

REPORT

**STANCHEZZA
SONNOLENZA**

**REATTIVITÀ
CUTANEA**

**GONFIORE
ADDOMINALE**



Indice

1. INTRODUZIONE

2. DATI DI LABORATORIO

- Interleuchina 6
- Predisposizione Genetica all'intolleranza al lattosio
- Analisi di Food Reactivity
- Reactivity al Glutine

3. CONSIGLIO DEL MEDICO

4. CALENDARIO E SCHEDE

- Scheda riassuntiva
- Scheda alimenti consentiti
- Calendario di reintroduzione
- Schede di approfondimento

Gentile ,

nelle pagine che seguono trova il report del test che ha eseguito, che le consentirà di impostare, insieme al suo Farmacista, un percorso verso il benessere tramite consigli alimentari e di integrazione personalizzati.





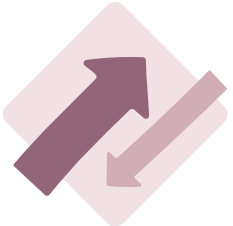



Una dieta sana, equilibrata e variata è alla base dello stato di salute, ma ognuno di noi può essere più o meno sensibile a certi alimenti, che possono così contribuire ad aumentare l'infiammazione o a scatenare reazioni avverse.

Foodplan, grazie ad innovative analisi di laboratorio, consente di individuare i singoli alimenti cui ognuno di noi è più o meno sensibile, di valutare l'infiammazione e di orientarci verso un rapporto col cibo focalizzato al benessere generale.

- 1.** Nella prima sezione viene analizzato il **livello dell'interleuchina 6**, una citochina che si libera nell'organismo solo quando l'infiammazione è già presente e conclamata: questo permette di sapere se le eventuali aversità sono solo nella fase di partenza o sono giunte al punto di contribuire all'infiammazione dell'intero organismo.
- 2.** La seconda sezione è relativa alla **predisposizione genetica all'intolleranza al lattosio**: nei soggetti geneticamente predisposti decresce fortemente il livello di un enzima chiamato lattasi che permette al lattosio di essere digerito, e senza il quale il lattosio fermenta generando discomfort intestinale e vari tipi di disturbi. L'analisi genetica permette quindi a ciascuno di noi di sapere se dover prestare particolare attenzione a latte e latticini.
- 3.** L'ultima sezione dell'analisi è indirizzata a rilevare solo le **proteine** che il nostro sistema immunitario vede come "estranee" e che **generano reactivity**, così da poter predisporre una strategia precisa e personalizzata atta a ritrovare la tolleranza del singolo alimento.

Tutti i dati diagnostici frutto delle analisi di laboratorio vengono interpretati da un medico e incrociati con il questionario che ha compilato, per restituirle un insieme di consigli nutrizionali, di integrazione e un calendario di desensibilizzazione e reintroduzione degli alimenti, atti a ristabilire uno stato di benessere generale.

Riassunto dei dati diagnostici

	Risultato
 <p>Interleuchina 6 (Infiammazione)</p>	
 <p>Intolleranza al lattosio (predisposizione genetica)</p>	
 <p>Analisi di Food Reactivity Ananas, farro, gorgonzola, grano duro, grano tenero, kamut, latte di capra, latte di mucca, mozzarella, ricotta, segale, uovo</p>	
 <p>Reactivity al glutine</p>	

Legenda del risultato



Valore alterato



Valore nella norma



Interleuchina 6

Che cos'è

È una citochina prodotta dall'organismo in caso di infiammazione acuta o cronica ed è implicata nella regolazione della risposta immunitaria.

Il suo valore aumenta in corso di patologie infiammatorie, infezioni, disordini autoimmuni e malattie cardiovascolari, ma la sua sovra espressione può essere anche interpretata come segnale di infiammazione sub-clinica, e può essere indicativa di un'aumentata permeabilità della barriera intestinale che si traduce poi in aumentata reattività ad alcuni alimenti. In questo contesto può essere fondamentale modulare l'alimentazione selezionando con attenzione i cibi meno infiammatori.

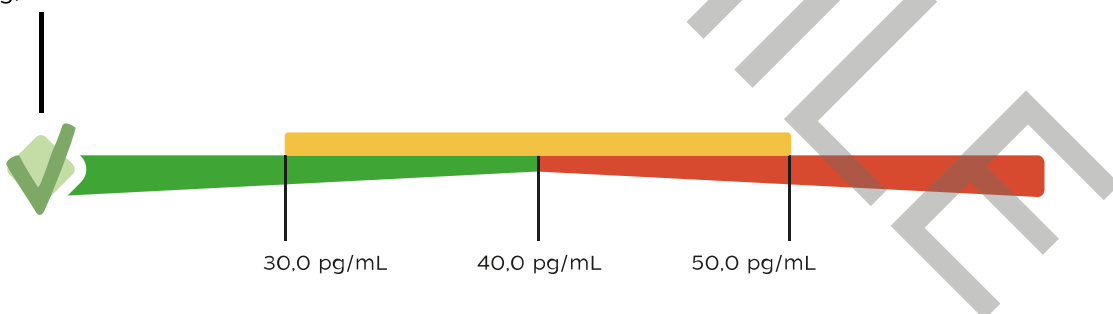
Il risultato dell'analisi ematica viene riportato su un grafico prendendo come punto di riferimento il limite fisiologico. I dati vengono espressi in pg/mL. Sebbene da un punto di vista prettamente diagnostico il limite fissato sia di 40 pg/mL, dal punto di vista funzionale i limiti possono essere più sfumati, prendendo in considerazione come "infiammazione lieve" i risultati compresi tra 30 e 50 pg/mL].

Il risultato

LIMITI FISIOLÓGICI
interleuchina 6 $\leq 40,0$ pg/mL

Interleuchina 6

1.7 pg/mL






Predisposizione Genetica all'intolleranza al lattosio

Che cos'è

L'intolleranza genetica (definita anche primaria) al lattosio è causata dalla presenza di un particolare polimorfismo (ossia una variazione genetica) nella zona regolatrice del gene LPH (Lactase Phlorizin Hydrolase) che determina un declino fisiologico della produzione dell'enzima lattasi nelle cellule intestinali. Il test permette quindi di distinguere tra l'intolleranza al lattosio di origine genetica, tipica dell'età adulta, e l'intolleranza al lattosio secondaria (definita anche acquisita) che molto spesso è transitoria in quanto si manifesta in conseguenza ad altre patologie (tra cui la celiachia) o in seguito ad infezioni intestinali o trattamenti con radiazioni ionizzanti.

Questo test consente di identificare i soggetti geneticamente predisposti a produrre una minor quantità di lattasi a causa del declino fisiologico dell'attività del gene LPH (Lactase phlorizin hydrolase). Il test permette quindi di distinguere tra l'intolleranza al lattosio di origine genetica, tipica dell'età adulta, e forme indotte secondariamente in conseguenza di altre patologie o di infezioni intestinali.

Il risultato

GENE	SNP	GENOTIPO	RISULTATO
LPH	rs4988235	CC	

Risultato

Il genotipo/variante rilevato nel suo DNA comporta una riduzione dell'espressione dell'enzima lattasi, riconducibile ad ipolattasia primaria. Questa condizione determina una riduzione dell'attività di questo enzima con conseguente difficoltà a digerire gli alimenti che contengono lattosio. In presenza di sintomi evidenti legati al tratto gastrointestinale, è consigliato consultare il medico o lo specialista di riferimento in grado di definire il quadro clinico e intervenire in modo particolare a livello nutrizionale.

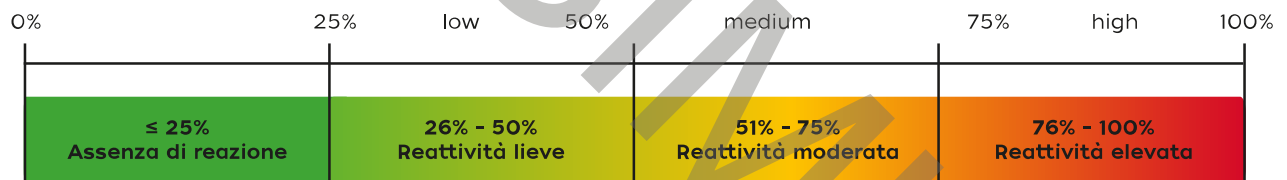


Analisi di Food Reactivity

Che cos'è

La finalità dell'analisi è l'identificazione nel siero del paziente delle immunoglobuline di classe G (IgG) specifiche su un pannello di 92 singoli alimenti. La conferma di una reazione avversa al cibo IgG-mediata prevede il dosaggio dei livelli di immunoglobuline G mediante tecnologia MicroArray (evoluzione della metodica E.L.I.S.A.) e lettura tramite sistema HBC Microscan®. Si tratta di una metodica basata sulla stessa reazione di riconoscimento antigene-anticorpo che si verifica nell'organismo. Un opportuno sistema di lettura computerizzato permette di valutare l'intensità della reazione in grado percentuale, fornendo un risultato di immediata comprensione.

La relativa compromissione dell'effetto barriera dell'intestino consente il passaggio di proteine del cibo non digerite stimolando una risposta da parte del sistema immunitario, che produce IgG, la cui precisa identificazione consente di capire quali cibi stanno innescando una risposta avversa.

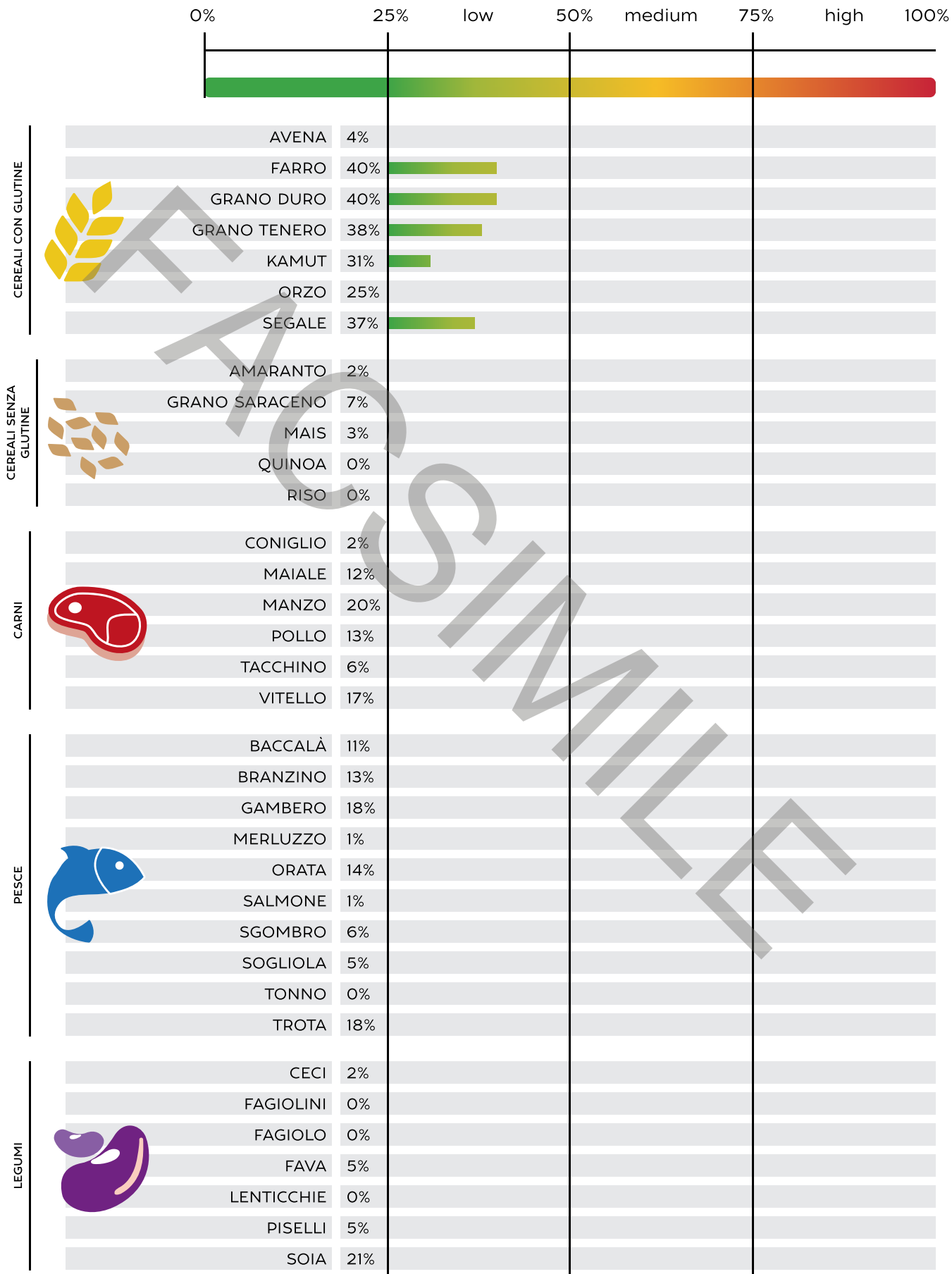


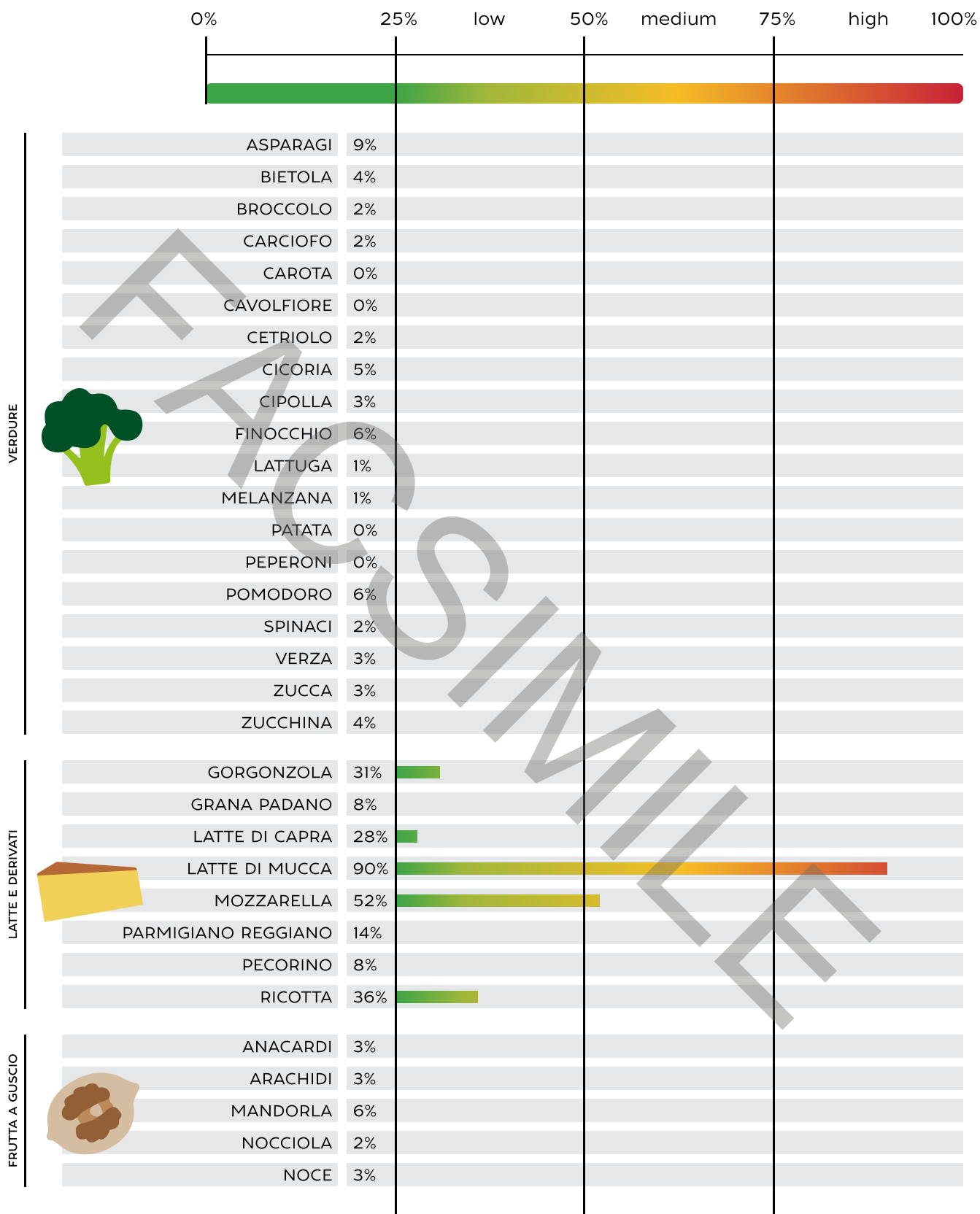
ALIMENTO
BEN TOLLERATO
dall'organismo

La reactivity viene valutata in grado percentuale, dal 26% al 100% ed indicata con un istogramma.

I valori compresi tra il 5% ed il 25%, se evidenziati nel referto, non sono da considerare.

Il risultato







Diversi studi hanno evidenziato come una percentuale rilevante della popolazione presenti una reattività IgG mediata all'ananas anche senza consumare direttamente il frutto. Questo può essere spiegato dall'elevata esposizione alla bromelina, proteina dell'ananas ampiamente utilizzata in diversi contesti alimentari e non, e da reazioni crociate in soggetti sensibilizzati al lattice, al veleno delle api, alla papaina, al polline e alle graminacee. Per saperne di più chiedi al tuo farmacista.



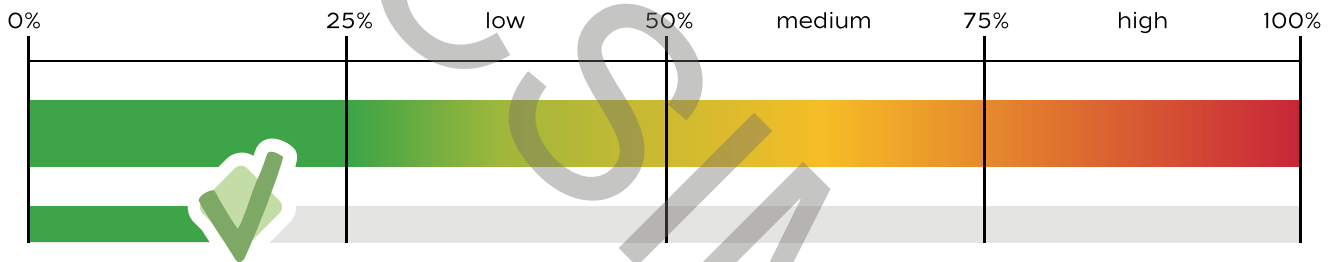
Reactivity al glutine

Che cos'è

L'esame mostra la reactivity al glutine, un complesso proteico tipico di alcuni cereali, formato principalmente da due proteine, la glutenina e la gliadina. Molti soggetti, sebbene non siano celiaci, manifestano alcuni disturbi riconducibili ad un'assunzione continuata di glutine.

La reactivity al glutine viene valutata in grado percentuale, dal 26% al 100% ed indicata con un istogramma. I valori compresi tra il 5% ed il 25%, se evidenziati nel referto, non sono da considerare.

Il risultato



risultato: 16%

Laboratorio Analisi
SPIRE

Aut. 163 del 2015
 Direttore Responsabile Laboratorio
 Dott.ssa Pamela Paolani
 iscr. Albo n. AA 024680



Il consiglio del medico



Commento all'analisi

Gentile Anonimo,

Dalla scheda anamnestica risulta che Lei ha evidenziato l'orticaria come sintomo che le genera maggior disagio, ma l'analisi ha evidenziato **reattività alimentari** e **una predisposizione all'intolleranza al lattosio**, delle quali sarebbe opportuno tenere conto, perché è sempre importante conoscere meglio sé stessi per ottimizzare il proprio rapporto col cibo.

Il lattosio è uno zucchero composto (disaccaride), presente principalmente nel latte e nei suoi derivati. Per poter assorbire i componenti del lattosio, glucosio e galattosio, questo zucchero deve essere digerito tramite l'azione di un enzima specifico, ovvero la lattasi, presente sulla superficie delle cellule della mucosa intestinale.

La lattasi ha la sua massima attività produttiva nei primi mesi di vita, fino a circa due anni di età, per poi decrescere se è presente una condizione genetica predisponente, come nel suo caso.

In mancanza di lattasi il lattosio non viene digerito e rimane nel lume intestinale dove viene fermentato dalla flora batterica e comporta una serie di manifestazioni sintomatiche tra cui: dolori addominali di tipo crampiforme, meteorismo, flatulenza, pesantezza di stomaco, senso di gonfiore gastrico, diarrea o stitichezza, o fasi alterne di queste due condizioni che possono insorgere da 1-2 ore a qualche giorno dopo l'ingestione di alimenti che contengono lattosio. Oltre a questi, si possono manifestare anche sintomi più generici come mal di testa, stanchezza, nausea, eruzioni cutanee, dolori articolari e muscolari e, in rari casi, perdita di peso.

Essendoci una grande variabilità da individuo a individuo, soprattutto nella quantità enzima rimanente attivo, le manifestazioni possono variare sia in tipologia sia in entità.

Nel suo caso specifico, le sue analisi hanno rilevato delle reattività ai cereali (alcuni contenenti glutine). Tuttavia, va sottolineato che nell'analisi è stata inclusa sia la reattività al singolo cereale che al glutine. Nel suo caso specifico, in cui non è stata rilevata la reattività al glutine, si consiglierà una temporanea astensione solo degli alimenti che hanno dato reattività, e non di tutti gli alimenti contenenti glutine.



Consigli alimentari e di stile di vita

Lei non ha manifestato sintomi direttamente correlati all'intolleranza al lattosio, ma data la sua predisposizione genetica, è opportuno moderare l'assunzione di alimenti contenenti lattosio, e controllare nel tempo l'eventuale insorgenza di sintomi gastrointestinali e la corrispondenza con l'assunzione di tali alimenti. Consulti la scheda di approfondimento allegata, che La guiderà nel meglio individuare gli alimenti contenenti lattosio, e le eventuali alternative alimentari.

Una temporanea ma non definitiva sospensione degli alimenti risultati positivi, seguita da una loro graduale reintroduzione affinché l'organismo ritrovi la tolleranza. Un consiglio che tutti gli specialisti della nutrizione dispensano ma che troppo spesso è sottovalutato dai pazienti, è quello di favorire la **perenne rotazione degli alimenti**, privilegiando quelli di stagione: questa continua variazione fa sì che l'organismo, pur riconoscendo alcuni alimenti come avversi non sviluppi reattività, contenendo

l'infiammazione da cibo. Molti disturbi, infatti, sono sostenuti da una sensibilità individuale protratta nel tempo.

È bene ricordare che l'**idratazione** del nostro organismo riveste un ruolo chiave nella salute: è consigliabile che un adulto beva ogni giorno almeno **30 ml di acqua per ogni chilo di peso corporeo**.

La quantità di liquidi raccomandata può essere soggetta a variazioni a seconda delle condizioni climatiche, dello stile di vita e di eventuali stati patologici in atto.

Quando possibile, valutare i rapporti di massa magra e muscolo, massa grassa ed acqua nel nostro organismo tramite delle misurazioni di alto valore scientifico (bioimpedenziometria).

Infine, numerosi sono i benefici apportati dal praticare un regolare e moderato esercizio fisico, alternando attività aerobica ad anaerobica. Il corretto esercizio fisico e la gestione ottimale dei cicli circadiani favoriscono il benessere del corpo ma anche della mente, riducendo eventuali stati di stress e migliorando la qualità del sonno.

Per poter meglio individuare gli alimenti che nel suo caso specifico generano reactivity, e che contengono lattosio, può consultare le schede allegate che indicano gli alimenti da evitare e da poter assumere in alternativa. Di seguito può trovare anche un calendario che la guiderà verso una nuova alimentazione.



I consigli di integrazione

L'assunzione consapevole degli integratori alimentari rappresenta un valido supporto per il proprio benessere. Per questo motivo, e considerati i risultati delle sue analisi, si consiglia di seguire il "protocollo di integrazione" più adatto alla sintomatologia presente.

La predisposizione genetica all'intolleranza al lattosio e le food reactivities evidenziate dall'analisi possono portare ad un peggioramento della funzionalità digestiva insieme ad una, seppur lieve, alterazione della barriera intestinale.

Per ripristinare un corretto funzionamento dei processi digestivi, e diminuire eventuali fastidi causati dall'assunzione di lattosio e glutine, si consiglia di assumere un **mix di enzimi** digestivi in associazione a un integratore a base di *Lactobacillus acidophilus* e *Lactobacillus casei* e un prodotto a base di Glutamina, Boswellia, Nucleotidi e Zinco per sostenere le normali funzionalità della barriera intestinale.




I consigli dedicati al sintomo: commento e integrazione specifica

L'orticaria è un disturbo che può essere provocato da numerose cause, tra cui rientrano reazioni allergiche, stress, temperature molto rigide e punture di insetti. Generalmente le manifestazioni cutanee tendono a risolversi in poche settimane (acuto), ma in alcuni casi possono cronicizzare e ripresentarsi nel tempo.

L'integrazione rappresenta un valido aiuto per alleviare i fastidi annessi all'orticaria, per supportare le normali funzionalità del sistema immunitario si consiglia di assumere un integratore a base di Olio di Perilla e Olio di Ribes. Mentre per le manifestazioni cutanee è possibile utilizzare una crema contenente attivi ad azione lenitiva, emolliente ed in grado di ricostruire la barriera cutanea.




Nel suo caso specifico, considerando l'esito delle sue analisi, è consigliabile effettuare un'analisi genetica del microbiota intestinale. Quest'analisi è in grado di rilevare possibili **alterazioni del microbiota (disbiosi)**, la cui composizione è diversa da individuo a individuo, e che se in disequilibrio può essere in grado di:

- causare fastidi intestinali,
- alterare la permeabilità intestinale,
- dare origine a disordini del sistema immunitario.





Dott. Enrico Bevacqua
Medico Chirurgo
*Master Universitario di II° livello in
PsicoNeuroEndocrinImmunologia
Medicina Integrata e Nutrizione
Medicina Funzionale e Anti-Aging*

FACSIMILE

Scheda riassuntiva

				
CEREALI CON GLUTINE	FARRO			
	GRANO DURO			
	GRANO TENERO			
	KAMUT			
	SEGALE			
FRUTTA	ANANAS			
LATTE E DERIVATI	GORGONZOLA			
	LATTE DI CAPRA			
	LATTE DI MUCCA			
	MOZZARELLA			
	PECORINO			
	RICOTTA			
ALTRO	UOVO			

Legenda

-  Alimento contiene Glutine
-  Alimento che sostiene l'intolleranza al lattosio
-  Alimento ad alta Reactivity IgG mediata

Lei non ha manifestato sintomi direttamente correlati all'intolleranza al lattosio, ma data la sua predisposizione genetica, si ritiene consigliabile astenersi dall'assunzione di alimenti contenenti lattosio, e comunque di controllare nel tempo l'eventuale insorgenza di sintomi gastrointestinali se si assumessero tali alimenti. Consulto la scheda di approfondimento allegata, che La guiderà nel meglio individuare gli alimenti contenenti lattosio, e le eventuali alternative alimentari. Nel calendario sottostante trova inseriti anche gli altri alimenti che hanno dato reactivity, le date in cui cominciare a reintrodurli e la guida per una giusta rotazione.



Scheda alimenti consentiti

CARNE	CONIGLIO	CEREALI CON GLUTINE	AVENA	FRUTTA A GUSCIO	ANACARDI
	MAIALE		ORZO		ARACHIDI
	MANZO				MANDORLA
	POLLO				NOCCIOLA
	TACCHINO				NOCE
	VITELLO				
LATTE E DERIVATI	GRANA PADANO	LEGUMI	CECI	CEREALI	AMARANTO
	PARMIGIANO REGGIANO		FAGIOLINI		GRANO SARACENO
			FAGIOLO		MAIS
			FAVA		QUINOA
			LENTICCHIE		RISO
			PISELLI		
FRUTTA	ALBICOCCA	ORTAGGI	ASPARAGI	PESCE, MOLLUSCHI E CROSTACEI	BACCALÀ
	ARANCIA		BIETOLA		BRANZINO
	AVOCADO		BROCCOLO		GAMBERO
	BANANA		CARCIOFO		MERLUZZO
	COCCO		CAROTA		ORATA
	FRAGOLA		CAVOLFIORE		SALMONE
	KIWI		CETRIOLO		SGOMBRO
	LAMPONE		CICORIA		SOGLIOLA
	LIMONE		CIPOLLA		TONNO
	MANDARINO		FINOCCHIO		TROTA
	MELA		LATTUGA		
	MELONE		MELANZANA		
	MIRTILLO		PATATA		CACAO
	PERA		PEPERONI		CAFFÈ
	PESCA		POMODORO		FUNGHI CHAMPIGNON
	POMPELMO		SPINACI		LIEVITO DI BIRRA
PRUGNA	VERZA	MIELE			
	ZUCCA				
	ZUCCHINA				

L'analisi di reattività alimentare avviene quantificando i livelli di Immunoglobuline G: tali quantità possono calare fino a non essere rilevabili quando non si assume un alimento da tempo.

Qualora sia stata diagnosticata un'allergia o si fossero verificate delle reazioni anafilattiche dopo l'assunzione di alcuni cibi, questi NON devono essere reintrodotti nell'alimentazione, anche se eventualmente presenti all'interno della scheda degli alimenti consentiti o indicati nel calendario di reintroduzione.

Settimana 1

Settimana 2

Settimana 3



In queste prime 3 settimane evita tutti gli alimenti indicati nella scheda riassuntiva.

Lun	28/11	05/12	12/12
Mar	29/11	06/12	13/12
Mer	30/11	07/12	14/12
Gio	01/12	08/12	15/12
Ven	02/12	09/12	16/12
Sab	03/12	10/12	17/12
Dom	04/12	11/12	18/12 Puoi assumere KAMUT



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti lattosio monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.



Non assumere alimenti contenenti lattosio.



Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Settimana 4

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 5

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 6

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Giorno	Settimana 4	Settimana 5	Settimana 6
Lun	19/12 	26/12 	02/01
Mar	20/12 	27/12 	03/01
Mer	21/12 Puoi assumere SEGALE	28/12 Puoi assumere FARRO	04/01 Puoi assumere UOVO
Gio	22/12 	29/12 	05/01
Ven	23/12 	30/12 	06/01
Sab	24/12 	31/12 	07/01 Puoi assumere ANANAS
Dom	25/12 Puoi assumere GRANO TENERO	01/01 Puoi assumere GRANO DURO	08/01 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti lattosio monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.

Non assumere alimenti contenenti lattosio.

Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Settimana 7

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 8

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 9

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Giorno	Settimana 7	Settimana 8	Settimana 9
Lun	09/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	16/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	23/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]
Mar	10/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]	17/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]	24/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]
Mer	11/01 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	18/01 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	25/01 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]
Gio	12/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	19/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	26/01 [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]
Ven	13/01 [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]	20/01 [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]	27/01 [Icone: lattosio permesso, lattosio vietato, lattosio permesso]
Sab	14/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	21/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	28/01 Puoi assumere ANANAS [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]
Dom	15/01 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	22/01 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]	29/01 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO [Icone: lattosio vietato, lattosio vietato, lattosio permesso]



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti lattosio monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.

Non assumere alimenti contenenti lattosio.

Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Settimana 10

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 11

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Settimana 12

In questa settimana reintrodurre alimenti contenenti lattosio per un massimo di 2 giorni.

Giorno	Settimana 10	Settimana 11	Settimana 12
Lun	30/01 	06/02 	13/02
Mar	31/01 Puoi assumere ANANAS	07/02 Puoi assumere ANANAS	14/02 Puoi assumere ANANAS
Mer	01/02 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO	08/02 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO	15/02 Puoi assumere FARRO o GRANO DURO o UOVO
Gio	02/02 	09/02 	16/02
Ven	03/02 	10/02 	17/02
Sab	04/02 Puoi assumere ANANAS	11/02 Puoi assumere ANANAS	18/02 Puoi assumere ANANAS
Dom	05/02 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO	12/02 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO	19/02 Puoi assumere KAMUT o SEGALE o GRANO TENERO



È possibile **assumere moderate quantità** di alimenti contenenti lattosio monitorando l'eventuale insorgenza di sintomi.

Non assumere alimenti contenenti lattosio.

Evitare gli alimenti che **generano reactivity** (scheda riassuntiva).



In queste giornate è possibile **assumere gli alimenti elencati nella "Scheda alimenti consentiti"**.

Attenzione: i giorni di assunzione degli alimenti non sono vincolanti rispetto al calendario purché trascorrano 72h da un'assunzione all'altra del medesimo alimento. La reintroduzione degli alimenti deve avvenire gradualmente, partendo da piccole porzioni aumentando la quantità da una settimana all'altra.

Approfondimento LATTOSIO

Il lattosio è il principale zucchero del latte, è un disaccaride, formato dall'unione di due zuccheri semplici: glucosio e galattosio. Non solo il lattosio è presente nel latte ma ne costituisce il 98% degli zuccheri presenti!

Se occorre sospendere l'assunzione di lattosio non si deve pensare solo al latte e agli alimenti che immediatamente riconduciamo ad esso come formaggi, burro, yogurt e panna, ma anche a tutti quegli alimenti che contengono latte o suoi derivati come ingrediente.

Nell'industria alimentare il lattosio può essere utilizzato anche come additivo, ad esempio con funzione di addensante, o come eccipiente in integratori o farmaci.

È fondamentale quindi leggere attentamente l'etichetta degli alimenti nella sua interezza, fronte e retro, per conoscerne la composizione ed evitare di introdurre nella dieta quote "nascoste" di lattosio.

È bene sapere che per chi risulta intollerante al lattosio esistono varie alternative alimentari! Il latte può essere sostituito con tutte le diverse tipologie di bevande vegetali ed oggi esistono in commercio diversi prodotti appositamente realizzati per i latte-intolleranti.

Al supermercato, nel reparto latticini, è possibile trovare latte, formaggi freschi e altri prodotti lattiero-caseari con la dicitura "senza lattosio". Questi prodotti vengono espressamente lavorati dall'industria per risultare delattosati, cioè privati del lattosio tramite l'aggiunta dell'enzima lattasi: in questo caso deve essere espressamente indicato in etichetta la dicitura "senza lattosio" e la percentuale residua di lattosio contenuta, se $<0,1\%$ o $<0,01\%$.

Ad oggi l'unica garanzia per reperire prodotti sicuri "senza lattosio" è affidarsi al **Marchio di Certificazione Lfree®**, promosso dall'Associazione Italiana Latto-Intolleranti (AILI), l'unico in grado di garantirne la qualità e la sicurezza con la soglia più bassa ovvero $<0,001\%$.

Una volta accertata l'intolleranza al lattosio, l'errore più comune è eliminare drasticamente tutti i latticini, pensando che il lattosio si trovi esclusivamente in latte e derivati.

Il lattosio è sicuramente presente in elevate quantità nei formaggi freschi, mentre nei formaggi stagionati è presente in ridotte quantità, se non assente.

È di recente pubblicazione (2021) il progetto di ricerca promosso dall'Associazione AILI in collaborazione con l'Università di Pisa che ha indagato l'effettiva quantità di lattosio presente in 25 formaggi Dop. Dallo studio risulta che, oltre i ben noti Parmigiano Reggiano e Grana Padano ideali dalla loro prima stagionatura messa in commercio, molti altri formaggi Dop possono essere consumati dagli intolleranti al lattosio tra cui la fontina, il Pecorino Romano e l'Asiago. **La lista completa dei formaggi naturalmente privi di lattosio è disponibile sul sito dell'Associazione AILI.**

Di seguito è rappresentata una tabella riassuntiva con alcuni esempi di alimenti che contengono, o possono contenere, lattosio (da controllarne sempre l'etichetta) ed alternative:

Alimenti che possono contenere lattosio



- Latte vaccino
- Latte di bufala
- Latte di pecora
- Latte di capra
- Latte di asina
- Burro
- Formaggi freschi
- Formaggi spalmabili
- Panna
- Besciamella
- Mascarpone
- Ricotta
- Yogurt
- Prodotti di pasticceria (torte, biscotti, brioches, merendine, budini, creme...)
- Gelato
- Dolciumi (caramelle...)
- Cioccolato al latte e cioccolato in polvere
- Cereali per la colazione
- Crepes
- Prodotti da forno (pane al latte, focacce, basi per pizza, crackers, fette biscottate...)
- Purè di patate
- Preparazioni come paste ripiene, gnocchi di patate, soufflès, lasagne...)
- Piatti pronti impanati o infarinati
- Dadi da cucina
- Salse o condimenti pronti
- Alcuni salumi (prosciutto cotto, wurstel, salame...)
- Caffè solubile

Alternative



- Latte delattosato
- Yogurt delattosato
- Formaggi freschi delattosati
- Latticini delattosati
- Formaggi Dop a pasta dura ed extra-dura come il Parmigiano Reggiano Dop, Grana Padano Dop, Pecorino Romano Dop, Fontina Dop.
- Bevande 100% vegetali
- Margarina 100% vegetale
- Panna di soia
- Tofu
- Budini e gelati 10% vegetali
- Cioccolato extra-fondente
- Pane comune
- Bresaola della Valtellina IGP
- Prosciutto Crudo Dop
- Mortadella Bologna IGP

Test Predisposizione Genetica Intolleranza al Lattosio
patrocinato da AILI

AILI
Associazione Italiana
Latto-intolleranti

AILI

L'Associazione Italiana Latto-Intolleranti Aps (AILI) è la prima e unica Associazione italiana a tutela degli intolleranti al lattosio, nata nel 2013 con lo scopo di studiare, sensibilizzare e diffondere la conoscenza dell'intolleranza al lattosio.

L'obiettivo è quello di far sì che le persone intolleranti tornino a star bene, vivendo la propria vita in modo sereno e consapevole, senza il bisogno di sentirsi diversi.

Per maggiori informazioni consulta il sito web di AILI
www.associazioneaili.it



Approfondimento UOVO

Il test non discrimina fra albume e tuorlo, quindi, in caso di positività, occorre sospendere il consumo dell'alimento senza distinzione e di tutti i prodotti in cui è presente come ingrediente, sia crudo che cotto. Le proteine dell'uovo sono anche ampiamente utilizzate nell'industria alimentare come additivi, ad esempio, per la loro capacità emulsionante. È molto importante quindi leggere attentamente le etichette degli alimenti che si consumano.

Alimenti che possono contenere uovo

- frittata
- pasta all'uovo
- gnocchi
- alimenti impanati
- fritti
- polpette, polpettoni e crocchette
- maionese
- salse
- condimenti per insalate
- patè
- torte
- biscotti
- brioches
- creme
- meringhe
- zabaione
- liquori a base di uova come Vov e Zabov
- integratori contenenti proteine dell'albume.

Alternative

Compatibilmente ai risultati del test, si possono considerare in alternativa tutti i prodotti che non contengono uovo (tuorlo e albume) o proteine derivanti dall'uovo.

UN'ESCLUSIVA



LA
**COMUNITÀ
SCIENTIFICA**
PER IL TUO
BENESSERE

FARMACISTI
PREPARATORI

www.foodplan.it