



# Allergie e intolleranze alimentari

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)



## Allergia alimentare

### ■ CHE COSA È?

È una reazione del sistema immunitario nei confronti di un alimento o di un suo componente.

### ■ QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'allergia alimentare si manifestano in breve tempo dall'ingestione di un particolare alimento.

### ■ QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

Anche se le allergie alimentari possono manifestarsi con qualsiasi alimento o componente alimentare, tra i più comuni vi sono: latte vaccino, uova, arachidi, crostacei, frutta secca, soia.

## Intolleranza alimentare

### ■ CHE COSA È?

È una reazione negativa che dipende da una difficoltà dell'organismo a digerire o metabolizzare un alimento o un suo componente

### ■ QUANDO SI MANIFESTA?

I sintomi di un'intolleranza alimentare possono comparire anche a distanza di tempo dal consumo dell'alimento responsabile

### ■ QUALI SONO GLI ALIMENTI COINVOLTI?

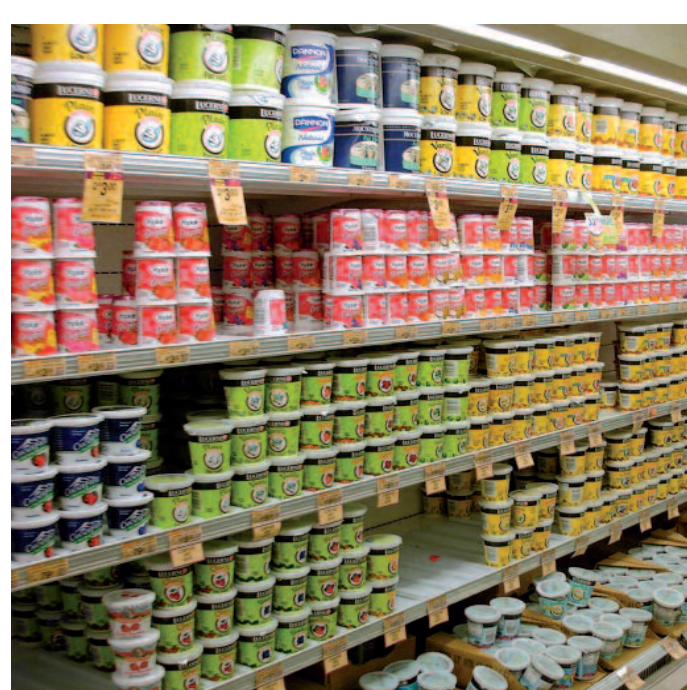
Le due cause più comuni responsabili di un'intolleranza alimentare sono: lattosio e glutine

## Quali accorgimenti seguire

■ Allattare al seno perché sostituire o sospendere precocemente il latte materno può creare le premesse per una sensibilizzazione nei confronti di antigeni alimentari.

■ Adottare sane abitudini alimentari, escludendo gli allergeni responsabili, contrasta allergie e/o intolleranze alimentari e determina la scomparsa delle reazioni avverse.

■ Prima di consumare un alimento leggere attentamente le informazioni relative agli ingredienti riportate sulle etichette dei prodotti. Conoscere la presenza di potenziali allergeni ti aiuta ad eliminare l'alimento o il suo componente dalla dieta.



*Consultare il proprio medico è la prima cosa da fare, se si ritiene di essere a rischio di allergie e/o intolleranze*