

Progetto Pilota “*Oikos e Téchne*” A.S. 2011/12



## “Cibo, Corpo, Luogo tra natura e cultura”

Seminario biomedico e chimico – farmacologico  
sulla Dieta Mediterranea e i disordini alimentari

13 febbraio 2012 – quinto incontro

prof.ssa Flavia De Collibus

# INTOLLERANZE ALIMENTARI

Sono anche dette “reazioni avverse al cibo”.

Si tratta di disturbi di varia gravità distinti dalle **allergie** (e più comuni di queste ultime), in quanto **non** provocati dal sistema immunitario e la cui causa dimostrata **non esiste** a tutt’oggi, costituendo uno dei temi medici più discussi e controversi.

La più antica osservazione di intolleranza alimentare è quella al latte di mucca (Ippocrate, IV secolo a.C.)

# INTOLLERANZE ALIMENTARI: CLASSIFICAZIONE

Una tassonomia proposta dall'Accademia Europea di Allergologia e Immunologia Clinica utilizza l'espressione "reazione avversa al cibo", distinguendo fra reazioni **tossiche** e **non tossiche**: le **prime** (da avvelenamento) sono causate da tossine presenti nell'alimento e la loro gravità è correlata alla quantità assunta di quell'alimento (ad es. l'avvelenamento da funghi). Le **secondo** invece, dipendono dalla **suscettibilità dei diversi individui** e si suddividono a loro volta in **allergie** e **intolleranze**.

# TABELLA 1

		Tossiche		
Reazioni avverse al cibo				Allergie
		Non tossiche		
				Intolleranze

# **FATTORE SCATENANTE** delle **INTOLLERANZE**

## **CLASSIFICAZIONE**

In base alla natura della sostanza che scatena la reazione, si distinguono tre diverse tipologie di intolleranze:

- 1. da difetto enzimatico**
- 2. da reazione avversa farmacologica**
- 3. da reazione avversa ad additivi alimentari**

**1:** si tratta di difetti congeniti di **natura genetica** a carico di specifici **enzimi**, che si traducono nell'**incapacità di metabolizzare** alcune sostanze introdotte nell'organismo. Le intolleranze enzimatiche più note sono quella al **lattosio**, la **celiachia** (reazione avversa al grano) e il **favismo**.

**2:** sono l'esito di una **reattività particolare** a certe **molecole** (**amine vasoattive**) presenti in taluni cibi.

**3:** i fattori causali sono alcune sostanze aggiunte agli alimenti (**additivi**). E' la categoria più controversa fra le intolleranze, in quanto pur in assenza di prove a carico del sistema linfocitario, è possibile l'interazione tra azioni biochimiche e azioni mediate immunologicamente (**allergia o intolleranza?**).

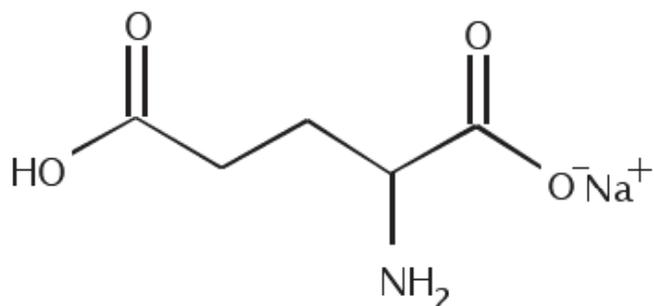
## Tabella 2: intolleranze farmacologiche (**amine vasoattive**)

Molecola	cibi in cui è presente	sintomi dell'intolleranza
<b>istamina</b>	pesci sgombridi, altri pesci di mare non ben refrigerati, alcuni formaggi, vini rossi, estratto lievito birra	nausea, vomito, diarrea, crampi intestinali, vampate di calore, bruciore e formicolio in bocca, orticaria, abbassamento pressione, cefalea, palpitazioni
<b>tiramina</b>	formaggi Camembert e Cheddar, estratto lievito, vini rossi, aringhe marinate, salse derivate da soia	cefalea, aumento pressione, palpitazioni, vampate di calore, sudorazione, nausea, vomito
<b>feniletilamina</b>	vino rosso, cioccolato	come per tiramina
<b>caffeina</b>	caffè e bevande commerciali	ansia, attacchi di panico
<b>capsicina</b>	peperoncino	eritemi, bruciore della pelle
<b>miristicina</b>	noce moscata	calore e rossore della pelle, nausea, vomito, secchezza delle fauci, palpitazioni, allucinazioni
<b>alcol etilico</b>	bevande alcoliche	calore e rossore della pelle, nausea, vomito, tachicardia, abbassamento pressione, sonnolenza, coma

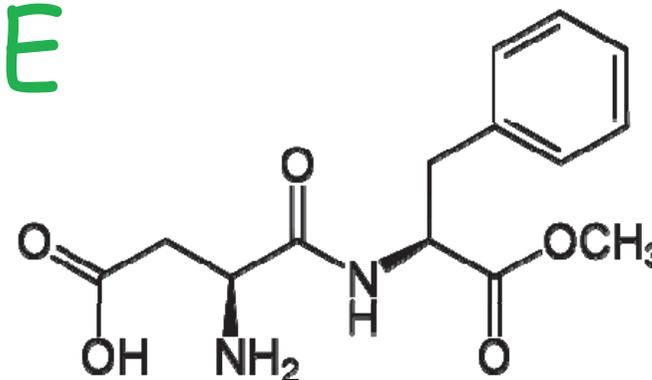
## Tabella 3: intolleranze ai principali additivi

Additivo	cibi in cui è presente	sintomi reattivi
<b>antiossidanti</b>		
<b>solfiti, butilidrossianisolo, butilidrossitoluene</b>	vino, birra, succhi di frutta, formaggi, frutta secca, salse, crostacei	asma, rinosinusite vasomotoria, prurito, orticaria, angioedema
<b>conservanti</b>		
<b>sorbati, benzoati, p-idrossibenzoati</b>	molte bevande, formaggi, marmellate, salse, pesce in scatola, prodotti da forno preconfezionati	asma
<b>NaNO<sub>2</sub>/NaNO<sub>3</sub></b>	carni salate, stagionate, essiccate, in scatola	cefalea, vasodilatazione al viso
<b>esaltatori di sapidità</b>		
<b>glutammato di Na</b>	carni in scatola, dadi per brodo, alimenti preconfezionati, pietanze tipiche orientali	cefalea, senso di costrizione al torace, nausea, sudorazione, bruciore alla sezione posteriore del collo
<b>dolcificanti</b>		
<b>aspartame</b>	estere di sintesi di metanolo, ac. aspartico e fenilalanina	cefalea, orticaria
<b>sorbitolo</b>	caramelle, chewingum	dolori addominali, flatulenza, diarrea
<b>addensanti</b>		
<b>agar-agar, alginati, fosfati, gomma naturale, derivati della cellulosa, degli acidi grassi e del poliossietilene</b>	dolci, creme, gelati, budini, caramelle, formaggi molli, condimenti commerciali	eczemi, asma, rinite, orticaria

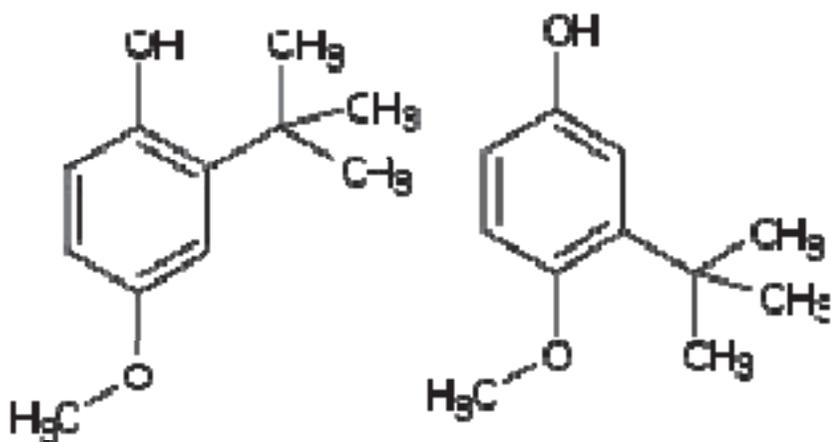
# FORMULE



**GLUTAMMATO MONOSODICO**

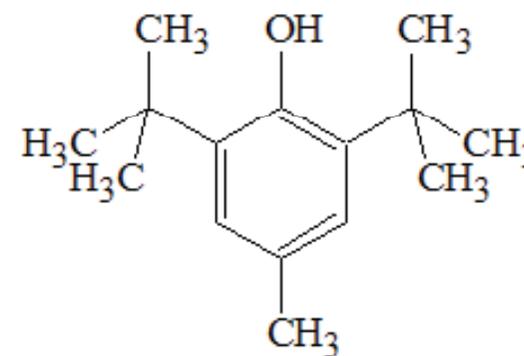


**ASPARTAME**

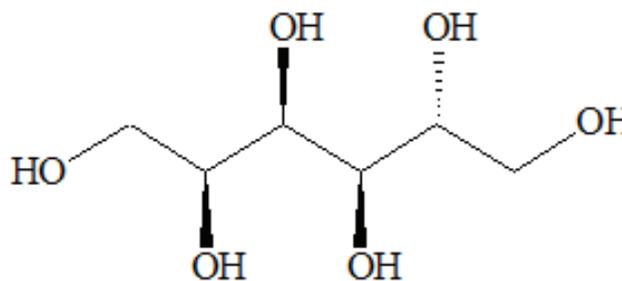


**BUTILIDROSSIANISOLO**

(miscela di 2- e 3-  
*t*-butil-4-idrossianisolo)



**BUTILIDROSSITOLUENE**



**SORBITOLO (E 420)**