

ALLERGIA E INTOLLERANZA ALIMENTARE

Allergia alimentare

CHE COSA È?

È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.

QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento.

QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: **latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.**

Intolleranza alimentare

CHE COSA È?

È una reazione negativa che dipende dalla difficoltà dell'organismo di digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente.

QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'intolleranza alimentare possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile.

QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

Le due cause più comuni responsabili di intolleranza alimentare sono: **lattosio e glutine**

Quali accorgimenti seguire

-Allattare al seno perché sostituire o sospendere precocemente il latte materno può creare le premesse per una sensibilizzazione nei confronti di antigeni alimentari

-Adottare sane abitudini alimentari, escludendo gli allergeni responsabili, contrasta le allergie e/o intolleranze alimentari e determina la scomparsa delle reazioni avverse

-Prima di consumare un alimento leggere attentamente le informazioni relative agli ingredienti riportate sulle etichette dei prodotti. Conoscere la presenza di potenziali allergeni ti aiuta ad eliminare l'alimento o il suo componente della dieta

Consultare il proprio medico è la prima cosa da fare, se si ritiene di essere a rischio di allergie e/o intolleranze.