

COSA SONO LE ALLERGIE ALIMENTARI

Le allergie alimentari sono costituite da un complesso di sintomi legati alla reazione del sistema immunitario verso componenti proteiche dei cibi stessi riconosciuti come nocivi. Si definiscono intolleranze alimentari tutte quelle manifestazioni cliniche che invece non vedono coinvolto il sistema immunitario e di cui spesso non conosciamo il meccanismo: a parte va considerata la celiachia, che per le sue peculiarità non viene inclusa nelle allergie alimentari. Le allergie alimentari possono insorgere a qualsiasi età, colpiscono circa il 3% della popolazione, è sono più frequenti nei bambini (7%). Nei più piccoli scompaiono con la crescita, lasciando spesso il posto ad un'allergia respiratoria ad esempio a pollini, acari della polvere, ecc. Quando non migliorano con l'età, o quando insorgono in età adulta, in genere persistono per tutta la vita.

ALIMENTI PIU' SPESSO COINVOLTI NELLE ALLERGIE

Qualsiasi alimento può essere responsabile di un'allergia alimentare. Latte, uova, arachidi (soprattutto negli Stati Uniti, a causa del largo consumo di burro d'arachide), pesce, soia e frumento sono responsabili di circa il 90% delle reazioni allergiche ad alimenti in età pediatrica. Arachidi, pesce, molluschi e crostacei, nocciole e "frutta a guscio" sono invece responsabili della maggior parte delle reazioni allergiche ad alimenti negli adulti. Non è comunque l'alimento di per sé che provoca la reazione, quanto piuttosto le proteine che lo compongono. La moderna allergologia è in grado di individuare le componenti molecolari responsabili della reazione allergica.

I SINTOMI DELLE ALLERGIE ALIMENTARI

Generalmente i sintomi compaiono entro pochi minuti dall'ingestione dell'alimento, ma possono comparire anche dopo qualche ora. L'allergia alimentare può essere responsabile di segni e sintomi a carico di diversi organi e apparati. Di seguito i più comuni: sensazione di calore alla pelle, prurito, orticaria, gonfiore intorno agli occhi e/o delle labbra e/o della lingua, stanchezza intensa, nausea, bruciore alla gola.

Quando tali manifestazioni cliniche non si presentano isolatamente, ma vi è il coinvolgimento contemporaneo di almeno due apparati, si parla di reazione anafilattica, della quale il noto "shock anafilattico" costituisce solo la parte estrema e più grave.

In alcuni rari casi l'episodio anafilattico può essere talmente repentino e grave da portare rapidamente alla morte del paziente (in genere entro la prima ora). Il decesso è spesso correlato alla mancanza o al ritardo di somministrazione del presidio terapeutico cardine della reazione anafilattica, l'adrenalina per autoiniezione. Tale presidio terapeutico può essere praticato dallo stesso paziente dopo adeguata informazione da parte di personale esperto.

COME SI FA LA DIAGNOSI

La diagnosi di allergia alimentare deve essere fatta dallo specialista allergologo, il quale seguirà un preciso iter diagnostico, da eseguire in Centri di Riferimento, qualora l'anamnesi di reazione ad alimenti e i test preliminari non permettano una diagnosi di certezza. Tale iter comprende:

accurata storia clinica durante la quale è fondamentale identificare il o gli alimenti sospetti;

- esame delle condizioni cliniche generali del paziente;
- test cutanei (prick test);

- dosaggio delle IgE specifiche;
- dieta di eliminazione;
- test di provocazione orale che consiste nella somministrazione di dosi progressivamente crescenti dell'alimento fino allo scatenamento dei sintomi a una dose corrispondente a quella normalmente assunta. Il test deve essere sempre eseguito in centri specializzati e sotto stretto controllo medico per la possibilità di reazioni anche gravi.

COME SI CURA L'ALLERGIA

Una volta fatta la diagnosi, la prima strategia terapeutica consiste nell'eliminare dalla dieta del paziente l'alimento o il gruppo di alimenti che scatenano i sintomi. Inoltre vanno limitate le situazioni ad alto rischio quali pasti al ristorante o pasti di cui non sia nota l'esatta composizione. Da qui anche il problema dell'etichettatura e della dichiarazione del contenuto di alimenti complessi nella grossa distribuzione commerciale, ma anche della ristorazione. A tutti i pazienti affetti da allergia alimentare è buona norma, ove il clinico lo ritenga, prescrivere dei farmaci di pronto soccorso ed istruirli al loro uso alla comparsa dei sintomi. Per l'anafilassi da alimenti si dovrà fornire al paziente l'adrenalina per autoiniezione. Una desensibilizzazione può verificarsi spontaneamente nei pazienti con allergia alimentare, dopo almeno 3 anni di rigorosa astensione, soprattutto nei bambini. Quando non si verifica una desensibilizzazione spontanea, in alcuni casi si può effettuare una terapia iposensibilizzante specifica che più spesso porta il paziente a tollerare dosi più o meno elevate dell'alimento a cui è allergico.

Vademecum per il paziente con allergia da alimenti

Quando sospettare un'allergia alimentare?

- Quando tutte le volte che si ingerisce un determinato alimento compare la sintomatologia caratteristica. Non si nasce allergici per cui inizialmente l'alimento è tollerato. Dal momento della prima reazione sarà inevitabile il rapporto consequenziale alimento/sintomo.

Cosa fare nel sospetto di allergia alimentare?

- Innanzitutto tenere un diario alimentare/sanitario nel quale si annoteranno quotidianamente gli alimenti ingeriti (si raccomanda: tutti) e gli eventuali sintomi comparsi, indicandone anche la relazione temporale con il pasto.

A chi rivolgersi?

- All'Allergologo, Specialista competente (attenzione a quanti millantano conoscenze non certificate).

Cosa aspettarsi dall'Allergologo?

- Una diagnosi etiologica, ossia l'individuazione degli alimenti responsabili delle reazioni, attraverso test allergologici affidabili;
- una dieta corretta anche da un punto di vista nutrizionale;
- consigli comportamentali e di stile di vita, ad esempio in casi specifici evitare attività fisica e antinfiammatori nelle due -quattro ore pre/post prandiali;
- prescrizioni terapeutiche di emergenza e istruzioni per l'uso.

Quali sono i comportamenti virtuosi del paziente?

- Adeguarsi al regime dietetico prescritto;
- Evitare il "fai da te";
- Rispettare le indicazioni inerenti lo stile di vita;
- Leggere le etichette, attenzione agli allergeni nascosti !!!
- Non sottovalutare sintomi sentinella di reazione avversa grave (prurito al palmo delle mani e pianta dei piedi, angioedema, variazione del tono della voce ...);
- Tenere a disposizione i farmaci per l'urgenza medica qualora prescritti

- Effettuare visite di controllo specialistiche periodiche, non solo in caso di nuovi sviluppi clinici !
- Informare della propria allergia il Medico Curante, gli amici, i parenti e chiunque possa aiutarci in caso di necessità;
- Dichiarare la propria allergia quando si va al ristorante o nei luoghi della ristorazione pubblica o privata richiedendo anche la carta degli ingredienti utilizzati.

Vademecum per i ristoratori

Acquisto materia prima:

- Tracciabilità: verificare l'origine, i movimenti, il percorso delle materie prime e dei cibi nonché le loro modalità di conservazione in quanto ogni processo può alterare il contenuto allergenico;
- OGM: i prodotti geneticamente modificati potrebbero aver acquisito proteine allergizzanti non presenti negli alimenti naturali;
- Etichettatura: fornirsi esclusivamente da produttori di materie prime che rispettino le norme di etichettatura complete.

Preparazione:

- Attenzione alle contaminazioni! Nella preparazione di cibi per clienti allergici utilizzare una "catena di preparazione dedicata". Reazioni allergiche gravi possono essere indotte anche da tracce di allergeni trasportate su un alimento da utensili adoperati per la preparazione di altri.

Conservazione:

- Attenzione alle contaminazioni!
- Una buona conservazione garantisce la costanza del contenuto proteico/allergenico dell'alimento.

Servizio:

- Attenzione alle contaminazioni!
- Allegare al menù la lista completa degli ingredienti utilizzati.
- Prevedere la presenza in sala di personale formato per accogliere le necessità e le richieste di un cliente allergico;
- Aggiungere nella cassetta di pronto soccorso farmaci di prima emergenza per reazioni allergiche gravi (adrenalina, cortisone, antistaminico, verificandone periodicamente la scadenza).