

Allergie: cause, sintomi, diagnosi e cura

Le [allergie alimentari](#) sono una reazione immunitaria che si verifica quasi immediatamente dopo aver assunto un determinato alimento. Persino una minuscola quantità dell'alimento responsabile è in grado di provocare sintomi e manifestazioni come problemi digestivi, eruzioni cutanee e gonfiore delle vie aeree. In alcune persone le allergie alimentari possono causare sintomi gravi o addirittura una reazione potenzialmente letale detta shock anafilattico.

Si stima che le allergie alimentari colpiscano una percentuale variabile dal 6 all'8 per cento dei bambini di età inferiore ai tre anni e il 4 per cento circa degli adulti. Non è stata ancora scoperta alcuna cura, però alcuni bambini guariscono spontaneamente crescendo. È facile confondere un'allergia alimentare con una reazione molto più frequente detta [intolleranza alimentare](#). Pur essendo fastidiosa, l'intolleranza alimentare è un disturbo molto meno grave che non coinvolge il sistema immunitario.

Cause

Nelle allergie alimentari il vostro sistema immunitario scambia un determinato alimento o sostanza alimentare presente in un cibo per qualcosa di dannoso. Il sistema immunitario fa sì che le cellule rilascino speciali anticorpi detti immunoglobuline E (IgE) in grado di combattere contro l'alimento o la sostanza dannosa (cioè contro l'[allergene](#)). La volta successiva che si assumerà quell'alimento, anche in dosi minime, gli anticorpi IgE se ne accorgeranno e segnaleranno al sistema immunitario di rilasciare nel vostro sangue una sostanza chimica detta istamina e altre sostanze.

Perché si verifichino le manifestazioni da allergia alimentare è quindi necessaria una prima assunzione in cui non compariranno sintomi, mentre dalla seconda assunzione in poi il corpo reagirà scatenando la reazione allergica.

Queste sostanze chimiche provocano una serie di segni e sintomi allergici tra cui ricordiamo:

- naso che cola,
- occhi che prudono,
- gola secca,
- [eruzioni cutanee e orticaria](#),
- nausea,
- [diarrea](#),
- difficoltà respiratorie
- e persino lo shock anafilattico.

La maggior parte delle allergie alimentari è provocata da determinate proteine contenute in:

- Crostacei, ad esempio gamberetti, aragosta e granchio,
- Arachidi,
- Frutta a guscio, come le noci e le noci americane,
- Pesce,
- Uova.

Nei bambini, le allergie alimentari spesso sono provocate dalle proteine contenute in:

- Uova,
- Latte,
- Arachidi,
- Frutta a guscio.

Il cioccolato, a lungo ritenuto responsabile da alcuni genitori di provocare allergie alimentari nei bambini, solo in rari casi è responsabile delle allergie alimentari.

Intolleranza alimentare e altre reazioni

Esistono diverse reazioni agli alimenti che provocano sintomi simili a quelli delle allergie alimentari. Se soffrite di sintomi a carico dell'apparato digerente è probabile che non si tratti di allergia alimentare, ma di un'[intolleranza alimentare](#).

A seconda del tipo di intolleranza alimentare di cui soffrite potreste comunque essere in grado di assumere piccole quantità dell'alimento incriminato senza che si manifesti alcuna reazione. Al contrario, se soffrite di allergia alimentare, persino una minuscola quantità di alimento potrebbe scatenare una reazione allergica.

Le intolleranze alimentari possono provocare alcuni segni e sintomi simili a quelli delle allergie alimentari (nausea, vomito, mal di pancia e diarrea), quindi spesso i due disturbi vengono confusi.

Uno degli aspetti problematici della diagnosi di intolleranza alimentare è il fatto che alcune persone sono sensibili non tanto all'alimento in sé, quanto a uno degli ingredienti usati per prepararlo.

Tra i disturbi che con maggiore frequenza provocano sintomi che possono essere scambiati per allergia alimentare ricordiamo:

- Deficit di uno degli enzimi necessari per digerire completamente un alimento. Alcune persone non hanno quantità sufficienti di alcuni enzimi necessari per digerire determinati alimenti. Il deficit dell'enzima lattasi, ad esempio, diminuisce la capacità di digerire il lattosio, lo zucchero primario presente nel latte e nei derivati del latte. L'[intolleranza al lattosio](#) può causare gonfiore, [mal di pancia](#), diarrea e [flatulenza](#).
- [Sindrome del colon irritabile](#). Alcuni alimenti sono in grado di provocare i sintomi della sindrome del colon irritabile, come il mal di pancia, la costipazione e la [diarrea](#). Evitare questi alimenti farà cessare i sintomi.
- Intossicazioni alimentari. A volte le intossicazioni alimentari possono essere scambiate per reazioni allergiche. Alcuni tipi di funghi e il rabarbaro possono essere tossici. I batteri presenti nel tonno e nel pesce avariato possono produrre una tossina in grado di scatenare reazioni dannose.
- Sensibilità agli additivi alimentari. Alcune persone soffrono di reazioni a carico dell'apparato digerente e di altri sintomi dopo aver assunto determinati additivi alimentari. Ad esempio i solfiti usati come conservanti nella frutta secca, nello scatolame e nel vino sono in grado di provocare attacchi di asma nelle persone sensibili. Tra gli altri additivi alimentari che possono scatenare reazioni avverse ricordiamo il glutammato monosodico, i dolcificanti artificiali e i coloranti.
- Stress ricorrente o fattori psicologici. In alcuni casi è sufficiente pensare a un alimento per avere una reazione simile a quelle allergiche; i motivi per cui questo avviene non sono ancora stati chiariti.
- [Celiachia](#). La celiachia a volte è anche detta allergia al glutine, ma non è una vera e propria allergia. Come le allergie alimentari, comporta una risposta del sistema immunitario, ma è una reazione molto particolare, e più complessa di una semplice allergia alimentare. Questo disturbo cronico dell'apparato digerente si scatena quando si assume il glutine, una proteina presente nel pane, nella pasta, nei biscotti e in molti altri alimenti che contengono grano, orzo o segale. Chi è celiaco e assume alimenti che contengono glutine avrà una reazione immunitaria che danneggerà la mucosa dell'intestino tenue e impedirà l'assorbimento di determinate sostanze nutritive. Tra i sintomi della celiachia ricordiamo la diarrea, il mal di pancia e il gonfiore. In alcuni casi, la celiachia provoca malnutrizione e carenze di sostanze nutritive.

Tra i fattori di rischio per le allergie alimentari ricordiamo:

- Precedenti famigliari. Il rischio di soffrire di allergie alimentari aumenta se l'[asma](#), l'[eczema](#), l'[orticaria](#) o le allergie, come ad esempio la [rinite allergica](#), sono frequenti all'interno della vostra famiglia.
- Precedenti personali. I bambini, crescendo, possono guarire dalle allergie alimentari che però, in alcuni casi, si ripresentano in fasi successive della vita.

- Altre allergie. Se siete già allergici a un alimento, il rischio di diventare allergici a un altro alimento aumenta. Analogamente, se già soffrite di un altro tipo di allergia, come la rinite allergica, il rischio di soffrire di allergie alimentari è maggiore.
- Età. Le allergie alimentari sono frequenti soprattutto tra i bambini, specie tra i [neonati](#) e i bambini piccoli. Crescendo, l'apparato digerente si sviluppa e diminuisce la capacità dell'organismo di assorbire alimenti o ingredienti che scatenano le allergie. Per fortuna i bambini guariscono spontaneamente dalle allergie al latte, alla soia, al grano e alle uova. Le allergie più gravi e quelle alla frutta a guscio e ai crostacei hanno maggiori probabilità di continuare per tutta la vita.

Allergie alimentari indotte dall'esercizio fisico

In alcune persone le reazioni allergiche a un alimento sono indotte dall'esercizio fisico. Quando l'organismo è stimolato dall'esercizio fisico, il paziente può iniziare ad avvertire prurito e vertigini. Nei casi più gravi l'esercizio fisico può provocare reazioni come l'orticaria o lo shock anafilattico. Per cercare di prevenire questo problema è opportuno non mangiare nelle due ore precedenti lo sforzo ed evitare determinati alimenti.

Allergie crociate

In molte persone affette dalla rinite allergica, la frutta e la verdura fresche, ma anche alcuni tipi di frutta a guscio e alcune spezie, sono in grado di provocare una reazione allergica, con i tipici sintomi del prurito e del formicolio alla bocca. In alcuni pazienti, una sindrome allergica di questo tipo, anche definita sindrome orale allergica, può causare gonfiore alla gola e persino lo shock anafilattico. La sindrome orale allergica è un esempio di reattività crociata. Le proteine presenti nella frutta e nella verdura provocano la reazione perché sono simili a quelle che causano l'allergia e si trovano in certi pollini. Ad esempio, se siete allergici all'artemisia, è probabile che si manifesti una reazione allergica anche al melone; se siete allergici al polline di betulla, potreste anche essere allergici alle mele. Consumare la frutta e la verdura cotte può aiutarvi a evitare le reazioni allergiche. La maggior parte della frutta e della verdura cotta di solito non provoca i sintomi delle allergie crociate.

Allergie crociate frequenti tra pollini e frutta e verdura:

Se siete allergici al polline di betulla potreste esserlo anche a:

- Mele
- Carote
- Sedano
- Nocciole
- Pesche
- Pere
- Patate crude

Se siete allergici al polline di ambrosia potreste esserlo anche a:

- Banane
- Meloni(cantalupo)
- Anguria
- Pomodori

Se siete allergici all'erba potreste esserlo anche a:

- Kiwi
- Pomodori

Se siete allergici al polline di artemisia potreste esserlo anche a:

- Mele
- Carote
- Sedano
- Kiwi
- Arachidi
- Spezie (cumino, prezzemolo, coriandolo, anice, finocchio).

Sintomi

In alcune persone la reazione allergica a un determinato alimento potrebbe essere fastidiosa, ma non grave. In altre, invece, potrebbe essere terrificante e potenzialmente letale. I sintomi delle allergie alimentari di solito compaiono nel giro di poco tempo, cioè da alcuni minuti a un'ora, dopo aver assunto l'alimento che li provoca.

Tra i sintomi più comuni delle allergie alimentari ricordiamo:

- Formicolio o bruciore alla bocca,
- Eruzioni cutanee (orticaria), prurito o eczema,
- Gonfiore delle labbra, del volto, della lingua e della gola, o di altre parti del corpo,
- Dispnea, congestione nasale o problemi respiratori,
- Mal di pancia, diarrea, nausea o vomito,
- Vertigini, capogiro o svenimento.

Shock anafilattico

In alcune persone le allergie alimentari sono in grado di scatenare una reazione allergica molto grave, detta [shock anafilattico](#), che può provocare sintomi potenzialmente letali, tra i quali ricordiamo:

- Costrizione e restringimento delle vie respiratorie,
- Gonfiore alla gola che provoca difficoltà a respirare,
- Shock, e diminuzione considerevole e improvvisa della [pressione sanguigna](#)(ipotensione),
- Aumento della frequenza cardiaca,
- Vertigini, capogiro o perdita di conoscenza.

L'intervento medico tempestivo è fondamentale nel caso di shock anafilattico. Se non viene curato, lo shock anafilattico può causare il coma o la morte.

Quando consultare lo specialista allergologo

Tra le complicazioni delle allergie alimentari possiamo avere:

- Shock anafilattico, una reazione allergica potenzialmente fatale.
- Dermatite atopica (eczema). Un terzo circa delle persone affette da dermatite atopica soffre anche di allergia alimentare.
- [Emicrania](#). È stato dimostrato che l'istamina, rilasciata dal sistema immunitario durante le reazioni allergiche, è in grado di provocare l'emicrania in alcune persone.

Andate dal medico specialista allergologo se riconoscete sintomi di un'allergia, anche con manifestazioni intestinali, cutanee e/o respiratorie (rinite cronica o "raffreddore da fieno", asma).

Andate immediatamente al pronto soccorso se si verificano i segni e sintomi dello shock anafilattico, come ad esempio:

- Costrizione delle vie respiratorie che rende difficile la respirazione,

- Shock e ipotensione improvvisa,
- Aumento della frequenza cardiaca,
- Vertigini o capogiro.

Diagnosi

Prepararsi alla visita

Il tempo dedicato alla visita è fondamentale e spesso gli argomenti da trattare sono tanti, quindi vi consigliamo di prepararvi in anticipo. Ecco alcune informazioni che vi aiuteranno a prepararvi alla visita, e alcune indicazioni su che cosa farà il medico allergologo.

1. Elencate tutti i sintomi di cui avete sofferto, compresi quelli che potrebbero non sembrare collegati al motivo della visita.
2. Scrivete tutte le informazioni personali più importanti, compresi i motivi di grave stress o i cambiamenti recenti della vostra vita.
3. Elencate tutti i farmaci che state assumendo, compresi gli integratori o le vitamine.
4. Fatevi accompagnare da un familiare o da un amico, se possibile. In molti casi è difficile ricordare tutto ciò che vi sarà detto durante la visita. Chi vi accompagna potrà ricordare qualcosa che non avete sentito o di cui vi siete dimenticati.
5. Fate un elenco di domande da rivolgere al medico.

Preparare in anticipo un elenco di domande vi aiuterà a sfruttare al meglio il tempo trascorso con il medico. Elencate le domande in ordine di importanza decrescente, in caso il tempo non sia sufficiente. Tra le domande fondamentali da rivolgere al medico vi ricordiamo:

- Il mio disturbo è causato da un'allergia alimentare o da una reazione di altro genere?
- Oltre alla causa più probabile, quali sono le altre cause possibili per i miei sintomi o per il mio disturbo?
- Che tipo di esami devo fare?
- Il mio disturbo è temporaneo o diventerà cronico?
- Che cosa mi consiglia di fare per guarire?
- Quali sono le alternative all'approccio principale che mi suggerisce?
- Ho questi altri problemi di salute. Come posso gestirli insieme all'allergia?
- Devo attenermi a restrizioni o regole particolari?
- Devo farmi visitare da uno specialista? Quanto mi costerà? La visita è mutuabile?
- Esiste un'alternativa generica al farmaco che mi ha prescritto?
- Ha dei depliant o altro materiale che posso consultare con più calma? Quali siti mi consiglia di visitare?

Se è vostro figlio a dover andare dal pediatra per un'allergia alimentare, vi consigliamo di chiedere:

- Crescendo, mio figlio guarirà dall'allergia?
- Esistono delle alternative all'alimento o agli alimenti che scatenano i sintomi allergici?
- Come posso proteggere mio figlio dall'allergia quando è a scuola?

Oltre alle domande che vi siete preparati, non esitate a rivolgerne delle altre durante la visita quando qualcosa non vi è chiaro.

Che cosa farà il medico

Se ritenete di soffrire di un'allergia alimentare, prima della visita evitate completamente l'esposizione all'alimento. Se lo assumete e avete una reazione di lieve intensità, gli antistaminici disponibili in farmacia potrebbero aiutarvi ad alleviare i sintomi. Se invece avete una reazione più grave e si manifestano i sintomi dello shock anafilattico, recatevi immediatamente al pronto soccorso.

Esami e diagnosi

I metodi seguenti vi aiuteranno a capire se soffrite veramente di allergia alimentare e non di intolleranza alimentare, intossicazione alimentare o altri disturbi.

- Descrizione dei sintomi. Siate pronti a descrivere al medico tutti i sintomi che avete avvertito, l'alimento e la quantità di alimento che sembra causare problemi e gli eventuali casi di allergie alimentari o di altre allergie presenti nella vostra famiglia.
- Diario alimentare. Per giungere a una diagnosi precisa, il medico potrebbe chiedervi di tenere un diario che registri vostre abitudini alimentari, i sintomi e i farmaci che assumete.
- Dieta di eliminazione. Vi potrebbe essere richiesto di eliminare gli alimenti sospetti per una settimana o due, e poi di reintrodurli di nuovo nella dieta, uno alla volta. Questo processo può contribuire a collegare i sintomi agli alimenti specifici, tuttavia non è immune da errori, perché possono entrare in gioco sia fattori psicologici sia fattori fisici. Ad esempio, se si pensa di essere sensibili a un alimento, si potrebbe scatenare una risposta che però non ha nulla a che vedere con una reazione allergica. Se in passato avete già sofferto di reazioni gravi agli alimenti, questo metodo non deve essere usato, per evitare che si ripetano.
- Visita. Con una visita accurata è possibile diagnosticare o escludere altri problemi di salute.
- Test cutanei. Il prick test cutaneo è in grado di evidenziare reazioni allergiche a determinati alimenti. Durante questo test, piccole quantità degli alimenti sospetti sono collocate sulla pelle dell'avambraccio o della schiena. Poi si gratta la pelle con un ago, per far sì che una minuscola quantità della sostanza penetri sottopelle. Se siete allergici a una delle sostanze, si svilupperà una reazione cutanea o una reazione allergica.
- Esami del sangue. Gli esami del sangue specifici sono in grado di misurare la risposta immunitaria nei confronti di determinati alimenti, controllando la quantità di anticorpi specifici dell'allergia (immunoglobuline E, o IgE) presenti nel sangue. Per effettuare questo esame, il medico eseguirà un prelievo e poi invierà il campione in un laboratorio specializzato, dove saranno esaminate le reazioni a diversi alimenti. Questi esami del sangue, però, non sempre sono precisi.

Cure: terapie disponibili

Solo su indicazioni dell'allergologo, vi sarà prescritta una terapia mirata.

L'unico modo certo per evitare le reazioni allergiche è evitare gli alimenti che provocano i sintomi. Tuttavia, nonostante tutte le precauzioni, potreste comunque entrare in contatto con l'alimento che provoca una reazione.

Per le reazioni di lieve intensità gli antistaminici disponibili in farmacia con o senza ricetta possono aiutare ad alleviare i sintomi. Questi farmaci possono essere assunti dopo l'esposizione a un alimento che provoca l'allergia per alleviare il prurito o l'orticaria, però non sono in grado di curare le reazioni allergiche più gravi.

Per le reazioni allergiche gravi potreste aver bisogno di farvi o farvi fare un'iniezione di emergenza di epinefrina (adrenalina) e di andare immediatamente al pronto soccorso. Molte persone che soffrono di allergie portano sempre con sé un autoiniettore: questo dispositivo è una specie di siringa con un ago a molla che inietta una dose singola di farmaco se premuto contro i fianchi. Se il vostro medico vi ha prescritto un autoiniettore di epinefrina:

- Portatene sempre uno con voi. È consigliabile tenerne uno di riserva in macchina o nella propria scrivania sul posto di lavoro.
- Ricordatevi sempre di sostituire l'epinefrina prima della data di scadenza, altrimenti l'autoiniettore potrebbe non funzionare correttamente.
- Fatevi insegnare come usarlo e insegnate anche alle persone più vicine a voi come si fa a somministrare il farmaco: se saranno insieme a voi durante una reazione anafilattica, potrebbero salvarvi la vita.

I ricercatori stanno lavorando per mettere a punto terapie migliori in grado di ridurre i sintomi delle allergie alimentari e di prevenire gli attacchi, però non è stata ancora sperimentata alcuna terapia che possa prevenire o di alleviare completamente i sintomi.

Inoltre i [vaccini antiallergici \(immunoterapia\)](#), cioè la serie di assunzione di gocce/comprese/iniezioni usata per diminuire l'effetto di altre allergie, ad esempio della rinite allergica, sono spesso efficaci per curare le allergie.

Il provvedimento più importante da prendere è quello di evitare l'alimento incriminato e lavorare con l'allergologo per identificare quali sono le misure da prendere per alleviare i sintomi e quali sono i modi per riconoscere e combattere le reazioni gravi.