

DIFFERENZA TRA ALLERGIA E INTOLLERANZA AL LATTE :

L'allergia al latte è il risultato di una reazione eccessiva del sistema immunitario alle proteine del latte: gli esperti considerano che ne soffrano una percentuale di poco inferiore al 2% dei bambini e all'1% degli adulti.

Tipicamente l'allergia nei bambini viene superata con l'età e in particolare dopo il terzo anno di vita. Pertanto, in accordo con il pediatra, potrebbe essere reintrodotta per non perdere una fonte di elementi nutritivi essenziali.

L'allergia non è da confondere con l'intolleranza al lattosio: non sono la stessa cosa e vanno trattate in maniera diversa. Perciò è fondamentale, se se ne ha il sospetto, arrivare ad una diagnosi precisa, supportata da test medici. Infatti l'intolleranza al latte non è così diffusa come si pensa.

L'intolleranza deriva da una bassa produzione, da parte dell'intestino tenue, dell'enzima **lattasi** necessario per digerire il lattosio contenuto nel latte ed è maggiormente diffusa negli adolescenti e negli adulti poiché i bambini producono costantemente l'enzima per poter digerire il latte materno. Una bassa produzione però non significa l'assenza completa dell'enzima ed è per questo che anche in caso di intolleranza ci si può permettere comunque di poter assumere limitati quantitativi di latte e suoi derivati all'interno della dieta. Anzi, alcuni studi hanno dimostrato che la maggioranza degli adulti che sono intolleranti possono arrivare a bere anche 2 bicchieri di latte al giorno, ma in momenti diversi.