



PILLOLE PER I RISTORATORI DEL PROGRAMMA AFC



Oggi parliamo di...

INTOLLERANZA AL LATTOSIO E CELIACHIA

- ✓ L'intolleranza al lattosio è causata dall'assenza o carenza dell'enzima lattasi, necessario per digerire il lattosio. In tali casi il lattosio non digerito fermenta nell'intestino con comparsa di dolore addominale, crampi e diarrea.
- ✓ L'intolleranza al lattosio viene diagnosticata tramite un esame specifico: il Breath test.

Esistono due tipi di relazione tra celiachia e intolleranza al lattosio:

- ✓ **INTOLLERANZA AL LATTOSIO DI TIPO SECONDARIO:** la carenza dell'enzima lattasi è transitoria e conseguente al danno della mucosa intestinale tipico della celiachia.
Con la dieta priva di glutine, la parete intestinale del celiaco torna alla normalità così come la digestione del lattosio.
- ✓ **INTOLLERANZA AL LATTOSIO DI TIPO PRIMARIO:** la carenza di lattasi è dovuta ad una componente genetica, pertanto permane per tutta la vita.
Si stima che 1 celiaco su 3 presenti tale variazione genetica e continui a non poter digerire il lattosio.

Data la forte relazione, **è ottimale prevedere alternative "SENZA GLUTINE-SENZA LATTOSIO"**.