di mammiferi

Conoscere le opzioni terapeutiche

Evitare gli allergeni è l'accorgimento giusto in un'allergia alimentare. Tuttavia, ciò non significa, per lo meno nel caso di un'allergia alimentare associata ai pollini, che si debba rinunciare sempre e completamente agli alimenti che scatenano i disturbi.

Spesso, i soggetti allergici riferiscono che i sintomi sono nettamente più lievi o assenti al di fuori della stagione dei pollini. Anche circostanze collaterali, come sforzi fisici, possono aggravare i disturbi. Molti allergeni alimentari simili ai pollini sono inoltre termolabili, ciò significa che gli alimenti interessati (ad es. noci, frutta, verdura) possono essere consumati se sufficientemente cotti.

Per sicurezza, i pazienti che reagiscono agli allergeni alimentari con gravi reazioni allergiche (disturbi respiratori e vascolari) devono sempre avere con sé un kit d'emergenza. Di norma, viene prescritto dall'allergologo e comprende generalmente un antistaminico, un corticosteroide (cortisone) e un auto-iniettore di adrenalina.

Affrontare meglio la vita quotidiana

Oltre che evitare gli alimenti allergizzanti, anche i seguenti consigli possono aiutarla a gestire un'allergia alimentare.

Consigli per la vita quotidiana



Legga attentamente l'elenco degli ingredienti sulle etichette degli alimenti. Spesso gli alimenti contengono sorprendentemente tracce di sostanze allergeniche (ad es. noci).



Si informi dall'allergologo o dal dietista specializzato in allergologia su come interpretare correttamente gli elenchi degli ingredienti e le avvertenze sui prodotti alimentari.



Se è allergico a certi tipi di frutta, può cuocerli prima di consumarli. La cottura elimina alcuni allergeni, rendendo la frutta più tollerabile.



Chi soffre di allergie alimentari ha spesso difficoltà ad identificare le sostanze allergeniche. In questo caso può essere utile tenere un diario delle allergie.



Chieda al Suo medico curante se è opportuno per Lei portare con sé un kit d'emergenza.

Per scoprire quali alimenti provocano le reazioni allergiche, è utile tenere un diario degli alimenti e dei disturbi.