

Allergie e intolleranze

Due disturbi diversi... da non confondere!



l'ingestione dell'alimento
incriminato. di Tiziana Colombo



Sempre più spesso sentiamo parlare di allergie e di intolleranze alimentari. Per evitare di cadere in errore e generare problematicità serie, oggi è sempre più necessario documentarsi in modo accurato. Ciò che spesso accade è di confondere le intolleranze con le allergie, pertanto in questo articolo vedremo di fare un po' più di chiarezza tra i due concetti.

L'**allergia alimentare**, molto più pericolosa dell'intolleranza, è una reazione immunitaria all'ingestione di un determinato alimento che si esprime attraverso la formazione di anticorpi specifici chiamati IgE. Le immunoglobuline E (IgE) sono un tipo di anticorpi, cioè molecole coinvolte nella risposta immunitaria dell'organismo umano, che hanno il compito di difendere l'organismo da ciò che viene riconosciuto come estraneo. A seguito di queste reazioni, viene liberata una sostanza chiamata istamina, che è la principale responsabile

Le **allergie alimentari** consistono da una **reazione immunitaria** che respinge tutte quegli alimenti che l'organismo riconosce come estranei, mentre le **intolleranze** dipendono più dalla **quantità di cibo ingerito**. Nell'incertezza è consigliabile effettuare esami diagnostici per individuare il problema scaturente del disagio

dei sintomi caratteristici di tutte le reazioni allergiche. Questi ultimi sono variabili per rapidità ed intensità in base alla quantità e qualità di cibo assunta. Solitamente i sintomi si manifestano immediatamente dopo

Oltre a disturbi dell'apparato gastrointestinale, sono possibili e frequenti anche le reazioni cutanee come orticaria, eczemi, problemi dell'apparato respiratorio, cefalea ed emicrania. Nei casi più gravi, si parla addirittura di shock anafilattico, che solitamente compare entro un'ora dall'ingestione dell'allergene e richiede sempre un ricovero ospedaliero urgente.

Al contrario delle allergie, i sintomi di un'**intolleranza alimentare** possono comparire anche a distanza di ore, in casi rari anche dopo alcuni giorni, il che rende più difficile riconoscerla e metterla in relazione con il cibo. L'intolleranza non coinvolge il sistema immunitario, poiché è una reazione che si manifesta quando il nostro organismo assume uno o più alimenti che non è in grado di digerire. Tale reazione è strettamente dipendente dalla quantità dell'alimento non tollerato ingerito: se gli allergici devono eliminare del tutto il cibo che scatena la reazione, gli intolleranti possono assumere piccole quantità dell'alimento incriminato senza sviluppare sintomi ad eccezione delle persone sensibili al glutine e al solfito. Infatti, la celiachia o morbo celiaco, è difficilmente classificabile fra le comuni allergie o intolleranze in quanto coinvolge fortemente il sistema immunitario, senza però chiamare in causa le IgE.

L'intolleranza alimentare si manifesta con l'insorgere di aspetti sintomatici spesso sovrapponibili a quelli delle allergie alimentari per questo nell'incertezza è sempre consigliabile effettuare esami diagnostici specifici per individuare il problema scaturente del disagio. [cod 39542](#)