



# Allergie: no ai test alternativi

*Individuare con precisione il cibo responsabile di un'allergia non è sempre facile. In caso di risultati falsi si rischia di stravolgere la propria dieta inutilmente. I test diagnostici convenzionali rimangono di gran lunga i più affidabili, mentre quelli alternativi non hanno una vera validità scientifica.*

I test diagnostici non convenzionali (Dria test, Vega test e altri) stanno prendendo sempre più piede tra chi ha un rapporto problematico con alcuni alimenti. Sono meno invasivi degli esami tradizionali: chi vi ricorre lo fa spesso con la convinzione di non incappare in effetti indesiderati spiacevoli o dopo che i test convenzionali non hanno fornito risultati convincenti. Questi esami alternativi non riconosciuti dalla medicina ufficiale sono però sconsigliabili, per un motivo molto semplice: non sono supportati da

sufficienti evidenze scientifiche. Ad oggi, le prove sulla loro validità non bastano. In più, sono anche costosi: fino a 200 euro. Coloro che si affidano a questi test, in caso di risultati falsamente positivi, corrono il rischio di escludere inutilmente dalla dieta un gran numero di cibi. Con conseguenze negative sul proprio equilibrio alimentare e ritardando l'individuazione della vera diagnosi e quindi l'inizio dell'unico trattamento adeguato: l'eliminazione del cibo incriminato. È vero che in linea di massima le allergie alimentari sono in aumento, come tutte le allergie, a

causa soprattutto della globalizzazione dell'alimentazione, per cui si consumano sempre più alimenti e di conseguenza si è esposti a più allergeni alimentari. Tuttavia sono in aumento anche le presunte intolleranze, dovute proprio al proliferare di test non affidabili, condotti da operatori (medici e non) che si dedicano all'attività diagnostica. Anche perché i sintomi di un'intolleranza sono spesso sfumati (digestione difficile, dolori addominali, diarrea...). Quanto alle allergie vere e proprie, tra gli adulti sono più diffuse quelle dovute a cibi vegetali (per esempio

frutta, mandorle, pistacchi, arachidi...). In totale, sono circa il 2% gli adulti che soffrono di un'allergia alimentare. Tra i bambini, più sensibili al problema (l'8% dei bambini ne soffre), sono più frequenti allergie a cibi di origine animale, come latte, uova, pesce. Per i test e, più in generale, per le allergie alimentari che toccano i bambini, vi rimandiamo a *ST 47, dicembre 2003*.

## Metodi non consigliabili

I principi su cui si basano sono spesso opinabili e i risultati difficilmente riproducibili. Inoltre sono costosi: tra i 60 e i 200 euro, non rimborsabili. Ecco alcuni dei più diffusi test non convenzionali utilizzati per diagnosticare allergie o intolleranze alimentari.

**Vega Test (elettroagopuntura).** Si basa sul principio che il potenziale elettrico della pelle subisce variazioni

a contatto con alimenti mal tollerati. Nella pratica, attraverso uno speciale apparecchio, nei punti considerati utili per la diagnosi viene misurata l'attività elettrica della cute mentre il paziente è in contatto con l'alimento sospetto. Tra le metodologie alternative, è l'unico test che può vantare ricerche cliniche di qualche significato. La sua reale efficacia è comunque ancora tutta da dimostrare. Il costo, variabile, è interamente a carico del paziente.

**Dria Test.** Si fonda sul principio che ogni disfunzione dell'organismo è accompagnata dalla riduzione della forza di determinati gruppi muscolari. Attraverso uno speciale apparecchio, l'esame misura le variazioni della forza muscolare, mentre il paziente è a contatto con un estratto dell'alimento sospetto, che viene posto sotto la lingua o somministrato per via sottocutanea. Il test non ha finora dimostrato di avere sufficienti fondamenti scientifici. Anche in questo caso il costo è a carico del paziente.

### LE ALLERGIE PIÙ DIFFUSE IN ITALIA

Prunoidee: albicocca, prugna, pesca, ciliegia, mandorla

Noci, nocciole, noci brasiliane

Mela, pera, carota, sedano, prezzemolo, finocchio

Arachide

*Le arachidi non sono in primissima posizione tra le allergie più diffuse nel nostro Paese, ma provocano reazioni tra le più gravi.*

**Test chinesiologico.** Il principio è lo stesso del Dria Test: il paziente viene messo a contatto con l'alimento a rischio e si misurano i cambiamenti della forza muscolare. In questo caso, però, la misurazione del calo di forza è eseguita in modo manuale, elemento che rende fortemente soggettivo il risultato dell'esame. Anche questo test non si può considerare di efficacia scientificamente valida ed è interamente a carico del paziente.

## LE ALLERGIE IN SEI DOMANDE E RISPOSTE

### Che cos'è l'allergia alimentare?

È la conseguenza della risposta del sistema immunitario nei confronti di particolari alimenti. Dopo aver mangiato un determinato cibo o bevuto una certa bevanda, la sostanza che scatena la reazione allergica (allergene) viene in contatto con le mucose della bocca e del resto dell'apparato digerente ed entra in circolo nell'organismo.

È sufficiente anche un piccolissimo quantitativo di allergene per scatenare la risposta del sistema immunitario, che libera alcune sostanze, tra cui l'istamina, che sono responsabili della reazione allergica vera e propria. L'ipersensibilità a un alimento può nascere durante l'infanzia o manifestarsi in momenti particolari, per esempio dopo un'infezione intestinale o l'assunzione di antibiotici oppure, ancora, nel caso di grandi cambiamenti ormonali (pubertà, menopausa). Un'allergia alimentare può insorgere a qualsiasi età.

### Quali sono i sintomi principali di una allergia alimentare?

Il conflitto tra alimenti e sistema immunitario si può manifestare in vari modi: eruzioni cutanee, pizzicore e gonfiore alle labbra e alla mucosa orale, difficoltà respiratorie e asma, vomito, diarrea, coliche. In casi rari la reazione può essere molto grave e improvvisa e portare allo shock anafilattico, che comporta un brusco calo della pressione, gravi problemi respiratori, perdita di coscienza: se non si interviene in tempo, può essere fatale. I sintomi possono comparire da pochi minuti a 1-2 ore dopo l'assunzione dell'allergene.

### In cosa si differenzia l'allergia dall'intolleranza alimentare?

Un'intolleranza alimentare non coinvolge il sistema immunitario, ma è causata dalla scarsità o mancanza di alcuni enzimi: ciò rende difficile la digestione e quindi l'eliminazione delle sostanze nella cui digestione sono coinvolti gli enzimi carenti o assenti. Mentre bastano quantità piccolissime della sostanza per scatenare un'allergia, nelle intolleranze i sintomi compaiono solo dopo l'ingestione, in modo continuativo, di sufficienti quantità dell'alimento indesiderato. I disturbi conseguenti, che possono a volte essere cronici, hanno intensità variabile, anche a seconda della quantità di alimento: non sono comunque mai gravi come quelli dovuti ad alcune allergie (shock anafilattico). Un esempio tipico di intolleranza alimentare è quella al lattosio, lo zucchero principale del latte. Interessa le persone carenti dell'enzima lattasi. I sintomi sono dolori addominali e diarrea nelle ore seguenti l'ingestione dell'alimento.

### Quali sono gli alimenti che possono scatenare allergie?

La lista degli alimenti più a rischio è decisamente lunga. Ne fanno parte latte e derivati, uova, soia, cereali (grano, segale, orzo, avena, farro, kamut), crostacei, pesce, arachidi, frutta secca (mandorle, nocciole, noci, pistacchi), sedano, senape, semi di sesamo. Possono causare allergie tutti i cibi che contengono come ingrediente, anche in minima parte, uno degli alimenti sopra elencati. Questi sono i cibi che comportano le allergie più frequenti: in linea

di massima comunque, teoricamente, si può essere allergici a qualsiasi alimento.

### Le allergie alimentari sono curabili?

Non ci sono farmaci che possono risolvere il problema: l'unico sistema per smettere di soffrire è quello di escludere dalla dieta gli alimenti che causano l'allergia. Esistono dei farmaci che combattono i sintomi delle allergie: sono gli antistaminici, che, come lascia intuire il nome, contrastano gli effetti dell'istamina, agendo contro prurito, rinite e simili. Di solito sono utilizzati in caso di allergie ai pollini, quando evitare il contatto con l'allergene è più difficile. Per gli alimenti, è più consigliabile evitarli, tuttavia il ricorso a un antistaminico può aiutare a tenere sotto controllo eventuali sintomi leggeri.

### C'è un modo per evitare le conseguenze più gravi di un'allergia?

Per chi ha già subito uno shock anafilattico, è bene valutare con il proprio medico l'opportunità di portare sempre con sé l'adrenalina, un farmaco che può salvare la vita in caso di shock grave, ma deve essere usata con la massima tempestività. È un trattamento d'urgenza, da usare soltanto nelle emergenze, che deve comunque essere seguito da un ricorso al medico o al pronto soccorso. In commercio esistono le fiale autosomministrabili (pronte all'uso immediato), per bambino e adulto, acquistabili solo con ricetta, a completo carico del paziente: un fatto, questo, che giudichiamo criticabile, dato che si tratta di un farmaco salvavita e molto costoso (87 euro).

## QUALCHE CONSIGLIO PER NON RISCHIARE

Chi soffre di un'allergia grave, soprattutto se ha già avuto uno shock anafilattico, dovrebbe portare sempre con sé l'adrenalina da iniettare (vedi riquadro a pag. 25). Un'iniezione praticata immediatamente può salvare la vita. Allegrìa, l'Associazione per la ricerca sull'allergia e l'asma infantili, fornisce semplici ma importanti consigli, a coloro che soffrono di allergie alimentari, per non incappare in brutte sorprese.

• Quando acquistate un cibo confezionato, leggete sempre l'etichetta alla ricerca di eventuali ingredienti sospetti. Anche se non sempre sono chiare le indicazioni sulle sostanze potenzialmente allergizzanti, le etichette vanno sempre lette con attenzione.

• Evitate di consumare alimenti già pronti molto ricchi di ingredienti, per esempio piatti pronti da scaldare (minestre, pasta ripiena...), da ricostituire (puré, condimenti...) o surgelati

(carni con contorno, lasagne...).

• Se in famiglia c'è qualcuno che soffre di allergia, evitate di cucinare gli alimenti a lui destinati nelle stesse pentole in cui preparate cibi che possono contenere ingredienti a rischio (per non fare confusione, potete ricorrere a pentole di colori diversi). Fate attenzione anche a non contaminare gli alimenti con posate che hanno toccato cibi a rischio.

• Non fatevi tentare dal dovere di ospitalità: fate attenzione prima di mangiare cibi portati da invitati che non conoscono il vostro problema.

• Quando cenete fuori casa evitate piatti molto elaborati che non siano preparabili al momento secondo le vostre indicazioni. Le persone soggette a rischio di shock anafilattico è bene che mangino solo in ristoranti conosciuti, in cui il personale (cuoco e camerieri) sia in grado di fornire l'assistenza adeguata a livello di informazione sugli alimenti.

## ► Meglio i test tradizionali

Se i sintomi che presentate vi fanno sospettare di soffrire di qualche allergia alimentare, per prima cosa il medico si informerà della vostra storia clinica, raccogliendo notizie su eventuali precedenti tra i vostri familiari, sulle circostanze in cui si è manifestata l'allergia e sulle vostre abitudini alimentari.

Attraverso alcuni test verrà poi cercato l'alimento colpevole della reazione allergica. Gli esami, chiamiamoli così, "convenzionali", utilizzati nell'ambito della medicina classica, hanno una base scientifica documentata e un buon grado di credibilità, ma non sempre riescono a centrare il bersaglio, cioè a scoprire la causa dell'allergia.

Sono rimborsati dal Servizio sanitario.

**Test cutanei.** Il più sensibile e meno costoso è il Prick Test: una goccia di estratto dell'alimento sospetto viene messa a contatto con la pelle, attraverso un ago. Entro 20 minuti circa è possibile assistere all'eventuale reazione

allergica. Il risultato negativo, però, non esclude categoricamente l'allergia: la reattività del sistema immunitario rispetto all'estratto messo sulla cute può infatti essere differente da quella

scatenata dall'alimento a contatto con l'apparato digerente. Un'alternativa è il Patch test, basato sullo stesso principio, con la differenza che la sostanza allergenica è messa a contatto con la pelle attraverso un cerotto.

**Rast Test.** Sostanzialmente permette di confermare la diagnosi di un'allergia e rappresenta la seconda scelta dopo i test cutanei. In pratica, risale all'alimento che dà allergia attraverso l'individuazione degli anticorpi (immunoglobuline, o Ige, specifiche) prodotti dall'organismo per difendersi. Il paziente ha il vantaggio di non dover entrare in contatto cutaneo con l'allergene, perché l'esame viene effettuato su un campione di sangue.

**Test di provocazione.** Il principio su cui si basa questo esame è quello di riprodurre i sintomi della reazione allergica. In pratica al paziente viene somministrato per bocca l'alimento sospetto. Se si manifesta la reazione, si può concludere che il responsabile è l'allergene sospettato. Solitamente si ricorre a questo test quando l'eliminazione di un determinato alimento comporta un problema nutrizionale (per esempio è il caso di latte o uova): in questo modo la diagnosi è certa, specie se eseguita in doppio cieco (si fanno più test durante i quali né il medico né il paziente sanno se viene somministrato l'alimento o un placebo). I test di provocazione devono essere effettuati in centri medici



## TEMPI LUNGI PER INFORMAZIONI COMPLETE

Due esempi opposti di come fare informazione in etichetta.

Il primo è negativo: i biscotti Twix els non specificano quali tipi di lectine sono contenute (di soia? Derivati dalle uova?). L'altro è positivo: sulla confezione di Spuntì al tonno viene specificato che il prodotto contiene anche proteine del latte: un'informazione utile, dato che non è automatico pensare che in uno spuntino al tonno ci sia anche del latte. Questo modo differente di informare i consumatori è ancora possibile perché la legge in vigore ha maglie piuttosto larghe. La situazione migliorerà solo a partire dal 2006, quando entrerà a regime la direttiva europea 2003/89, che prevede l'obbligo di indicare in etichetta, in modo chiaro, tutti gli ingredienti riconosciuti come allergizzanti, anche se presenti solo in tracce. In entrambi i casi, c'è da notare che i caratteri sono microscopici: qui l'etichetta è ingrandita, nella realtà si sente il bisogno di una lente.



## LE ALLERGIE CROCIATE

INCROCI ALIMENTI-POLLINI	
Pollini di betulla	albicocche, carote, kiwi, mandorle, mele, nocciole, noci, pesche, pesche-noci, patate, sedano
Pollini di artemisia	carote, coriandolo, finocchi, prezzemolo, sedano
Pollini d'ambrosia	angurie, banane, meloni
Pollini di graminacee	arachidi, pomodori
Acari	lumache
Piume di uccello	uova
Crini di cavallo	carne di cavallo
Peli di gatto	carne di maiale

◀ Chi è allergico a uno dei pollini indicati sulla colonna di sinistra, rischia maggiormente di esserlo anche agli alimenti della relativa colonna di destra.

INCROCI ALIMENTI-ALIMENTI
mela, pera, nocciola, sedano, carota
pesca, prugna, albicocca, ciliegia
banana, castagna, kiwi
molluschi e crostacei
latte vaccino e latte caprino

▲ Chi è allergico a uno degli alimenti di un gruppo, rischia maggiormente di esserlo anche a tutti gli altri dello stesso gruppo.

specializzati: il paziente deve essere tenuto sotto osservazione, perché le reazioni possono essere anche gravi.

### Via l'allergene via il dolore

Per eliminare l'allergia alimentare non c'è che un sistema: togliere dalla propria dieta il cibo che scatena la reazione immunitaria. La cosa non è così semplice quando il colpevole viene utilizzato come ingrediente in molti prodotti finiti, per esempio nel caso del latte o delle uova, che possono trovarsi nei biscotti, nel gelato, nelle merendine, nei condimenti... Nello stesso tempo, per mantenere l'equilibrio nutrizionale, l'eliminazione di un importante elemento della dieta deve essere compensata con l'introduzione di un alimento che abbia caratteristiche nutrizionali simili, al limite integrato con farmaci o integratori alimentari: è bene sentire in proposito un medico o un dietologo. Nelle persone adulte, le allergie più diffuse riguardano, nell'ordine:

- alcuni frutti della famiglia delle prunoidee: albicocche, prugne, pesche, ciliege, mandorle;
- frutta secca come noci, nocciole, noci brasiliane...
- mela, pera, carota, sedano, prezzemolo, finocchio;
- legumi, tra i quali arachidi: queste ultime, benché non siano la principale causa di allergia nel nostro Paese, hanno il primato della gravità delle reazioni. Già l'individuazione esatta dell'elemento che dà allergia non sempre è facile.

La situazione si complica nel caso delle cosiddette allergie crociate: chi è allergico ad alcune sostanze, per esempio i pollini, ha un rischio maggiore di soffrire di allergie alimentari. Capita spesso che durante i test diagnostici (sia esame del sangue sia con reazione della pelle) emergano allergie crociate che non hanno fino a quel momento dato sintomi. Bisogna tenerne conto solo nel caso che ci siano in effetti sintomi reali: se non ci sono, probabilmente non appariranno neanche in futuro. Alcune allergie crociate sono più diffuse.

- **Alimenti-pollini.** Sono le più diffuse tra gli adulti che soffrono di questo problema. Le persone allergiche ai pollini rischiano il doppio di cadere vittima di allergie alimentari. Le associazioni tra pollini e alimenti possono essere le più disparate. Oltre la metà di coloro che soffrono di rinocongiuntiviti (raffreddore con occhi che lacrimano) dovute ai pollini di betulla, nocciolo od ontano, sono sensibili a mele e nocciole. I sintomi possono andare dal prurito alle labbra alla lingua gonfia; l'ingestione continuata può causare riniti (irritazione della mucosa nasale) e congiuntiviti (irritazione della membrana dell'occhio).
- **Alimenti-alimenti.** Chi è allergico a un determinato alimento rischia di

esserlo anche nei confronti di altri cibi appartenenti allo stesso gruppo. Per esempio chi è allergico alle ciliege ha più rischi di allergia a tutte le prunoidee, così come sono collegate le allergie a mela, pera, nocciola, sedano, carota e a banana, castagna, kiwi. Spesso anche le allergie al latte vaccino e caprino sono associate. Quando si è ipersensibili a un alimento c'è il rischio di esserlo a tutti quelli della medesima categoria, che abbiamo indicato nella tabella in alto. ■

### Vince la tradizione

Se pensate di soffrire di un'allergia alimentare dovrete sottoporvi a un test per scoprire con precisione, cosa non sempre facile, qual è il cibo che vi causa problemi.

Vi sconsigliamo vivamente di orientarvi su quegli esami alternativi (Vega Test, Dria Test e Test chinesologico) che sembrano andare per la maggiore: fino a oggi non si hanno sufficienti prove scientifiche della loro efficacia e sono costosi.

I metodi tradizionali (test cutanei, rast test...) rimangono i più affidabili, anche se non è detto che riescano a fare centro al primo bersaglio. Scegliere un esame affidabile è importante: se il risultato del test non è veritiero, rischiate di dover cambiare la vostra dieta senza alcun beneficio concreto e talvolta con possibili conseguenze negative sulla vostra alimentazione.

#### Per saperne di più:

[www.foodallergy.it](http://www.foodallergy.it)

[www.federasma.org](http://www.federasma.org)

[www.allegriaallergia.org](http://www.allegriaallergia.org)

(in particolare per problemi dei bambini)