L'ALLERGIA è in tavola

Crostacei, vini, frutta e semi. Poi uova, latte. E non solo. Possono essere molto pericolosi. Per la prima volta, un rapporto fotografa due milioni di italiani. A rischio

DI AGNESE CODIGNOLA - FOTO DI KAI WIECHMANN

Diciassette milioni in tutta Europa, un milione e mezzo dei quali tra gli adulti e 570 mila tra i bambini solo in Italia, con ricoveri, consumo di farmaci, diagnosi, giornate di scuola e lavoro perse in crescita costante. Stiamo parlando delle allergie alimentari, e non solo dai sintomi lievi, come i pruriti o le riniti: sono in aumento anche i casi che finiscono al Pronto soccorso per reazioni anafilattiche gravi. E ogni anno non meno di 40 persone muoiono per aver mangiato involontariamente l'alimento sbagliato, talvolta anche dopo aver preso tutte le precauzioni possibili.

A stimare per la prima volta in maniera sistematica le allergie alimentari è stata l'Aaito (Associazione allergologi italiani territoriali e ospedalieri) che ha pubblicato lo studio sul "Clinical and Experimental Allergy". Gli specialisti hanno analizzato la storia clinica di 25 mila adulti che si erano rivolti al medico pensando di avere un'allergia, e hanno scoperto che più di mille di loro (ossia il 4 per mille della popolazione indagata) avevano un'allergia alimentare. Ma i ricercatori sono andati oltre, allargando il campione sotto esame e concludendo che circa tre italiani su cento sono effettivamente allergici a un alimento. Non solo: a colpire duro sono poi le allergie combinate cibi-polline, causate da proteine presenti in pollini e da alimenti vegetali.

Spiega Riccardo Asero, allergologo della Clinica San Carlo di Paderno Dugnano (Milano), coordinatore dello studio Aaito: «Moltissime persone pensano di essere allergiche perché hanno disturbi che invece con le allergie non hanno nulla a che vedere, come la sindrome del colon irritabile o le orticarie ricorrenti; in realtà alcuni studi hanno dimostrato che meno del 20 per cento di coloro che ritengono di essere allergici lo è veramente». Ma le allergie sono molte e non vanno confuse né tra di loro né con le intolleranze, e neppure con le sindromi autoimmuni come la celiachia: fenomeni totalmente diversi dal punto di vista biologico e quindi anche terapeutico. Per aiutare medici e pazienti, poche settimane fa il National Institute of Allergy and Infectious Disease statunitense ha pubblicato un voluminoso corpus di nuove linee guida, che dovrebbero permettere di non fare più confusione tanto nella diagnosi quanto nella terapia e negli interventi in caso di emergenza. Un documento molto atteso, come aveva dimostrato, tra gli altri, una grande revisione sistematica pubblicata qualche mese prima su "Jama" dai ricercatori dell'Università di Stanford che, analizzando migliaia di studi pubblicati tra il 1988 e il 2009, avevano denunciato un vero e proprio ginepraio di definizioni, test diagnostici, consigli, sintomi, rimedi . Tanto da spingerli a lanciare un appello affinché, per il bene dei pazienti, si facesse un po' di chiarezza.

Asero sintetizza così le principali raccomandazioni emerse dalle nuove linee guida: «Innanzitutto bisogna distinguere tra le allergie, che sono reazioni nelle quali il sistema immunitario si mobilita per rispondere a una sostanza ingerita che riconosce come estranea; e le intolleranze, che invece sono reazioni dovute talvolta all'impossibilità di digerire un certo alimento a causa della mancanza o del malfunzionamento di certi enzimi». E per riconoscere le diverse forme di allergie vere e proprie, poi, non ci si deve affidare ai numerosi e strava-

Foto: Gallery Stock

ganti test non convalidati: una selva di sigle che include, per esempio, i vega-test, il Dria-test, il Citotest, l'analisi del capello e quant'altro. «La loro affidabilità non è dimostrata e possono portare a errori anche gravi», spiega l'allergologo: «Si devono invece fare dosaggi degli anticorpi specifici nel siero e test cutanei per le allergie, eliminazioni controllate di alimenti e test di provocazione per le intolleranze e dosaggi di altri anticorpi in caso di celiachia. Solo dopo avere accertata la vera allergia si deve cercare un rimedio e soprattutto bisogna limitare o evitare - a seconda dei casi - l'alimento incriminato».

Per quanto riguarda le allergie alimentari primarie, cioè non collegate ai pollini, secondo lo studio statunitense, le più frequenti negli adulti sono quelle causate da alimenti di origine vegetale (pesca in primis, ma anche frutta secca, kiwi e molto altro), responsabili del 72 per cento delle reazioni; causa più ricorrente è la proteina Ltp (lipid transfer protein) che provoca il 20 per cento di tutte le allergie alimentari e il 60 per cento di quelle ai vegetali, contenuta soprattutto nelle pesche, nelle mele, nelle albicocche, nelle ciliegie, nelle nocciole, nelle arachidi e nelle noci. Al secondo posto ci sono i crostacei e gamberi (13 per cento), seguiti da pesce (4 per cento), uova e latte (3 per cento ciascuno), cereali (2 per cento) e carne (1 per cento). Gli ali- ▸

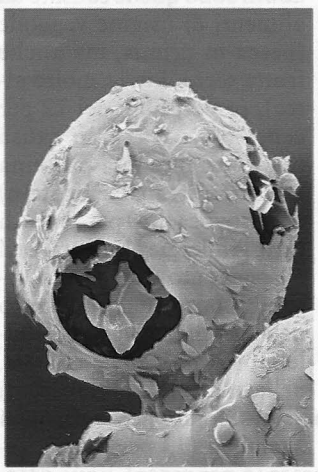
CI SONO SOSTANZE INVISIBILI, COME I SOLFITI O LE LECITINE DI SOIA, CHE SI NASCONDONO IN MOLTI PRODOTTI CONSERVATI

menti che creano i problemi più gravi sono semi (di sesamo, di girasole), noci e arachidi.

E un discorso a parte merita il vino: contiene solfiti come risultato della fermentazione alcolica che danno reazioni anche importanti di tipo asmatico o cardiovascolari con calo della pressione. Per i vini in bottiglia da qualche anno è obbligatorio che la presenza di solfiti sia segnalata in etichetta, ma queste sostanze ormai hanno largo uso nell'industria alimentare: entrano come antiossidanti nella conservazione della frutta e delle patate disidratate e di molti prodotti congelati. Insomma, sono quelli che gli esperti chiamano allergeni occulti, minacce mimetizzate dalle quali arrivano le sorprese peggiori: sostanze invisibili ma presenti nei cibi. Insieme ai solfiti, i più diffusi sono lecitine di soia - addensanti usatissimi dalle aziende alimentari - o gli estratti di pesce, presenti nelle farciture industriali dei dolci o vari tipi di coloranti e conservanti. Dal 2008, su tutti gli alimenti prodotti in Europa deve essere dichiarato ogni ingrediente che superi il 2 per cento in peso. E per gli alimenti considerati allergenici la segnalazione deve riguardare anche le tracce minime. Non basta però, secondo Federasma, che denuncia come, dall'elenco degli ingredienti di cui deve essere dichiarata la minima presenza, siano rimaste fuori un centinaio di sostanze potenzialmente pericolose.

Eppure le nostre autorità sanitarie non sembrano dare il giusto peso alla pericolosità delle allergie alimentari, come dimostra il "caos-pennette" denunciato sempre da Federasma. La penna di adrenalina autoiniettabile salvavita, infatti, dovrebbe essere fornita gratuitamente ai pazienti allergici. Non tutte le regioni, però, hanno fatto e stanno facendo abbastanza: la normativa è stata attuata al Nord, dove per esempio il Veneto eroga il farmaco gratuitamente già dal 2003, ma al Sud la penna è difficilissima da reperire gratis. La conseguenza è grave perché la penna costa circa 80 euro e scade dopo circa 20 mesi: molti, se non viene data loro gratuitamente, non la comprano. Risultato, meno della metà degli adulti allergici la tiene con sé e tra i bambini e tra i ragazzi la percentuale scende moltissimo: solo un under 18 su mille ne

Catalogo dei veleni



MICROFOTOGRAFIA DI UN CRISTALLO DI ASPARTAME

Ciò che mangiamo non è pericoloso soltanto perché può scatenare reazioni allergiche. Il grado di sviluppo raggiunto dalle tecnologie alimentari è infatti ormai talmente elevato che ogni giorno, insieme agli alimenti principali, tutti introduciamo decine se non centinaia di sostanze chimiche dalle più svariate funzioni: coloranti, conservanti, aromatizzanti, germicidi, antibiotici e così via, di solito in quantità minime, ma non per questo sempre innocue. Naturalmente sono proprio queste sostanze ad aver permesso di avere sempre alimenti freschi, ben conservati e invitanti, ma tutto ciò ha un costo, come dimostrano gli studi fatti a riguardo, che portano quasi sempre a risultati preoccupanti. Anche perché spesso i produttori non rispettano le normative, magari perché gli alimenti arrivano da Paesi nei quali non ce ne sono o magari perché non tutti rispettano le leggi. Come ha mostrato una rilevazione compiuta su quasi 270 donne incinte e pubblicata su "Environmental Health Perspectives": il 99 per cento delle future mamme aveva in corpo molte delle 163 sostanze cercate, tra le quali alcune bandite come il Ddt, gli ftalati, il bisfenolo A e varie sostanze cancerogene. Su alcune di queste molecole negli ultimi anni si sono concentrati studi e polemiche; ecco i casi più pericolosi.

PATATINE MON AMOUR

L'acrilammide è cancerogeno negli animali (nell'uomo non ci sono ancora prove chiare) e secondo l'Oms è «potenzialmente dannoso per la salute umana». Si forma dalla cottura dei cibi che contengono alcuni tipi di amidi e quindi, per esempio, nelle patatine fritte, nei crackers e così via; la sua quantità dipende dalla composizione

tiene una a portata di mano. Eppure è proprio un salvavita: agisce in otto-dieci minuti. E fa regredire i sintomi, dalla difficoltà respiratoria al collasso cardiocircolatorio, ai problemi gastrointestinali come vomito e diarrea. ■

Strategie d'attacco

Contro le allergie alimentari ci sono pochi rimedi. I farmaci infatti (antistaminici, cortisonici e antileucotrieni) non sono quasi utilizzati e i vaccini non sono ancora avanzati come nel caso dei pollini. La cura più efficace resta dunque quella basata sull'eliminazione dell'alimento pericoloso dalla dieta. Ma molti studi sono in corso e promettono soluzioni. Ecco alcuni dei più promettenti.

SOTTO LA LINGUA. La somministrazione sublinguale di piccole quantità di allergene nei bambini sembra dare buoni risultati. Al Johns Hopkins Children's Center di Boston l'hanno sperimentata dando tutti i giorni gocce di latte in dosi crescenti a 30 ragazzi di età compresa tra i 6 e i 17 anni per diverse settimane, e ottenendo la quasi totale scomparsa delle reazioni in tutti i partecipanti. Resta da capire se e quando è opportuno interrompere l'assunzione dell'allergene, ma i dati dei pediatri di Boston sembrano indicare che la maturazione del sistema immunitario, una volta completata, sia definitiva o quantomeno di lunga durata.

TOLLERANZA INDOTTA. Ridurre la sensibilità all'alimento, ingerendone per bocca quantità crescenti. Gli stessi allergologi del Johns Hopkins Children's Center hanno verificato la sua efficacia sia nell'allergia al latte sia in quella alle uova, su 45 bambini e ragazzi, confermando che funziona in almeno la metà dei soggetti e che in tutti attenua molto le reazioni. Un altro studio ha dimostrato che l'induzione della tolleranza può essere favorita dalla contemporanea somministrazione di un anticorpo monoclonale approvato anche in Italia per i casi gravi di allergia, l'omalizumab.

GUERRA TOTALE. Per ora si tratta di dati su animali, ma se fossero confermati tutta la cura delle allergie alimentari gravi potrebbe essere modificata. Uno studio pubblicato qualche mese fa su "Nature Medicine" ha mostrato che nei topi è possibile eliminare le reazioni allergiche gravi intervenendo su una popolazione di cellule del sistema immunitario prodotte dall'intestino, chiamate cellule dendritiche della lamina propria. Queste cellule hanno, sulla loro superficie, una proteina che si lega a zuccheri specifici, e somministrando questi zuccheri insieme all'allergene l'organismo sembra non reagirvi più o comunque molto meno.

VACCINO PER LA CELIACHIA. Per la prima volta un vaccino anti-celiachia ha superato brillantemente gli studi clinici preliminari. A Melbourne, in Australia, un piccolo gruppo di celiaci è stato trattato con successo con Nexvax, un vaccino che contiene tre degli allergeni che scatenano la risposta al glutine. Nel giro di pochi mesi dovrebbero iniziare le sperimentazioni su una popolazione più ampia di pazienti.

all'origine, dalle temperature e dai tempi di cottura, anche se di fatto è quasi ubiquitaria. Nel 2002, in seguito alla segnalazione di un gruppo di ricercatori svedesi sui danni potenziali e al conseguente invito alle aziende affinché lo riducessero, la Ue ha avviato un monitoraggio in 22 gruppi di prodotti e i risultati, resi noti in questi giorni dall'Efsa (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare), sono preoccupanti: tra il 2007 e il 2009 è stata rilevata una tendenza all'abbassamento della quantità di acrilammide soltanto in tre gruppi di alimenti (crackers, biscotti per l'infanzia e pan di zenzero), mentre negli altri sono rimasti più o meno stabili e in alcuni casi sono addirittura aumentati. In questi anni l'intervento sull'acrilammide è stato interamente delegato alla buona volontà delle aziende la quale, con tutta evidenza, non è sufficiente.

PIÙ DOLCE CHE MAI

Situazione per certi versi analoga è quella dell'aspartame, dolcificante molto diffuso e altrettanto sospettato. Da anni studi condotti soprattutto (ma non solo) presso l'Istituto Ramazzini di Bologna, hanno mostrato che essa aumenta il rischio di alcuni tumori negli animali; nell'uomo la pistola fumante non è mai stata trovata, ma si susseguono gli inviti alla cautela. L'ultimo in ordine di tempo arriva dall'Efsa e riguarda le donne incinte e i bambini. L'interesse degli scienziati si è poi esteso ad altri dolcificanti, anche se per nessuno è stato dimostrato un effetto cancerogeno nell'uomo. In ogni caso lo Iarc (Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro) di Lione ha posto tra le sue priorità medie di indagine, oltre all'aspartame, l'acesulfame K e il sucralosio. Non ci sono ancora certezze, ma le Linee Guida per una sana alimentazione stilate dall'Inran (Istituto nazionale per la ricerca sugli alimenti e la nutrizione) nel 2003, sottolineano che il consumo dei sostituti dello zucchero non è affatto indispensabile, neppure nei casi in cui si seguano regimi ipocalorici per la riduzione del peso.

PERICOLO BIBERON

Il bisfenolo A è associato a diversi tipi di danni tra i quali disturbi ormonali e malformazioni del feto. Dal primo maggio l'Unione Europea lo ha bandito dai biberon, e presto le restrizioni potrebbero essere ampliate.

Foto: Gallery Stock (2), S. Gschmeissner - SPL / Gettyimages