

Intolleranze e allergie: un mondo complesso da conoscere meglio

Prof. Vincenzo Stanghellini

Professore Ordinario di Medicina Interna, Direttore UO Medicina Interna

Dipartimento di Malattie dell'Apparato Digerente, IRCCS, Policlinico S. Orsola, Bologna

Video registrato in occasione del corso ECM su "Dolore, infiammazione e comorbidità in ginecologia e ostetricia", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 23 novembre 2022

Sintesi del video e punti chiave

Parlare di diete è molto complicato, perché sono caratterizzate da numerosi risvolti. E' però utile e interessante parlare del loro ruolo nel prevenire o nello scatenare determinati disturbi intestinali. I primi dati che emergono sono due: è difficile fissare regole standard, perché ogni paziente ha caratteristiche genetiche e funzionali peculiari; esistono alcuni concetti errati, ma ben radicati nell'opinione comune, che è opportuno smascherare perché tutti possano avere un approccio più consapevole e corretto all'alimentazione.

In questo video, il professor Stanghellini illustra:

- perché le diete che prevedono l'eliminazione di determinati alimenti non possono mai essere prescritte a cuor leggero, specialmente se devono protrarsi a lungo o a tempo indeterminato;
- perché, tuttavia, è a volte indispensabile limitare o eliminare certi cibi perché mal tollerati o del tutto indigeribili;
- l'importanza di una comunicazione chiara fra medico e paziente;
- il caso di una donna intollerante al lattosio che illustra i pericoli a cui si può andare incontro se le prescrizioni cliniche non vengono comprese correttamente;
- la differenza sostanziale fra intolleranze e allergie;
- due tipici casi di alimenti che possono provocare intolleranza: il lattosio e le fibre vegetali;
- perché il 60% delle persone, una volta raggiunta l'età adulta, non può più nutrirsi di latte e latticini, o deve limitarne al massimo l'assunzione;
- come avviene la digestione delle fibre vegetali;
- perché talora frutta e verdura fanno ingrassare, o possono aggravare una preesistente infiammazione intestinale;
- quali verdure si possono mangiare, e in che modo vanno cotte, nelle fasi acute di gonfiore e dolore addominale;
- quali opinioni errate circolano sulle allergie, e perché sono scientificamente infondate;
- come si comporta il sistema immunitario quando incontra un antigene contro il quale è stato attivato;
- che cos'è la cross-reattività fra allergeni alimentari e inalanti, e perché – se non riconosciuta – può condurre a strategie dietetiche inefficaci;
- perché le allergie alle sostanze chimiche si possono manifestare sotto forma di disturbi intestinali.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**