



1940 | 2020  
ANNIVERSARY  
CELEBRATION  
YEAR



# THE STARTING POINT

Siamo il **punto di partenza** per realizzare prodotti che aiutino le persone a **prendersi cura di sé**

La qualità e la continua ricerca di ingredienti innovativi guidano le nostre azioni. Ogni giorno ci impegniamo a garantire **materie prime** in piccoli tagli conformi ai più elevati standard qualitativi, **packaging e strumentazione** per il laboratorio. Condividiamo con i farmacisti la passione per la galenica e li affianchiamo costantemente nello sviluppo di preparazioni personalizzate grazie al nostro servizio di consulenza tecnica e formulativa.



ACEF Spa  
Via Umbria, 8/14, 29017  
Fiorenzuola D'Arda (PC)  
Tel. +39 0523 241911 r.a.

[www.acef.it](http://www.acef.it)



**ACEF Galenica**  
creiamo nuove opportunità

# SICURO DI NON ESSERE INTOLLERANTE **AL LATTOSIO?**



di **Vincenzo Zottoli**,  
farmacista, dottore in biologia, master di secondo livello in dietetica clinica

**L'**intolleranza al lattosio è un tipo di intolleranza alimentare abbastanza comune e molto diffusa.

Questo fenomeno è aumentato anche grazie alle nuove possibilità diagnostiche dei nostri giorni.

L'assetto alimentare dell'uomo è cambiato nel corso della storia e ad oggi vi è una crescente attenzione su ciò che viene introdotto come alimento, ed alle sue qualità organolettiche.

L'individuo dei nostri giorni tende, grazie anche alla presenza di campagne salutiste, a curare ogni singolo aspetto della sua vita per raggiungere uno stato di salute sempre più elevato. Non ci si deve meravigliare che in questo processo di "growth of well-being", le diagnosi di disturbi alimentari correlati siano aumentate notevolmente.

Oggi parliamo del latte che rappresenta un vero e proprio alimento dalle caratteristiche nutrizionali eccezionali.

La prima distinzione da fare è quella tra latte o latte alimentare:

- Il latte è da intendersi solo quello ottenuto dalla mungitura della vacca.
- il latte alimentare è riferibile anche a quello derivante da altri animali, successivamente specificato (latte di asina, latte di capra ecc.)

## LATTE: ALIMENTO COMPLETO

Il latte è, come abbiamo già specificato, un alimento liquido, bianco ed opaco di sapore dolciastro contenente sostanze necessarie al lattante per garantirne una normale crescita e sviluppo nelle prime fasi della vita post-natale. L'assunzione di latte continua nell'essere umano anche nella vita adulta, in base ai gusti e alle relative intolleranze individuali.

La composizione del latte in acqua, proteine, lipidi, zuccheri, enzimi, vitamine e sali minerali lo rendono un alimento completo. La madre inoltre, può fornire al figlio attraverso l'allattamento, le immunoglobuline necessarie per un sistema immunitario non ancora maturo nelle prime fasi della vita.

## COMPOSIZIONE

**Il latte, da un punto di vista fisico presenta tre fasi:**

- Sospensione colloidale della frazione proteica caseinica che forma micelle in acqua;
- Soluzione colloidale dalle proteine solubili (albumine e globuline) in acqua;
- Emulsione formata dai globuli di grasso in mezzo acquoso.

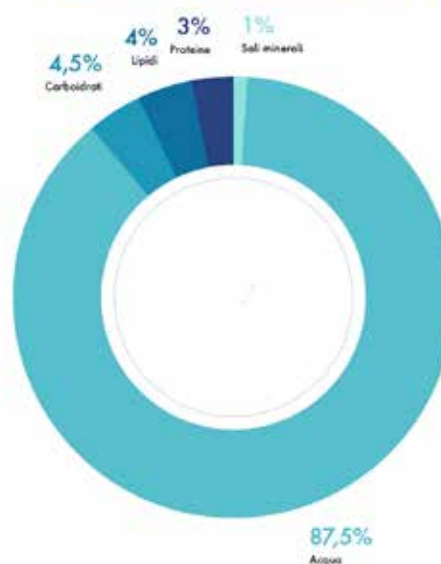
Se ci riferiamo al latte pastorizzato intero, esso è composto da :

- 87 % acqua
- 3,6 % lipidi
- 3,3 % proteine
- 4,9 % glucidi
- Piccola percentuale variabile in enzimi e vitamine.

L'apporto calorico energetico totale è pari a 64kcal/100 ml.

Si tenga presente che, da un punto di vista proteico, il latte è considerato un alimento di altissima qualità.

## Composizione del latte



La frazione proteica presenta un ottimo equilibrio di tutti gli aminoacidi essenziali. Essa rappresenta circa il 95% della frazione azotata ed è formata per l'80% da caseine e per il restante 20% da siero proteico.

Solo gli aminoacidi solforati, come metionina e cisteina, sono leggermente limitati rispetto al fabbisogno di AA essenziali stimato per gli adulti.

## COS'È UN INTOLLERANZA?

Le reazioni avverse agli alimenti comprendono tutte quelle manifestazioni indesiderate ed impreviste derivanti dall'ingestione di un alimento.

**In base ai meccanismi fisiopatologici che vi sono alla base di questi processi, possiamo distinguere:**

- **Allergie alimentari**
- **Intolleranze alimentari**

**ALLERGIE ALIMENTARI:** sono reazioni avverse provocate da una risposta immunologica mediata dalle immunoglobuline E o IgE, in seguito all'ingestione di un alimento. Tale processo può essere di diversa entità, interessando in maniera lieve determinati distretti dell'organismo, fino ad arrivare a reazioni sistemiche gravi come nel caso dello shock anafilattico.

L'allergia alimentare è un processo che può comparire sia in età pediatrica che adulta. Nel primo caso vi è una regressione del processo con relativa scomparsa, mentre quelle verificatesi in età adulta, tendono a permanere per tutta la vita.

Per una diagnosi certa ed accurata il paziente deve necessariamente rivolgersi ad uno specialista allergologo.

**INTOLLERANZE ALIMENTARI:** sono anch'esse reazioni avverse causate dall'ingestione alimentare ma, a differenza delle prime, non sono mediate dal sistema immunitario. Si tenga presente che molte patologie come la sindrome del colon irritabile, il reflusso gastroesofageo, la gastrite, la diverticolite, o ancora i calcoli alla colecisti possono essere facilmente confusi con una forma di intolleranza per la presenza di sintomi sovrapponibili.

Vi sono diversi tipi di intolleranze:

- Intolleranze da sostanze farmacologicamente attive;
- Intolleranze da meccanismi sconosciuti ( come gli additivi);
- Intolleranza da deficit enzimatici ( per esempio l'intolleranza al lattosio).

Sono intollerante al lattosio?

Per rispondere a questa domanda, bisogna specificare prima di tutto che l'intolleranza al lattosio è la più comune tra quelle causate da deficit enzimatici.

Dati epidemiologici dimostrano che circa il 3-5 % dei bambini con meno di 2 anni di età mostra sintomi riconducibili ad un'intolleranza al lattosio. Nel periodo di allattamento essa è probabilmente secondaria a qualche patologia intestinale. Nell'adulto invece, il processo risulta essere consequenziale ad un cambiamento delle abitudini alimentari con riduzione dell'attività enzimatica. L'intolleranza consiste in una serie di sintomi riconducibili alla mancata digestione del lattosio. A livello intestinale, la mancata o ridotta azione enzimatica, provoca la permanenza di questo zucchero (lattosio) all'interno del lume. Esso per essere assorbito necessita di un'azione enzimatica che lo porterà alla scissione in galattosio e glucosio.

La mancanza di tale processo provoca un alterato assorbimento della molecola con la comparsa di una sintomatologia ricorrente.

I sintomi più comuni compaiono entro le 2 ore successive all'ingestione di alimenti contenenti lattosio. La fermentazione batterica della microflora intestinale, con produzione di acidi grassi a catena corta, metano ed anidride carbonica, con un aumento del tempo di transito delle feci e della pressione nel colon, produce il classico dolore addominale con comparsa di flatulenza, nausea, vomito e borborigmi. Il lattosio non digerito, per effetto osmotico, richiama acqua all'interno dell'intestino provocando diarrea. L'alterazione della permeabilità intestinale alla base di questo processo è comune anche ad altri disturbi come la IBS o sindrome del colon irritabile. Studi sperimentali confermano che, una flora batterica alterata, possa aumentare l'insorgenza dei sintomi.

Quando alla base del processo vi è un'alterato assorbimento del lattosio, allora si può parlare di intolleranza. Molte evidenze cliniche, dimostrano, che la maggior parte degli individui con malassorbimento del lattosio è in grado di tollerare una certa quantità di latte senza alcun sintomo ed, in alcuni casi, anche dopo il sovraccarico di lattosio, il quadro clinico resta asintomatico. In questo caso specifico, non si può parlare di intolleranza. L'intolleranza al lattosio, pur non essendo pericolosa della vita, può influire sulla qualità della vita, portando ad uno stato di disagio cronico.

**LE INTOLLERANZE SONO TUTTE UGUALI?**  
**Esistono diverse tipologie di intolleranze al lattosio:**

- 1. Intolleranza congenita**
- 2. Intolleranza primaria**
- 3. Intolleranza secondaria**

**INTOLLERANZA CONGENITA**

**È una condizione abbastanza rara**, nel quale vi è una completa assenza dell'enzima lattasi, ed è solitamente riscontrabile durante la prima settimana di vita con diarrea infantile e mancata crescita fin dalla prima esposizione al latte materno.

# LE NOVITÀ

 **Metagenics™**

## CistiDyn®

Sostiene la salute di reni, vescica e vie urinarie\*

### PROTEZIONE A 360°

- Elevato dosaggio di D-mannosio: 2000 mg
- Una **combinazione unica** di D-mannosio, estratto di mirtillo rosso\*, HMO (brevetto Care4U), estratto di foglie di tè verde\*, vitamina C e quercetina
- Una perfetta **sinergia** tra gli ingredienti

### Efficacia scientificamente provata

1 bustina al giorno al gusto gradevole di cranberry 

### POSOLOGIA

1 bustina al giorno,  
14 bustine - € 25,95



## C-Dyn®

Vitamina C a rilascio ottimizzato

- Forma ben assorbibile: calcio-L-ascorbato (500 mg)
- Rilascio ottimizzato: tecnologia CF-Impact™
- Elevata tollerabilità: non acidificante per lo stomaco
- 1 sola compressa al giorno

### POSOLOGIA

1 compressa al giorno,  
45 compresse - €15,95



## Vitamina D **VEGAN** 2500 U.I.

Sostiene l'immunità e la salute delle ossa

- Vitamina D | 62,5 µg | 2500 U.I.
- Per una gamma ancora più completa
- Colecalciferolo estratto da alghe

### POSOLOGIA

1 compressa da deglutire ogni 2 giorni,  
84 compresse - €19,95



Per tutte le informazioni sui nostri prodotti: [www.metagenics.it](http://www.metagenics.it)  
O contatta il nostro customer service via [info@metagenics.it](mailto:info@metagenics.it) o 0422 96 76 69

Questa condizione può essere potenzialmente pericolosa per il neonato, in quanto a causa del processo diarroico, rischia diarrea fatale se non prontamente idratato. Il deficit enzimatico o la sua bassa attività non è necessariamente riconducibile ad un'intolleranza al lattosio. I sintomi di tale condizione possono infatti variare da persona a persona, in relazione a fattori nutrizionali, età e sesso. Bisogna specificare che un'aumento consumo di latte non induce l'espressione enzimatica, ma un opportuno adattamento della microflora batterica e, conseguente consumo di latte e derivati può condurre ad un miglioramento del paziente.

## INTOLLERANZA PRIMARIA

**Questo tipo di intolleranza è la più comune ed è geneticamente determinata.** Si tratta di un declino fisiologico dell'attività della lattasi intestinale correlato all'età e che inizia dopo lo svezzamento. Questa tipologia di intolleranza potrebbe non essere clinicamente evidente fino alla pubertà o alla tarda adolescenza. I livelli di lattasi iniziano a diminuire del 70-90% a partire dalla prima infanzia e continuano a diminuire per tutta la vita. Viene anche identificata come: ipolattasia dell'adulto, non-persistenza della lattasi o deficit ereditario di lattasi.

Il meccanismo fisiopatologico alla base del processo non è ancora noto. Alcune evidenze scientifiche hanno dimostrato una correlazione tra una riduzione nella sintesi della proteina precursore nelle cellule epiteliali e attività dell'enzima lattasi.

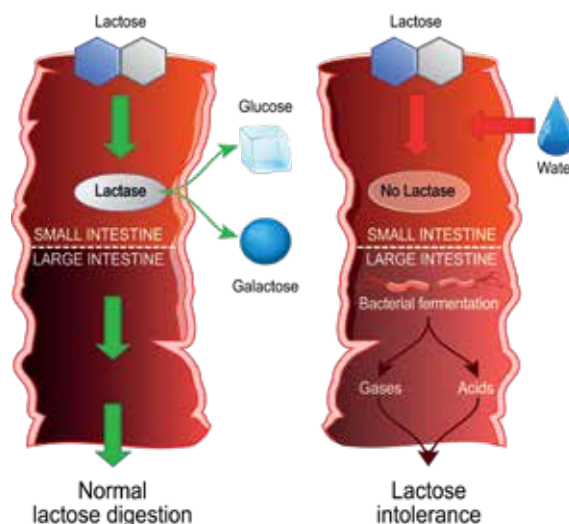
## INTOLLERANZA SECONDARIA

**È una forma transitoria di intolleranza al lattosio, conseguenziale a dei processi che danneggiano la mucosa intestinale.**

L'intolleranza secondaria può essere correlata a:

- chemioterapia oncologica
- crescita eccessiva dell'intestino tenue
- gastroenterite acuta
- diarrea persistente
- riduzione della superficie funzionale della mucosa
- chirurgia
- radiazioni
- farmaci.

## Lactose Intolerance



Questo tipologia risulta essere meno frequente nell'adulto rispetto al bambino, anche se non interessa una classe specifica ma risente di situazioni cliniche individuali.

## COME FACCIAMO A CAPIRE SE SONO INTOLLERANTE AL LATTOSIO?

Sono diversi i test che il paziente può effettuare per capire se è presente o meno un fenomeno di reattività intestinale caratteristica dell'intolleranza al lattosio.

**Le principali analisi che possono essere effettuate sono:**

- **Breath test**
- **Test genetico**
- **Test riassorbimento del lattosio**
- **Analisi del pH delle feci**

## BREATH TEST

Detto anche test del respiro, è il test maggiormente utilizzato per la sua praticità e non invasività. Oltre ad essere molto economico, il test permette a livello ambulatoriale di stabilire il quantitativo di H<sub>2</sub> espirato in seguito all'ingestione di una dose standard di lattosio ( 25-30 g). L'analisi viene effettuata ad intervalli regolari, in modo da stabilire il quantitativo di gas fermentati in seguito all'azione della flora batterica intestinale sul lattosio parzialmente assorbito. Si tenga presente che il fumo, l'esercizio fisico, il sonno ed alimenti fermentanti consumati la sera prima possono alterare il risultato del test.

## INTOLLERANZA AL LATTOSIO

ALIMENTI DA ESCLUDERE	ALIMENTI A RISCHIO	ALIMENTI PERMESSI
Latte di pecora, capra, asina, bufala, vaccino	Hamburger, polpette	Latte vaccino privo di lattosio
Formaggi freschi	Salumi	Yogurt (senza aggiunte di creme di latte o altre lavorazioni)
Burro	Cereali per la colazione	Prodotti lattiero-caseari senza lattosio (delattosati)
Salse fatte con latte e derivati	Caramelle	Latte o derivati di origine vegetale
Pane al latte, grissini, crackers, fette biscottate con latte e/o derivati	Margarine	Parmigiano Reggiano, Grana Padano, Emmenthal Groviera
Piatti di carne con aggiunta di latte o derivati	Ragù in scatola	Fette biscottate senza latte e derivati
Insaccati	Polenta	Prosciutto crudo
Purea di patate	Ripieni di alimenti surgelati	Salumi ed insaccati senza lattosio
Biscotti con latte o burro	Pasta ripiena	Carni bianche, pollo, coniglio, tacchino
Cioccolato al latte o parzialmente fondente	Gnocchi di patate	Maiale, cavallo, manzo
Creme di pasticceria	Salse in scatola	Pesce fresco
Torte o dolci in genere	Dado da brodo	Frutta e verdura fresca
Gelati	Frutta in scatola o surgelata	Tofu
	Cioccolato in polvere o solubile	Budini o gelati di soia
	Liquori dolci	
	Caffè solubile	
	Caffè al ginseng	

### TEST GENETICO

Viene effettuato tramite un semplice tampone buccale con il quale si prelevano delle cellule dalla mucosa della bocca, da cui si estrarrà il DNA per l'analisi. Raramente si effettua tramite prelievo ematico.

Il test permette di discriminare tra un'intolleranza primaria o secondaria in base alla rilevazione di un polimorfismo genico a singolo nucleotide C/T 13910 del gene lattasi sul cromosoma 2, associato alla forma di intolleranza al lattosio che insorge nell'età adulta, detta anche lattasi non persistenza o ipolattasia.

### TEST RIASSORBIMENTO DEL LATTOSIO

Viene effettuato su campione sanguigno misurando il livello di glicemia dopo l'ingestione di un carico di lattosio.

Se il livello di glucosio nel sangue aumenta fino ad un massimo di 20 mg/dl sopra il livello di digiuno, o non aumenta affatto, il test è considerato positivo.

Questo principio si basa sul concetto che, una mancata digestione del lattosio nelle sue componenti, porta ad un ridimensionamento della glicemia anche in seguito ad un pasto contenente lattosio.

Si tenga presente che nel 20% dei casi si possono verificare falsi positivi e falsi negativi a causa della variabilità dello svuotamento gastrico e del metabolismo del glucosio.

### ANALISI DEL PH DELLE FECI

Test molto semplice che può essere effettuato su neonati e bambini. Esso si basa sul concetto che la produzione di acido lattico ed acidi grassi a catena corta, portano ad un abbassamento del pH delle feci.

Valori di pH al di sotto 5.5 sono anormali, tuttavia questo test non è specifico per l'intolleranza al lattosio. Un test positivo è presente anche in persone con altri disordini tipici del malassorbimento dei carboidrati.