

## **INTOLLERANZE ALIMENTARI**

### **1) Intolleranze enzimatiche**

- Deficit di lattasi (crampi addominali, vomito, diarrea)
- Favismo o deficit di glucosio-6-fosfato-deidrogenasi (anemia emolitica)

### **2) Intolleranze alimentari di tipo farmacologico**

- Istamina: vino, spinaci, pomodori, patate, alimenti in scatola, sardine, filetti d'acciuga, aringhe, tonno, fegato, formaggi stagionati, insaccati, birra, cioccolata, ecc..
- Tiramina: formaggi stagionati, vino, birra, lievito di birra, aringhe affumicate, banane, avocado, ecc..
- Xantine: caffè, tè, cioccolata, bevande commerciali, ecc..
- Solanina: patate
- Teobromina: tè, cioccolato.
- Triptamina: pomodori, prugne.
- Feniletilamina: cioccolato.
- Serotonina: banane, pomodori.
- Solfiti: vino bianco.

### **3) Intolleranze alimentari di tipo metabolico**

- Fenilchetonuria (accumulo di fenilalanina)
- Tirosinemia: si manifesta durante i primi 15 giorni/3 mesi di vita; i sintomi sono vomito, diarrea, ittero, ipoglicemia, edema, ascite, sindrome emorragica, ecc..
- Leucinosi: “malattia delle urine a sciroppo d'acero”

### **4) Intolleranze alimentari da meccanismi sconosciuti**

#### Additivi alimentari :

- TARTRAZINA (E 102) : giallo; determina asma e orticaria.
- ASA (conservante): aspirina, antiossidante per pomodori; determina asma, orticaria, prurito, poliposi.
- SOLFITI: vino bianco, farmaci; determina asma molto grave.
- SODIO BENZOATO: bibite gasate, farmaci (voltaren); determina dermatiti da contatto, anafilassi, asma, rinite, liberazione di mediatori (istamina).
- SODIO GLUTAMMATO: dadi per brodo, cucina cinese; determina cefalea, asma, orticaria, ecc..
- NICHEL: leguminose, pomodoro, margarina, cacao, liquirizia, noccioline, ostriche, ecc..

\* Spesso le intolleranze alimentari si manifestano dopo accumulo delle sostanze responsabili (la manifestazione clinica non coincide necessariamente con l'assunzione di determinati alimenti).