

## La diagnosi

# Un bel respiro vi dirà se non lo sopportate

**S**empre più spesso palestre, centri dietetici, parafarmacie e farmacie offrono esami che promettono di diagnosticare rapidamente un'intolleranza alimentare. Dal dosaggio di anticorpi su un piccolo campione di sangue all'analisi dei capelli o dell'iride le opzioni sono molte eppure, per scoprire se è il latte a creare disturbi, il metodo valido è uno solo: il breath test al lattosio. Test del respiro, non invasivo e indolore. «Tutti gli altri esami non danno risultati attendibili, ma creano un enorme giro d'affari», riflette Barbara Paolini, medico dietologo presso l'Azienda ospedaliera universitaria senese e presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica toscana. Questo test del respiro misura l'idrogeno nell'aria espirata dal paziente dopo aver ingerito alcuni grammi di lattosio sciolti in acqua. Una quantità elevata d'idrogeno è indice di un'importante fermentazione intestinale dello zucchero, a causa della sua mancata digestione per la carenza di lattasi. «In situazioni particolari si può utilizzare anche un test genetico - prosegue Paolini - la mancanza di enzima potrebbe infatti essere ereditaria, ma in questi casi si manifesta in genere fin dalla nascita. L'enzima può anche venire ridotto per una progressiva riduzione della sua produzione o per

un'alterazione della mucosa intestinale in seguito a patologie infiammatorie croniche, come la celiachia o il morbo di Crohn, o acute, come una gastroenterite. Il consiglio della nonna di evitare di bere latte quando si ha un virus intestinale non è poi così infondato. «Solo se il test è positivo ha senso sostituire il latte. Scegliere di togliere un alimento da soli, senza il consiglio di un esperto in nutrizione rischia di essere deleterio», rimarca la dietologa. Innanzi tutto, gli alimenti non vanno mai eliminati ma sempre sostituiti per evitare carenze nutrizionali. Il latte, per esempio, dà un importante apporto di calcio e proteine. In secondo luogo, togliere un cibo, magari spinti dal risultato di test non validi, può dare un sollievo temporaneo ma ritardare la corretta diagnosi. «Quando si cambia la dieta, muta l'equilibrio del nostro intestino e questo, almeno inizialmente, può dare un beneficio, ma è solo temporaneo - spiega Paolini - perché a lungo andare i sintomi ritornano, magari anche con complicanze». Quando i disturbi intestinali diventano frequenti, quindi, è bene rivolgersi al proprio medico o a uno specialista, che formulerà un'ipotesi e richiederà gli esami necessari. «Utilizzare altri test - ribadisce Paolini - può solo provocare danni». (i. c.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA