

INTOLLERANZE & CO

Stanchezza e poca memoria

Sintomi per individuare l'intolleranza al lattosio



di Tiziana Colombo



a livello della superficie delle cellule che rivestono l'intestino.

Sintomi

Il lattosio che rimane nel lume intestinale senza essere digerito, viene fermentato dalla flora batterica presente nell'intestino stesso con produzione di gas e acidi grassi a catena corta, provocando sintomi gastro-intestinali quali nausea, gonfiore addominale, meteorismo, alitosi, dolori addominali, diarrea o stipsi.

In molti sono intolleranti al lattosio senza rendersene conto. Si parte dal presupposto, infatti, che le intolleranze si manifestino esclusivamente con sintomi gastro-intestinali. In realtà si manifestano anche sottoforma di stanchezza, insufficienza respiratoria, calo della vista, dolori articolari, perdita di memoria e altro.

Deficit di lattasi

La lattasi è una proteina adibita alla digestione del lattosio, nel caso in cui si verifichi un deficit di lattasi, digerire il lattosio diventa molto complicato. Esistono tre tipi di deficit di lattasi: il primo legato a un deficit congenito di lattasi, più raro; il secondo, più frequente, consiste nella progressiva perdita dell'attività di questo enzima che si manifesta con incidenza crescente dall'età prescolare a quella adulta; il terzo legato a danno della mucosa intestinale (deficit secondario di lattasi) che si manifesta in seguito a gastroenteriti, celiachia, morbo di Crohn, terapie farmacologiche o interventi chirurgici.

 [cod 34374](#)

In collaborazione con Rosa Sica, nutrizionista specializzata in Scienza dell'alimentazione dell'istituto di Medicina genetica preventiva di Milano (Imgep), vogliamo spiegare cos'è il lattosio, quali sono i sintomi dell'intolleranza al lattosio e cosa comporta il deficit di lattasi.

Il lattosio è uno zucchero disaccaride, presente nel latte (di vacca, di capra, di asina oltre che nel latte materno). I disaccaridi sono zuccheri complessi, poiché sono

formati da due molecole e il nostro organismo non può digerirli così come sono, pertanto necessita di uno specifico enzima, per ogni disaccaride, che sia in grado di scindere questi zuccheri in molecole semplici (monosaccaridi).

L'intolleranza al lattosio è l'incapacità dell'intestino di scindere il lattosio, in due zuccheri semplici: glucosio e galattosio che sono assorbibili dall'intestino. Tale incapacità è dovuta alla mancanza totale o parziale di un enzima (lattasi) che si trova