

# Le allergie alimentari

Le allergie alimentari hanno la loro origine nell'**ipersensibilità ad alcune proteine presenti nel cibo**.

Poiché si parla di ipersensibilità, questo significa che lo stesso cibo non provoca in tutte le persone le stesse reazioni, anche se esistono cibi contenenti particolari sostanze che sono più allergizzanti di altri, come le fragole, le uova e il latte. La risposta immunitaria all'ingresso di un antigene può essere media o severa, tanto da portare a morte per "shock anafilattico".

L'**antigene** è la sostanza di origine generalmente proteica che viene riconosciuta estranea dal sistema di difesa immunitario; nel caso di allergie alimentari,

una particolare proteina contenuta negli alimenti allergizzanti agisce da antigene provocando una reazione consistente nella liberazione di istamina. Gli antigeni contenuti negli alimenti sono detti anche **allergeni**.

Quando un antigene entra nel corpo, il sistema immunitario interviene tramite delle sostanze, gli anticorpi, che bloccano l'antigene affinché esso possa essere eliminato. La forma più grave di reazione allergica è detta **shock allergico** (o **anafilattico**) ed è una vasodilatazione arteriolare cui si associa un massivo aumento della permeabilità capillare provocata dalla liberazione locale di istamina.

## Come avviene una reazione allergica

Le allergie alimentari non vanno confuse con le **intolleranze alimentari**, nelle quali il sistema immunitario non pare essere coinvolto: in entrambe le affezioni la risposta a un cibo è esagerata e inconsueta. Le allergie alimentari sono essenzialmente di due tipi:

- **allergia immediata**, che avviene entro pochi minuti dall'ingestione dell'allergene, molto pericolosa, addirittura mortale se non si interviene prontamente;
- **allergia ritardata**, che si manifesta dopo 48 ore dall'ingestione del cibo allergizzante e può scoppiare con i sintomi tipici su elencati; in questo caso è più difficile risalire all'alimento implicato.

Inoltre le allergie possono essere classificate anche in:

- **allergie asintomatiche**, in cui c'è stata la produzione di anticorpi, ma non emergono sintomi caratteristici;
- **allergie sintomatiche**, caratterizzate dalla comparsa di sintomi. Le allergie alimentari, quindi, non possono essere diagnosticate dai soli sintomi: è necessaria anche la ricerca degli anticorpi specifici. Le normali prove cutanee per la determinazione degli allergeni sono poco utili nelle allergie alimentari.

Per eliminare l'azione dell'istamina si utilizzano alcuni farmaci detti antistaminici.

La dieta, in questi casi, è molto importante, anche se la ricerca degli allergeni a volte è difficile e richiede una paziente collaborazione con l'interessato. La dieta di eliminazione consiste in due settimane di dieta senza alimenti allergizzanti, ad esempio a base di patate, riso brillato, patate dolci (le cosiddette "patate americane"), insalate verdi e carne di tacchino. Dopo questo primo periodo si può reintrodurre, uno alla volta, un alimento allergizzante per scoprire qual è il cibo incriminato, quello cioè che provoca la sintomatologia allergica.