

VERO

FALSO

# DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Dodici nozioni per affrontare  
al meglio questa esigenza alimentare

**AILI**



# AILI

ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTO-INTOLLERANTI APS

SEMPRE  
AL TUO FIANCO!

**AILI** è la prima e unica Associazione italiana che, dal 2013, opera a tutela delle persone intolleranti al lattosio.

Lo scopo di AILI è divulgare la corretta conoscenza dell'intolleranza al lattosio basata su evidenze scientifiche, sensibilizzando la popolazione verso questa esigenza alimentare, al fine di permettere alle persone latto-intolleranti di vivere la propria vita in modo sereno e consapevole, senza il bisogno di sentirsi "diversi".



**VERO FALSO dell'intolleranza al lattosio**

Dodici nozioni per affrontare al meglio questa esigenza alimentare

Redatto e finito di stampare:

febbraio 2024

Publicato da:

**AILI - ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTO-INTOLLERANTI APS**

Con il patrocinio di:





VERO

FALSO

# DELL'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

Dodici nozioni per affrontare  
al meglio questa esigenza alimentare

## AUTORI

**Prof. Francesco Sofi:** Dip. di Medicina Sperimentale e Clinica, Università degli Studi di Firenze; SOD Nutrizione Clinica, AOU Careggi, Firenze.

**Prof. Nicola de Bortoli:** UO Gastroenterologia Universitaria, Dip. di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia, Università di Pisa.

**Prof. Oliviero Rossi:** SOD Immunoallergologia, AOU Careggi, Firenze.

**Dr. Nico Donati:** Dietista, Centro di Riferimento Regionale per la celiachia dell'Adulto, AOU Careggi, Firenze.

**Dr.ssa Simona Dominici:** Dr.ssa Magistrale in Scienza della Nutrizione Umana.

**Dr. Piero Labate:** Biologo Nutrizionista, PhD in Medicina Clinica e Molecolare e Dr. Magistrale in Psicologia Clinica e della Riabilitazione.

**Dr.ssa Maria Sole Facioni:** Biologa Molecolare, PhD in Scienze Biologiche e Molecolari, Presidente e fondatrice ALLI.

Con *endorsement* del **Dr. Paolo Usai Satta**, UOC Gastroenterologia, AO Arnas G. Ospedale Brotzu, Cagliari.

Si ringrazia la Dr.ssa Gaia Cosimini per aver dedicato il suo progetto di tesi di laurea magistrale in Scienze dell'Alimentazione, Università di Firenze, a tale iniziativa con impegno e dedizione.



# L'intolleranza al lattosio

L'**intolleranza al lattosio** si definisce come la manifestazione di sintomi, tipicamente gastrointestinali, dopo assunzione di lattosio in soggetti che presentano **malassorbimento di lattosio** dovuto al deficit di lattasi, l'enzima in grado di scindere il lattosio nei suoi due componenti glucosio e galattosio. Il lattosio è lo zucchero principale del latte.

**L'intolleranza al lattosio non si può trasformare in allergia al latte!** Sono condizioni del tutto differenti con meccanismi ben distinti: l'**allergia al latte** è una risposta del sistema immunitario alle proteine del latte che può determinare reazioni sistemiche anche gravi.

1 Esistono gradi di intolleranza  
al lattosio.



FALSO

Non esistono livelli di intolleranza più o meno gravi. L'intolleranza al lattosio si può manifestare con quadri clinici differenti e l'intensità dei sintomi può variare. È la **soglia di tolleranza** ad essere **individuale** che dipende da vari fattori.

## 2 L'intolleranza al lattosio si diagnostica con il test per le intolleranze alimentari.

**FALSO**

L'intolleranza al lattosio si diagnostica con test scientificamente riconosciuti: il **Lattosio-Breath Test** supportato dal **Test Genetico** (LCT -13910 C/T). Entrambi sono utili per indagarne la causa. Gli esami del sangue non sono in grado di rilevare la presenza di intolleranza al lattosio. No all'auto-diagnosi!

3 L'intolleranza al lattosio si manifesta esclusivamente con gonfiore addominale e diarrea.

FALSO

I sintomi più comuni sono di tipo **gastrointestinale** come diarrea, ma anche stipsi, dolore e gonfiore addominale, meteorismo e flatulenza. I pazienti riferiscono anche **altre manifestazioni** tra cui: nausea, reflusso gastrico, mal di testa, stanchezza, eruzioni cutanee, afte orali o infezioni uro-genitali ricorrenti, sebbene ad oggi non ne sia stata dimostrata una correlazione diretta.

4 L'esclusione di tutti i latticini è l'unica soluzione per la remissione dei sintomi dell'intolleranza al lattosio.

FALSO

La principale terapia è la **dieta senza lattosio**. Non significa escludere tutti i prodotti lattiero-caseari, ma consumare le alternative delattosate o naturalmente prive di lattosio, tra cui alcuni formaggi stagionati DOP. È importante **non autoescludere** totalmente questi prodotti per evitare di incorrere in carenze nutrizionali, tra cui calcio e vitamina D, e generare comportamenti alimentari estremi.

# 5 La durata della dieta senza lattosio dipende dalla forma di intolleranza.

VERO

L'intolleranza al lattosio si può presentare in diverse forme: **genetica**, **congenita** o **transitoria**. Le prime due sono permanenti, per cui necessitano di una dieta senza lattosio, o a ridotto contenuto, per tutta la vita. La forma transitoria può regredire una volta risolta la causa scatenante (es. il danno alla mucosa intestinale provocato dal glutine nei soggetti celiaci) per cui la dieta senza lattosio potrà essere interrotta.

**Il lattosio può essere contenuto anche in farmaci e integratori alimentari, consultare il medico!**

6 Gli integratori di lattasi sono  
la cura per l'intolleranza al lattosio.

FALSO

Gli **integratori a base di enzima lattasi** costituiscono un valido aiuto per consumare pasti "non sicuri" in tranquillità, oppure per concedersi uno sfizio. Contengono l'enzima mancante o parzialmente funzionante nei soggetti latto-intolleranti. Se assunti poco prima dell'ingestione dell'alimento contenente lattosio, permettono di digerire quest'ultimo con manifestazioni cliniche assenti o ridotte.

7 Il lattosio non si elimina  
in cottura.

VERO

Il lattosio è uno **zucchero**, quindi non è in grado di evaporare o degradarsi con la cottura dell'alimento. La maggiore digeribilità dell'alimento dopo la cottura può dipendere dal cambio di struttura di proteine e grassi.



8 L'esclusione del latte e dei suoi derivati (incluso lattosio) causa l'intolleranza.

**FALSO**

La lattasi non è un enzima inducibile, ma **costitutivo**, quindi la sua attività non dipende dalla quantità di lattosio ingerito con la dieta.

9 La lattuga non contiene lattosio.

VERO

Tutta la **verdura e la frutta fresca** tal quale non contiene per natura lattosio, nonostante alcuni di questi, come pere, broccoli e cipolle, vengano erroneamente indicati come contenenti lattosio.

10 La mozzarella di bufala non  
contiene lattosio.



FALSO

La mozzarella di bufala contiene una quantità di lattosio pari a 0,4 g/100g (0,4%), leggermente inferiore a quella vaccina (0,7%). Tutti i **tipi di latte di origine mammifera** contengono lattosio, compreso il latte di vacca (4,8%), di asina (7,4%) e di capra (4,1%).

11 I prodotti da forno integrali  
contengono meno lattosio.



FALSO

Un prodotto è definito integrale **sulla base della farina** che viene utilizzata per produrlo. Se nella sua lavorazione vengono utilizzati anche latte e/o derivati, il contenuto di lattosio sarà pari a quello di un prodotto non integrale.

# 12 I prodotti vegani non sono sicuri per gli intolleranti al lattosio.

VERO

Il prodotti definiti vegani escludono l'utilizzo di ingredienti di origine animale nella loro produzione, per cui potrebbero essere consumati dai latte-intolleranti. L'apposizione di simboli "vegan" **non è garanzia dell'assenza di allergeni** di origine animale (es. latte), in quanto consentono la contaminazione crociata accidentale e generalmente non prevedono controlli analitici sui prodotti.

## **BIBLIOGRAFIA**

BDA–Banca Dati di Composizione Degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia (consultato il 10 ottobre 2023).

Catanzaro R. *et al.* Lactose intolerance: An update on its pathogenesis, diagnosis, and treatment. *Nutr. Res.*, 2021.

Deng Y. *et al.* Lactose Intolerance in Adults: Biological Mechanism and Dietary Management. *Nutrients*, 2015.

Dominici S. *et al.* Lactose: Characteristics, Food and Drug-Related Applications, and Its Possible Substitutions in Meeting the Needs of People with Lactose Intolerance. *Foods*, 2022.

Facioni M.S. *et al.* Nutritional management of lactose intolerance: the importance of diet and food labelling. *J. Trans. Med.*, 2020.

Facioni M.S. *et al.* Lactose Residual Content in PDO Cheeses: Novel Inclusions for Consumers with Lactose Intolerance. *Foods*, 2021.

Fassio, F. *et al.* Lactose Maldigestion, Malabsorption, and Intolerance: A Comprehensive Review with a Focus on Current Management and Future Perspectives. *Nutrients*, 2018.

Forsgård R. Lactose digestion in humans: intestinal lactase appears to be constitutive whereas the colonic microbiome is adaptable. *Am. J. of Clin. Nutr.*, 2019.

Khazai N. *et al.* Calcium and vitamin D: skeletal and extraskeletal health. *Curr. Rheumatol Rep.*, 2008.

Leszkowicz J. *et al.* Can Lactose Intolerance Be a Cause of Constipation? A Narrative Review. *Nutrients*, 2022.

Manuyakorn, W. *et al.* Cow milk protein allergy and other common food allergies and intolerances. *Paediatr. Int. Child Health*, 2019.

Misselwitz B. *et al.* Update on lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and clinical management. *Gut*, 2019.

Usai-Satta P. *et al.* Lactose Malabsorption and Presumed Related Disorders: A Review of Current Evidence. *Nutrients*, 2022.

Zhao L. *et al.* Composition and interfacial properties play key roles in different lipid digestion between goat and cow milk fat globules in vitro. *Food Chem.*, 2022.

Vuoi far parte  
della famiglia di AILI?  
**DIVENTA SOCIO!**



Far parte di **AILI** significa contribuire ad eliminare la disinformazione sull'intolleranza al lattosio. I Soci possono beneficiare di numerosi vantaggi. Più conoscenza equivale a più consapevolezza!

Tutte le informazioni su **[www.associazioneaili.it](http://www.associazioneaili.it)**



**Vuoi fare la differenza?**

**DONA IL TUO 5x1000 AD AILI!**

**C.F. 92055990466**

**Il futuro dell'intolleranza al lattosio  
passa da questo numero.**

Fai un gesto concreto con una semplice firma:  
sostieni i progetti finalizzati a migliorare la qualità  
della vita delle persone latto-intolleranti.

© Copyright 2024 **Associazione Italiana Latto-Intolleranti APS**. Tutti i diritti riservati

Questo documento contiene materiale coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico.

Gli argomenti affrontati in questo documento sono esclusivamente a scopo informativo. I suggerimenti contenuti in queste pagine non possono sostituire la visita medica: solo il medico può valutare caso per caso giungendo alla diagnosi e all'identificazione dei trattamenti più efficaci.

Lucca, febbraio 2024



# AILI

ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTO-INTOLLERANTI APS

 [associazioneailli.it](http://associazioneailli.it)

 [@AssociazioneAILI](https://www.facebook.com/AssociazioneAILI)

 [@ailli\\_\\_lactosefree](https://www.instagram.com/ailli__lactosefree)

 App "Senza Lattosio"

 [info@associazioneailli.it](mailto:info@associazioneailli.it)