Intolleranza al lattosio

Data 25 luglio 2021
Categoria gastroenterologia

Un breve ripasso sull'intolleranza al lattosio.

Il lattosio a livello dell’intestino tenue viene scisso dalla lattasi. Un deficit di
questo enzima causa un accumulo di lattosio nel lume intestinale con conseguente richiamo di acqua ed elettroliti che producono diarrea e altri disturbi intestinali.

La carenza di lattasi può essere congenita (rara), secondaria a malattie gastrointestinali (per esempio celiachia) oppure acquisita (la forma più frequente).
Nei neonati la lattasi è presente e consente la digestione del latte. I livelli dell'enzima si riducono progressivamente dopo il primo anno di vita per cui i bambini e gli adulti possono avere difficoltà a digerire quantità rilevanti di lattosio.
Si tratta di un fenomeno meno presente nell'etnia bianca, di più negli asiatici, ispanici e neri.
La sintomatologia del deficit di lattasi è caratterizzata dalla comparsa di disturbi (diarrea, nausea, dolenzia addominale, flatulenza) dopo l'ingestione di latte e derivati. Nei bambini piccoli vi può essere un ritardo della crescita.
Poichè un certo livello di lattasi può essere presente molti individui tollerano comunque quantità di latte di circa 300 ml.
Lo yogurt, contenendo naturalmente lattasi, di norma è tollerato e così molti formaggi che hanno meno lattosio del latte.
La diagnosi è clinica e può essere confermata con una dieta di eliminzione e con il test del respito all'idrogeno. Questo test prevede la somministarzione di lattosio e la misurazione dell'idrogeno nel respiro per alcune ore dopo l'ingestione. Il lattosio non digerito viene metabolizzato dalla flora batterica intestinale con formazione di idrogeno che si assorbe e viene eliminato dai polmoni. Un aumento dell'idrogeno nel respiro rispetto al basale depone per una intolleranza al lattosio. Nel mese precedente il test si deve evitare di assumere antibiotici che potrebbero alterare la normale flora intestinale e causare dei falsi negativi.
La terapia è di tipo dietetico (eliminazione dei cibi contenenti lattosio). In commercio si trovano comunque latte e prodotti caseari privi di lattosio.

RenatoRossi