

INTOLLERANZE & CO

# Diagnosticare l'intolleranza al **lattosio** e scegliere la dieta corretta



di Tiziana Colombo

Test del respiro all'idrogeno, citotossico o Alcat test, e genetico, sono tre alternative di test da effettuare per diagnosticare l'intolleranza al lattosio. Nella scelta degli alimenti attenzione alle etichette

**D**opo aver appreso il mese scorso cos'è il lattosio e cosa si intende quando si parla di intolleranza al lattosio, vogliamo spiegare ora, sempre in collaborazione la nutrizionista Rosa Sica, gli esami che si possono fare per scoprire questa diffusa intolleranza, quali sono gli alimenti che lo contengono e quali le alternative possibili. È possibile effettuare la diagnosi di intolleranza al lattosio con diversi test.

## Test del respiro all'idrogeno (BreathHydrogen Test)

Il test si basa sul principio secondo cui le molecole di lattosio non digerite vengono attaccate dalla flora batterica intestinale, producendo una quantità di idroge-

no superiore che in parte viene assorbito nel colon e in parte viene eliminato con la respirazione. Se si somministra lattosio ad un soggetto intollerante e si esegue il Breath Test sarà possibile rinvenire una quota di idrogeno nel respiro esalato, superiore rispetto a quella riscontrata prima della somministrazione. Il test richiede 2-3 ore.

## Test citotossico e Alcat test

Il test Citotossico viene effettuato mediante prelievo venoso, mettendo a contatto gli estratti alimentari con il siero e i leucociti del paziente e analizzandone i cambiamenti mediante osservazione al microscopio delle cellule.

Evoluzione del test Citotossico è rappresentato da Alcat test, analisi di tipo citotossica con lettura automatizzata della reazione citotossica, metodica standardizzata che consente quindi di ottenere un valore diagnostico davvero significativo. Anche Alcat test viene effettuato su prelievo di sangue, ma oltre a ricercare modificazioni nei globuli bianchi, conta anche il numero di globuli bianchi interessati da variazioni di dimensioni. Il referto Alcat Test indica i livelli possibili di reattività agli alimenti, suddivisi in quattro categorie abbinate a colori diversi.

Il colore verde indica gli alimenti non reattivi, che quindi il paziente può continuare a mangiare; il giallo indica gli alimenti con reazione moderata; con il colore arancione vengono identificati gli alimenti con reazione grave e quindi gli

