Intolleranze alimentari: come gestirle?

intolleranze-3868db3c

Prima di tutto vorrei chiarire cosa sono le intolleranze alimentari e la differenza che intercorre tra le intolleranze e le allergie, vista la confusione che spesso riscontro nelle persone su questi argomenti. Per intolleranza si intende, in parole semplici, la difficoltà da parte dell'organismo di digerire determinati alimenti con la successiva comparsa di sintomi aspecifici come gonfiore addominale, cefalea, diarrea, disturbi neurologici, dermatologici, respiratori ecc. Le intolleranze, come il favismo, o la più conosciuta legata al lattosio, sono causate da una carenza enzimatica o recettoriale. Nei soggetti intolleranti al lattosio, infatti, manca l'enzima Lattasi in grado di scindere il lattosio (zucchero presente nel latte) per renderlo più digeribile. In questi soggetti, l'introduzione del lattosio svilupperà una serie di sintomi fastidiosi che possono minare la qualità di vita, quindi non vanno trascurati.

Nell'intolleranza, è importante sottolinearlo, non viene attivato il sistema immunitario, è spesso dose dipendente e non è sempre facile da diagnosticare. L'allergia alimentare, invece, consiste in una reazione immunitaria che si scatena in seguito all'ingestione di un determinato componente dell'alimento (di solito una proteina) a cui l'organismo è particolarmente sensibile (es: allergia alle caseine, ossia le proteine del latte). Le allergie alimentari non sono 'dose dipendenti', ciò significa che per far scatenare la reazione immunitaria basta anche una piccola quantità di alimento e possono portare alla morte con l'evento più temibile che è lo shock anafilattico. Per quanto riguarda la celiachia, ormai largamente diffusa nella popolazione mondiale, bisogna aprire una parentesi. Rappresenta infatti una grave patologia dell'apparato digerente legata all'intolleranza di una proteina, il glutine, presente in moltissimi cereali come frumento, farro, orzo, kamut, spelta, triticale, avena. In questo caso, però, avremo anche una massiva attivazione del sistema immunitario da parte dei linfociti dei villi intestinali che rende l'intestino tenue sempre meno capace di assorbire le sostanze nutritive causando alterazioni fisiologiche molto gravi. Come detto precedentemente in altri articoli, oggi le intolleranze alimentari sono largamente diffuse e non rappresentano solo una moda come molti ristoratori pensano.

Da medico vi posso dire che circa il 50% della popolazione italiana è intollerante al lattosio e sempre più persone sono celiache o comunque sensibili al glutine proprio perché lattosio e glutine, ormai da qualche anno, vengono largamente utilizzati come additivi alimentari, e quindi presenti in moltissimi alimenti che normalmente non li contengono come salumi, salse, marmellate, farmaci e moltissimi preparati. È un dato di fatto e chi fa ristorazione deve tenerne conto. In questo articolo, infatti, vorrei proprio cercare di sensibilizzarvi sull'argomento. Trovo inutile proporre, come accade ormai in tutti i ristoranti, la lista di tutti gli allergeni e ingredienti presenti nel piatto se poi quasi nessuno fornisce al cliente delle alternative. Nella maggior parte dei locali italiani un soggetto celiaco non può mangiare! Chi è intollerante al lattosio non trova quasi mai delle alternative, e spesso i ristoratori non sono ben informati su quali alimenti contengono glutine ad esempio e quali no, o cosa sia realmente il lattosio e dove si trovi; sono convinti quindi di proporre un piatto senza glutine, ad esempio, anche se non lo è, e di conseguenza una grande fetta di popolazione, per non rischiare, rinuncia al ristorante.

Allora come poter gestire le intolleranze? Per quella legata al lattosio la situazione è più semplice: intanto il ristoratore potrà utilizzare ad esempio formaggi delattosati, ormai largamente presenti in commercio, stessa cosa vale per il latte delattosato. Importantissimo leggere sempre gli ingredienti di ciò che utilizziamo, spesso il lattosio è presente anche nei dadi o nei preparati per insaporire i piatti, quindi attenzione al cosiddetto lattosio nascosto. La persona intollerante al lattosio, invece, per non rinunciare a piacevoli situazioni conviviali, potrà procurarsi in farmacia la Lattasi in compresse da assumere prima di un possibile pranzo/cena contenente lattosio. Nel dubbio, al ristorante, 2 compresse prima del pasto male non fanno! Per quanto riguarda il glutine, la situazione è assai più complessa, in quanto la celiachia è una malattia vera e propria e le contaminazioni sono frequentissime e pericolose per il soggetto affetto. Per accaparrarvi un'importante fetta di clientela celiaca o comunque sensibile al glutine vi consiglio di proporre una vasta gamma di prodotti da forno senza glutine per accompagnare i pasti dei vostri clienti. Organizzate la cucina, ove possibile, affinché possiate impostare una linea senza glutine di pasta, ravioli, pizze, focacce, dolci privi di glutine fatti utilizzando farine alternative come quella di riso, grano saraceno, quinoa, lenticchie, piselli, ceci. Hanno un costo maggiore ma vi assicuro che chi soffre di questa patologia è disposta a spendere pur di avere una vita sociale normale. Per i condimenti preparateli sempre voi utilizzando pentole dove mai cucinerete prodotti con glutine; per i secondi attenzione a non proporre un bel pesce se poi per addensare il sughetto usate la farina normale come spesso accade.