

BREATH TEST PER L' INTOLLERANZA AL LATTOSIO



COS'E' L' INTOLLERANZA AL LATTOSIO ?

Il latte è composto da:

acqua; grassi (saturi e insaturi); zuccheri; proteine; elementi minerali; vitamine; enzimi.

Fra gli zuccheri, quello maggiormente presente è il LATTOSIO.

Per poter essere digerito, il Lattosio deve essere scomposto (attraverso l' enzima "lattasi") in Galattosio e Glucosio. La mancanza della lattasi rende il lattosio indigeribile.

Di intolleranza al lattosio esistono due forme:

1 - la forma congenita si può manifestare fin dalla nascita nel lattante, o successivamente con la crescita e poi anche in età adulta;

2 - la forma acquisita è secondaria ad altre patologie, acute (salmonellosi, colera, enteriti acute) o croniche intestinali (celiachia, morbo di Crohn, linfomi, enteriti attiniche);

L'intolleranza al lattosio (quindi il deficit di Lattasi) è una forma molto comune, presente in circa il 50% della popolazione mondiale. Circa il 30-40% della popolazione italiana ne è affetta, anche se non tutti i pazienti manifestano sintomi.

QUALI SONO I SINTOMI ?

L' indigeribilità del lattosio comporta una serie di risposte da parte dell' organismo, che, a livello intestinale, sviluppa ammoniaca, idrogeno e anidride carbonica. Gli effetti sono gonfiore, diarrea, crampi, meteorismo.

Tali sintomi si possono presentare singolarmente o in associazione. Inoltre, questa patologia è spesso associata alla rettocolite ulcerosa e alla sindrome del colon irritabile.

QUALI TEST PER LA DIAGNOSI ?

Il test attualmente più preciso e sicuro per la diagnosi di intolleranza al lattosio è l'H₂ Breath Test: con tale test si valuta la presenza di idrogeno nel respiro del paziente effettuando una serie di misurazioni secondo un metodo ampiamente testato ed approvato dalla comunità scientifica.

Il metodo consiste nel far riempire al paziente, soffiando, una sacca apposita.

Successivamente il paziente stesso deve assumere una soluzione di acqua e 50 gr. di lattosio per stimolare la produzione di Idrogeno che verrà eliminato con il respiro: da questo momento ogni 30 minuti, per 8 volte, si dovrà ripetere la stessa procedura di riempimento della sacca mediante soffio.

COME SI CURA L' INTOLLERANZA AL LATTOSIO ?

Premesso che l' esito del test deve essere sempre presentato al proprio Medico, al momento la soluzione per i pazienti affetti da intolleranza al Lattosio consiste nell' eliminare dalla dieta gli alimenti contenenti il Lattosio per un periodo di tempo di almeno tre mesi.

Al termine dei tre mesi è consigliabile una verifica dei risultati raggiunti ripetendo il Test del respiro.

Va specificato che il lattosio è ampiamente utilizzato nell'industria alimentare: pertanto sarà opportuno leggere la composizione degli alimenti, al fine di evitare l'introduzione accidentale di quote di lattosio.

Anche molti farmaci contengono lattosio come eccipiente, compresi i granuli omeopatici: attenzione, quindi, ai foglietti illustrativi.

PREPARAZIONE PER IL TEST DI MALASSORBIMENTO DEL LATTOSIO mediante H2 BREATH TEST

attenzione: *PRIMA DELL' ESAME CONSULTARSI CON IL PROPRIO MEDICO CURANTE*

1) nell' ultima settimana prima dell' esame:

sospendere l' assunzione di

- farmaci a base di antibiotici, fermenti lattici e probiotici in generale, lassativi (consultare il proprio medico).

- latte e derivati

- alimenti contenenti lattosio come - ad esempio - i seguenti:

panini al latte e molti prodotti di forno (biscotti, pizze, crostate, plumcake, dolcetti, merendine varie, ecc.)

cereali per la prima colazione;

cioccolato (anche nutella), creme, budini, gelati;

purè di patate pronto, alimenti e bevande dietetiche, condimenti per insalate;

numerosi altri prodotti, non a base di latte fresco, (p.es. guarnizioni tipo "panna montata" e salse varie);

salumi ed insaccati (escluso prosciutto crudo, coppa, culatello, bresaola);

Il lattosio è spesso usato nell' industria alimentare come conservante: verificare se è presente all' interno degli alimenti (es.: ripieni, salse, ragù, polenta, ecc.)

2) il giorno prima dell' esame bisognerà osservare la seguente dieta:

☐ ☐ ☐ **colazione** : una tazza di the

☐ ☐ ☐ **pranzo** : un piatto di riso bollito condito con olio

☐ ☐ ☐ **cena** : carne ai ferri o pesce lesso e insalata

3) dalle ore 21 del giorno precedente all' esame occorre rimanere a digiuno (naturalmente si può bere acqua) e bisogna evitare di fumare.

4) al risveglio, la mattina dell' esame, occorre:

- bere 2 bicchieri d' acqua

- rimanere a digiuno

- non lavarsi i denti

- non fumare

- non svolgere attività fisica

(in caso di diarrea è opportuno rimandare il test)

Raccomandazione finale

Il test ha una durata di 4 ore durante le quali non si potrà lasciare il laboratorio: si consiglia di portare con sé molta pazienza e qualcosa per combattere la noia (un buon libro?).

IL TEST SI ESEGUE ESCLUSIVAMENTE SU APPUNTAMENTO.

laboratorio analisi carboni - 2016