Intolleranze e allergie: un mondo complesso da conoscere meglio

Prof. Vincenzo Stanghellini
Professore Ordinario di Medicina Interna, Direttore UO Medicina Interna
Dipartimento di Malattie dellâ€™Apparato Digerente, IRCCS, Policlinico S. Orsola, Bologna

Video registrato in occasione del corso ECM su "Dolore, infiammazione e comorbilità in ginecologia e ostetricia", organizzato dalla Fondazione Alessandra Graziottin per la cura del dolore nella donna Onlus, Milano, 23 novembre 2022

Sintesi del video e punti chiave

Parlare di diete è molto complicato, perché sono caratterizzate da numerosi risvolti. E' però utile e interessante parlare del loro ruolo nel prevenire o nello scatenare determinati disturbi intestinali. I primi dati che emergono sono due: è difficile fissare regole standard, perché ogni paziente ha caratteristiche genetiche e funzionali peculiari; esistono alcuni concetti errati, ma ben radicati nell'opinione comune, che è opportuno smascherare perché tutti possano avere un approccio più consapevole e corretto all'alimentazione.

In questo video, il professor Stanghellini illustra:

- perché le diete che prevedono l'eliminazione di determinati alimenti non possono mai essere prescritte a cuor leggero, specialmente se devono protrarsi a lungo o a tempo indeterminato;
- perché, tuttavia, è a volte indispensabile limitare o eliminare certi cibi perché mal tollerati o del tutto indigeribili;
- l'importanza di una comunicazione chiara fra medico e paziente;
- il caso di una donna intollerante al lattosio che illustra i pericoli a cui si può andare incontro se le prescrizioni cliniche non vengono comprese correttamente;
- la differenza sostanziale fra intolleranze e allergie;
- due tipici casi di alimenti che possono provocare intolleranza: il lattosio e le fibre vegetali;
- perché il 60% delle persone, una volta raggiuta l'età adulta, non può più nutrirsi di latte e latticini, o deve limitarne al massimo l'assunzione;
- come avviene la digestione delle fibre vegetali;
- perché talora frutta e verdura fanno ingrassare, o possono aggravare una preesistente infiammazione intestinale;
- quali verdure si possono mangiare, e in che modo vanno cotte, nelle fasi acute di gonfiore e dolore addominale;
- quali opinioni errate circolano sulle allergie, e perché sono scientificamente infondate;
- come si comporta il sistema immunitario quando incontra un antigene contro il quale è stato attivato;
- che cos'è la cross-reattività fra allergeni alimentari e inalanti, e perché – se non riconosciuta – può condurre a strategie dietetiche inefficaci;
- perché le allergie alle sostanze chimiche si possono manifestare sotto forma di disturbi intestinali.

Realizzazione tecnica di **Monica Sansone**