

Che cosa è l'intolleranza al lattosio?

Si definisce intolleranza al lattosio "di tipo adulto" l'incapacità di digerire il lattosio contenuto nel latte, per la mancata funzione della lattasi a livello intestinale. La lattasi è un enzima capace di scindere il lattosio, che è un disaccaride (composto di due zuccheri), in galattosio e glucosio, gli zuccheri semplici che lo costituiscono.

Verso l'età scolare e l'età adolescenziale alcuni individui perdono la capacità di digerire il lattosio, perché la lattasi mostra un declino della sua attività. La lattasi è geneticamente determinata.

I sintomi dell'intolleranza al lattosio compaiono subito dopo l'ingestione del latte. I sintomi possono essere: mal di pancia, gonfiore addominale, flatulenza, feci molli o liquide, diarrea.

C'è la possibilità di fare una corretta diagnosi, oltre che con una accurata anamnesi, con l'esecuzione del breath test all'idrogeno. La terapia consiste nel togliere il lattosio dalla dieta. La quantità di lattosio tollerata varia da persona a persona.

L'intolleranza al lattosio non va confusa con l'allergia alle proteine del latte vaccino, condizione più rara e che colpisce di solito i bambini più piccoli.