



SE IL LATTE NON TI VA GIÙ

Celiachia ed intolleranza al lattosio possono coesistere. In presenza di sintomi sospetti, procedere con gli accertamenti, non “disperare” e individuare le possibili scelte alternative

CHE FARE?

Per gli intolleranti: in commercio ci sono alternative quali latte ad alta digeribilità o prodotti riportanti in etichetta l'indicazione dell'assenza di lattosio. Possono essere consumati anche latte di riso e di soia, oltre a yogurt e formaggi stagionati (con moderazione).
Associazione di riferimento: anche le persone intolleranti al lattosio hanno una loro associazione: l'Associazione Italiana Latto-Intolleranti (AILI). Info su <http://associazioneaili.wordpress.com/>.

Di **Miriam Cornicelli**
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

Molte persone, nella pratica quotidiana, tendono a descrivere se stesse come intolleranti al lattosio, pur non avendo confermato le loro supposizioni con opportuni accertamenti. Il difetto di assorbimento intestinale del lattosio interessa circa il 30-40% dei soggetti adulti in Italia, e il 10% di essi sono intolleranti, cioè manifestano sintomi a carico dell'apparato gastro-enterico che pongono problemi di diagnosi differenziale con un'altra condizione molto diffusa, la sindrome dell'intestino irritabile. I sintomi da intolleranza al lattosio compa-

iono spesso dopo alcune ore dall'ingestione di questo disaccaride, che sarebbe proprio lo zucchero del latte. Il lattosio è composto da glucosio e galattosio, che possono essere assorbiti dalla mucosa intestinale solo dopo scissione da parte dell'enzima presente sui villi intestinali, la lattasi. La carenza di lattasi può essere ipotizzata quando sono presenti sintomi quali gonfiore e dolore addominale, meteorismo, accompagnati spesso anche da diarrea. Talvolta, intolleranza al lattosio e intolleranza al glutine possono coesistere. Una persona celiaca potrebbe mostrare un'intolleranza al lattosio al momento della diagnosi di celiachia, oppure manifestare un'intolleranza “secondaria” al lattosio, le-

gata alla lesione della mucosa intestinale, che tende a scomparire dopo l'avvio del trattamento con la dieta priva di glutine. Ovviamente, come nella popolazione generale, anche i celiaci potrebbero presentare comunque un'intolleranza “primaria” al lattosio, nonostante seguendo la dieta aglutinata la mucosa intestinale ritorni integra. La diagnosi di intolleranza al lattosio si basa su elementi di valutazione clinica e sul test del respiro: il Breath Test, specifico per il lattosio, rappresenta l'unico metodo per diagnosticarla. Una scarsa produzione di lattasi non implica necessariamente un'intolleranza al lattosio.

Consigli agli intolleranti

Per ridurre i disagi causati da un'intolleranza al lattosio è necessario ridurre la quantità ingerita fino alla scomparsa dei sintomi e definire quindi la dose massima tollerata, considerando che l'attività della lattasi è dose-dipendente, ovvero maggiore è la quantità di lattosio ingerita, più evidenti sono i sintomi sperimentati.

Gli alimenti contenenti lattosio sono il latte e i suoi derivati freschi, mentre i formaggi stagionati, implicando le fasi di produzione la fermentazione e quindi la scissione del lattosio, possono essere assunti anche dai soggetti risultati positivi al test. Anche nello yogurt, il lattosio è minimo. Il lattosio, però, può essere presente anche in forma “nascosta”, in altri alimenti, in cui va verificata logicamente anche la presenza di glutine: bevande a base di latte, latte condensato o in polvere, prodotti per l'infanzia, preparati per brodo, dolci, caramelle, gelati, cioccolato, margarine, prosciutto cotto o insaccati in genere, piatti pronti, purè istantanei. Vale in ogni caso il suggerimento di leggere sempre l'etichetta, mentre il lattosio aggiunto come eccipiente ai principi attivi dei farmaci è di regola in quantità talmente ridotta da non creare disturbi, se non a soggetti con marcata intolleranza.

Diagnosi Il Breath Test per individuare il problema

Il Breath Test consiste in una prova delle capacità assorbitive dell'intestino dopo carico orale di 20 g di lattosio somministrato ad un paziente a digiuno da circa 10 ore. L'arrivo del lattosio non assorbito al colon provoca la produzione di idrogeno da parte dei batteri che, dopo il passaggio attraverso la mucosa intestinale e la circolazione, viene espirato.

Il Breath Test misura proprio la quantità di idrogeno che viene espirata prima e dopo la somministrazione di lattosio, permettendo di evidenziare la carenza di lattasi responsabile dell'intolleranza e quindi il grado di deficit. Si tratta di un test non invasivo, indolore, semplice, della durata di circa 4 ore. Il test non ha controindicazioni e può essere effettuato anche da bambini e donne in gravidanza.

Per chi non è intollerante, invece...

Per chi in famiglia non ha un'intolleranza al lattosio, invece? In base alle caratteristiche nutrizionali principali, il gruppo “latte e derivati” comprende latte, yogurt, latticini e formaggi. La loro funzione principale: fornire calcio in forma facilmente assorbibile e utilizzabile dall'organismo, proteine ed alcune vitamine, soprattutto B2, A, D. Come scegliere? Meglio preferire latte parzialmente scremato, latticini e formaggi a minor contenuto lipidico, per controllare l'assunzione di grassi e di colesterolo introdotti con la dieta. Consiglio: variare il più possibile le scelte a tavola, facendo attenzione a non eccedere nel consumo soprattutto di formaggi stagionati, contenenti una maggiore percentuale di grassi a parità di peso. ♦

VALORI NUTRIZIONALI

LATTE INTERO

100 g di latte intero apportano 3,6 g di grassi

LATTE PARZIALEM. SCREMATO

100 g di latte parzialmente scremato apportano 1,5 g di grassi

PECORINO

100 g di pecorino apportano 32 g di grassi

RICOTTA

100 g di ricotta di mucca apportano 10,9 g di grassi



In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



Gli alimenti indicati con * sono a rischio di contaminazione e bisogna controllare che siano presenti nel Prontuario di AIC o che riportino "senza glutine" in etichetta.



1

BISCOTTI AL COCCO

Ho scovato la ricetta nel ricettario di mia nonna Gina e la trovo assolutamente perfetta. Questi biscotti morbidi assomigliano molto ai coccoretti del Belgio che si trovano in quella manifestazione itinerante che attraversa alcune città d'Italia, l'Europa in piazza, ma secondo me sono un po' più leggeri (e io li faccio anche più piccoli). Hanno solo 3 ingredienti, albume, farina di cocco e zucchero... più semplici di così!

Gli ingredienti (18 biscotti)

150 g DI FARINA DI COCCO*
150 g DI ZUCCHERO
3 ALBUMI

La preparazione

Montare gli albumi a neve ben ferma. Mescolando dall'alto verso il basso, aggiungere delicatamente il cocco e lo zucchero, precedentemente mescolati insieme. Formare delle piccole palline, manipolando l'impasto molto delicatamente e senza schiacciare troppo, per non far smontare l'uovo. Cuocere nel forno già caldo a 180°C per circa 15 minuti (10 se li avete fatti più piccoli), finché non diventano leggermente dorati in superficie. Lasciar completamente raffreddare prima di servirli.

PREPARAZIONE
10 MIN

COTTURA
15 MIN



2

GELATO CREMOSO AL LIMONE

D'estate non posso fare a meno di preparare almeno un gelato! Questa ricetta è un adattamento di quella del super Lemon Ice Cream che si trova nel libro The Perfect Scoop di David Lebovitz. L'originale prevedeva 500 g di panna da montare, che ho sostituito con 400 ml di panna vegetale e 100 ml di latte senza lattosio.

Gli ingredienti (per 8 persone)

LA BUCCIA GRATTOGIATA DI DUE LIMONI BIO
100 g DI ZUCCHERO **125 ml DI SUCCO DI LIMONE** **400 ml DI PANNA VEGETALE SENZA LATTOSIO*** **100 ml DI LATTE SENZA LATTOSIO**
1 PIZZICO DI SALE

La preparazione

Mescolare lo zucchero e la buccia di limone grattugiata e passarli con il minipimer per sminuzzarli molto finemente con le lame. Aggiungere quindi il succo di limone e azionare ancora per circa un minuto, finché lo zucchero non è ben sciolto. Aggiungere il latte, la panna e un pizzico di sale e mescolare bene con una frusta a mano o con le fruste elettriche, finché la panna non inizia a montare. Versare il tutto nella gelatiera, finché non segnala che il gelato è pronto. La consistenza è estremamente morbida e cremosa, assolutamente il miglior gelato al limone che io abbia mai preparato.

PREPARAZIONE
10 MIN

GELATIERA
15 MIN



3

TORTA ALLE NOCI

Nel libro di Pellegrino Artusi, "La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene", tra tutti i dolci mi ha colpita in particolare questa ricetta con il cioccolato e il cedro candito. Trovo che l'abbinamento degli ingredienti sia davvero perfetto e poi non c'è la farina, basta solo stare attenti nella scelta del cioccolato e del cedro.

Gli ingredienti (per 8 persone)

140 g DI NOCI GIÀ SGUSCIATE **140 g DI ZUCCHERO** **140 g CIOCCOLATO FONDENTE IN SCAGLIE*** **20 g CEDRO CANDITO*** **4 UOVA**

La preparazione

Pestare le noci insieme allo zucchero fino a ridurle in piccoli pezzi. Le noci andrebbero sminuzzate piccole; io le lascio sempre un po' più grosse perché mi piace moltissimo sentire una nota croccante nel dolce... Anche se questo va a discapito dell'estetica perché così facendo il dolce si sbriciola più facilmente! Aggiungere il cioccolato sbriciolato, poi i tuorli e mescolare bene. Montare a neve gli albumi e aggiungerli delicatamente al resto, mescolando dall'alto verso il basso per non smontarli. Alla fine aggiungere il cedro sminuzzato finemente. Versare il composto in uno stampo ben imburato o ricoperto con la carta da forno. Cuocere in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti.

PREPARAZIONE
10 MIN

FORNO
30 MIN

TRE RICETTE SPECIALI CONSIGLIATE DALLA BLOGGER

Mi chiamo Francesca, ho 26 anni e vivo a Ferrara. Ho imparato a cucinare per necessità, a causa delle mie numerose allergie e intolleranze alimentari, poi è diventata una passione. Nonostante tutto quello che non posso mangiare mi piace molto cucinare, per me e per gli altri (cucino senza problemi anche cose che poi non posso mangiare, solo per il gusto di farlo... e qualcuno mi considera pazza per questo). Così è nato il mio blog, che ho chiamato "Una cucina tutta per sé" ispirandomi a un libro di Virginia Woolf, "Una stanza tutta per sé".

Come nasce il suo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Il mio rapporto con il senza glutine dura da molti anni, ed è iniziato con un'infanzia piena di dolori alla pancia. Seguo la dieta da diversi anni e, dopo i primi esperimenti culinari falliti, è diventata una bella scoperta che mi ha portata ad apprezzare molto questo mondo.

Perché un blog di ricette?

Perché adoro il web e la cucina, e il blog ne è una combinazione perfetta. È il modo ideale per condividere la mie ricette con le altre persone che hanno questa difficoltà e sono alla ricerca di consigli.

Com'è Francesca fuori dalla cucina?

Al di fuori della cucina non ho apparentemente niente a che fare con il cibo. Mi sono laureata in matematica applicata due anni fa e mi sono trasferita da poco in sud America, dove partecipo al programma Start-Up Chile. Adesso inizia una nuova avventura alla scoperta di nuove farine naturalmente senza glutine e nuovi ingredienti! ♦



NELLA FOTO: La blogger Francesca Lorenzoni mentre prepara una delle sue ricette senza glutine