

ALIMENTAZIONE

Info Autore :

¹ Pediatra, gastroenterologo e presidente di Giustopeso Italia

Giorgio Pitzalis ¹

Parole chiave:

alimentazione, allergeni, festività

ALLERGIE ALIMENTARI E FESTIVITÀ: FESTINALENTE



Mancano pochi giorni alle festività pasquali e, pur se frenati dai costi eccessivi, sarà difficile risparmiare sulle derrate alimentari. Durante le feste è tradizione eccedere in **proteine** (carni di tutti i tipi, pesce, formaggi), **zuccheri** e **grassi** (dolciumi di ogni natura e foggia). D'altra parte, per molti, **Pasqua e Pasquetta** vengono festeggiate esclusivamente se non soprattutto a tavola! Pertanto in vista dei grandi incontri alimentari, a base di ogni forma di leccornia, un'attenzione particolare meritano le **persone che soffrono di allergie alimentari**.

Un primo esempio? Noci, nocciole, mandorle e altra frutta a guscio vengono impiegate come ingredienti per la preparazione di dolci quali colombe, torroni, ecc. e rappresentano un grave pericolo per molti anche per il rischio di contaminazione in chi ha sviluppato reazioni allergiche a piccolissime quantità.

Le allergie agli alimenti, infatti, possono causare gradi diversi di reazioni, da quelle più lievi, quali arrossamento cutaneo o prurito, a quelle di grado maggiore fino alla crisi anafilattica che, nella sua forma più grave chiamata shock anafilattico, può portare anche alla morte.

L'allergia è una malattia del sistema immunitario caratterizzata da una anomala attivazione verso sostanze normalmente innocue con la produzione

di anticorpi specifici, le IgE verso alcuni alimenti (allergeni). Le IgE si legano a cellule ematiche (mastociti) che si attivano e degranulano, in caso in ingestione dell'alimento-allergene, liberando mediatori che provocano l'infiammazione allergica

Le allergie alimentari, in genere, si manifestano da pochi minuti a un'ora dopo l'ingestione dell'allergene. Si manifestano, nella maggior parte dei casi, con gonfiore del viso e delle palpebre, diarrea, crampi addominali, flatulenza, vomito, orticaria e nei casi più gravi shock anafilattico.

I casi più lievi manifestano gonfiore a livello del cavo orale, prurito alla gola e faringe, comparsa di papule-vescicole nella mucosa della bocca ed edema delle labbra mentre i casi più seri, fortunatamente rari, sviluppano shock anafilattico, con difficoltà respiratorie, abbassamento della pressione arteriosa e perdita di coscienza.

QUALI SONO GLI ALIMENTI ALLERGIZZANTI?

- **Frutta secca:** sono numerosi gli allergici alle arachidi (basti pensare che l'allergia a questo tipo di frutta secca costituisce il 50-60 % delle allergie alimentari in età adulta). Ma è bene tenersi a distanza anche da nocciole, noci pecan e noci brasiliane. Queste ultime sono molto simili dal punto di vista allergologico alla noce nostrana. Per questo motivo, in alcuni casi, l'allergia compare alla prima somministrazione essendo stato il soggetto sensibilizzato precedentemente dalla ingestione alla noce comune.

- **Carne:** rognone, trippa, spezzatino, frattaglie, insaccati, stufati e stracotti, possono essere allergizzanti anche perché nelle occasioni conviviali, caratterizzate da cene e pranzi consumati spesso fuori casa e da pietanze e ingredienti desueti, aumenta il rischio di entrare in contatto con potenziali allergeni. Ricordiamo che generalmente un alimento assunto con regolarità consente, nella maggior parte dei casi, uno stato di tolleranza mentre se è assunto occasionalmente più facilmente può indurre sensibilizzazione allergica.
- **Frutta esotica:** durante le festività, molti sono soliti assaggiare anche frutti esotici. Fra questi, quelli che più comunemente danno problemi di allergie sono i litchi, la papaya e il mango. I pazienti allergici al lattice possono presentare possibili reazioni crociate con allergeni comuni al lattice e a questi frutti.
- **Crostacei e molluschi:** i crostacei e i molluschi sono fra gli alimenti che più spesso sono causa di allergie. In realtà, sono consumati durante tutto l'anno, ma alcune persone li portano in tavola solo o soprattutto durante le feste: ecco perché in questo periodo il rischio aumenta.
- **Vino novello:** il vino raramente provoca una reazione allergica, ma quello novello contiene un fattore proteico che può scatenare allergie. Si chiama LTP (lipid-transfer protein) ed è contenuta nella buccia dell'uva, ma anche in alcuni cereali come orzo, mais, riso e grano. L'attività fisica, l'assunzione di alcool o di farmaci antinfiammatori può scatenare una reazione allergica in un paziente sensibilizzato ad un alimento se all'ingestione del medesimo si associa il cofattore. Quindi l'alimento è tollerato se assunto senza la presenza del cofattore: vino, birra, esercizio fisico o un farmaco; in caso contrario i cofattori contribuiscono allo scatenamento della reazione entro 2-4 ore dall'alimento.

Pertanto, con l'arrivo delle feste, la possibilità di incorrere in conseguenze, anche gravi, provocate da alimenti particolari aumenta notevolmente.

Quota che aumenta sempre di più: le reazioni gravi

agli alimenti crescono di un 3% ogni anno.

E questo perché c'è un incremento di alimenti manipolati, additivi e conservanti, che possono provocare anche fenomeni simili a quelli allergici.

INTOLLERANZE ALIMENTARI E CELIACHIA

Il periodo delle festività può creare scompiglio ove in famiglia vi siano persone affette da intolleranze e celiachia. Pranzi e cene dovranno essere pensati per far star bene tutti, senza alcuna discriminazione, del resto non sarebbe bello dire alla persona affetta da queste problematiche, di portarsi da casa "il proprio cibo" (e purtroppo alcune volte capita per la scarsa voglia di impegnarsi da parte di chi abbiamo attorno).

Nel caso in cui dobbiate ospitare celiaci a pranzo o cena potreste pensare facilmente a un **menu gluten free**, del resto non sarebbe poi così difficile. Risotto come primo, per la realizzazione di torte salate esistono in commercio basi già pronte, perfette anche per gli antipasti, senza dimenticare i dolci realizzabili con enorme successo anche con farine naturalmente prive di glutine. In alternativa sono sempre più i locali che offrono prodotti freschi adatti ai celiaci.

Ricordate però di prestare attenzione ad alcuni dettagli: posate e pentole non devono essere precedentemente stati impiegati con alimenti contenenti questa proteina; basterà un normale lavaggio per andare sul sicuro, così come i piani d'appoggio e i taglieri dovranno essere privi di briciole e residui alimentari.

Fate attenzione alla carne, questa è naturalmente priva di glutine, ma se si acquistano arrostiti ripieni già farciti bisogna avere la certezza che non sia stata impiegata farina e pangrattato nella farcia. Attenzione anche agli alcolici, non tutti sono idonei, ma sicuramente spumanti e vini sì, quindi magari optate per questi.

INTOLLERANZA AL LATTOSIO E AL NICHEL: COME COMPORARSI?

Non esiste però soltanto la celiachia, anche le intolleranze a lattosio e nichel possono mettere in difficoltà quando si tratta di studiare un menu adatto a queste persone.

Per il lattosio attenzione ai prodotti pronti e a tutto ciò che potrebbe contenere latte. In questo senso potrebbe essere d'aiuto la preparazione artigianale di tutti questi alimenti, andando a impiegare burro, latte, yogurt, formaggi e panna delattosati, con il medesimo sapore di quelli contenenti questo zucchero in forma complessa, ma facilmente assimilabili da chi non lo tollera.

Se invece la persona vostra ospite soffre di intolleranza al nichel meglio ridurre tutti quegli alimenti che ne contengono parecchio, molti ortaggi e frutti, evitare i fritti e prestare attenzione a pentole e stoviglie.

Sarà poi il soggetto affetto da questa problematica che si organizzerà per quelle giornate al fine di seguire una dieta a rotazione per evitare un sovraccarico di questo metallo.

TERAPIA

I soggetti allergici devono essere molto cauti ed evitarli, ovviamente laddove possibile. Consigliabile avere sempre con sé gli antistaminici, ma per i soggetti più a rischio, o che hanno avuto già in precedenza shock anafilattici, questi non possono bastare.

Per loro è indispensabile il salvavita, l'adrenalina con l'ausiliatore. Ma lo dovrebbe usare soltanto chi avuto reazioni gravi da pronto soccorso.

A questo punto scopriamo quante "deliziose calorie" si consumano durante le feste. D'altra parte non c'è scampo: il menù di *Pasqua e Pasquetta* non può essere light.

Infatti, in nessuna cultura culinaria, in nessuna tradizione regionale, in nessuna realtà enogastronomica è presente un piatto che sia dietetico. Mettiamoci l'anima in pace e scopriamo quante calorie si consumano con un pranzo di Pasqua.

ANTIPASTI (PER PORZIONE):

- salumi misti e pane (300 kcal)
- tartine al salmone (200 kcal)
- cocktail di gamberi (200 kcal).

PRIMI:

- tortellini in brodo (480 kcal)
- tortellini alla panna (592 kcal)
- lasagne (688 kcal)
- pasta al forno (524 kcal)
- risotto ai frutti di mare (500 kcal).

SECONDI:

- bollito misto (370 kcal)
- abbacchio (444 kcal)
- arrosto di arista (335 kcal).

DOLCI:

- Uova di Pasqua. Il cioccolato soddisfa il palato e fa tornare il sorriso, ma se è vero che un quadratino al giorno di cioccolato (6 gr, la dose quotidiana consigliata) può far ritrovare il buonumore, esagerare nel suo consumo potrebbe attentare seriamente alla vostra linea. Sono fatte con diversi tipi di cioccolato. Ecco le calorie di due tipi di cioccolato con il quale vengono generalmente realizzate (valori per 100 grammi): **cioccolato fondente** (deve essere prodotto con almeno il 43% di cacao e non meno del 26% di burro di cacao): 257 calorie per 50 grammi; **cioccolato al latte** (deve contenere almeno di 25% di cacao, non meno del 14% di latte e il 25% di materie grasse, come burro di cacao e grassi del latte): 272 calorie per 50 grammi.
- Colomba pasquale. La colomba è un altro dei tipici dolci pasquali ed è stata adottata come simbolo della Pasqua perché indica la pace. Le calorie della colomba tradizionale oscillano tra le 400 e le 450 ogni 100 grammi, che però possono aumentare se scegliete quelle farcite al cioccolato o alla crema. Per la scelta delle colombe è bene controllare gli ingredienti sulla confezione, preferendo quelle senza conservanti: farina, zucchero, uova, burro, canditi.
- Pastiera. Contiene numerosi ingredienti ed è caratteristico per la presenza di ricotta. Inoltre troviamo: farina, zucchero, latte, uova, burro, cedro candito, scorza d'arancia, canditi, sale. Mediamente l'apporto calorico per 100 gr. di pastiera si aggira tra 360-400 calorie.
- Cassata siciliana. Sicuramente buona ma una fetta può arrivare a 530 calorie!

ALCUNI SUGGERIMENTI PER UN MENU 'LIGHT'

Le costine di agnello alle erbe aromatiche sono un secondo piatto con sole 264 calorie, accompagnato da un contorno fresco con verdure tipiche di questa stagione (insalata con carciofi, scarola e salsa di fave) che apportano fibre e un basso contenuto di calorie (solo 150 a porzione). E per concludere un dessert altrettanto 'dietetico', ma ricco di sapore: un soufflé al caffè. Solo 155 calorie a porzione.

In pratica, quanto pesa il periodo pasquale sulla nostra salute? In media 2 chili, ma si può arrivare fino a 5 kg di incremento ponderale. Comportamenti scorretti che sarebbero dettati dal tentativo di combattere la noia, dalle lunghe ore passate davanti alla TV e dalla voglia di lasciarsi andare dopo lo stress accumulato durante l'anno. Tutti gli alimenti sopracitati conducono gli italiani, in media, ad assumere 1.000-1.500 kcal in più al giorno, su una dieta consigliata di 2.000 in totale.

A questo punto non è necessario né lanciarsi in una rigida dieta, né rinunciare del tutto a festeggiare: molto meglio tornare per gradi a una sana alimentazione e reintrodurre nel proprio organismo tutti quegli elementi, come frutta e verdura, che durante le abbuffate pasquali vengono trascurati.

Tra i consigli c'è anche quello di non saltare la colazione, di limitare i cibi dolci, di preferire l'acqua alle bevande caloriche e di praticare attività fisica. In genere cerchiamo di evitare frutta e verdura, completamente fuori stagione ma che troppi italiani scelgono comunque noncuranti dei tantissimi chilometri che devono percorrere per arrivare sulle nostre tavole.

Ecco infine il decalogo di Giustopeso Italia della corretta alimentazione, anche a Pasqua.

Regola 1: Fai sempre la prima colazione!

La sera non andare a letto tardi (è importante dormire almeno 8 ore) e, al mattino, ricordati di fare colazione! E' consigliato bere latte o yogurt parzialmente scremato, accompagnato da fette

biscottate con marmellata o corn-flakes e/o frutta di stagione. Il tè non è una colazione valida. I biscotti sono più calorici. Attenzione quindi a non esagerare. Arrivare a scuola o al lavoro a digiuno è un errore frequente: cerchiamo di evitarlo.

I genitori devono insegnare al bambino a fare colazione prima di andare a scuola: ne gioverà la sua crescita, il suo apprendimento e il suo umore.

Regola 2: Attento alle quantità!

A pranzo è corretto mangiare 70-80 grammi di pasta o riso o polenta (un mazzetto di pasta che riempie lo spazio tra pollice e indice ripiegato fino alla base del pollice), condita con olio di oliva o sugo al pomodoro. Il secondo piatto può essere a base di carne o pesce o formaggi con verdure. Sia a pranzo che a cena è indispensabile assumere dei contorni (verdura cotta o cruda, pomodori, insalate, finocchi, carote, fagiolini, ecc.) e frutta di stagione.

Regola 3: Bevi soprattutto acqua!

L'acqua è la bevanda migliore ed è consigliabile a tutte le età. Tutti gli altri "soft drink" (tè, aranciate, coca, ecc.) sono essenzialmente costituite da zuccheri semplici, forniscono calorie inutili senza altri nutrienti. Anche i prodotti light (zero) hanno il loro costo (non lieve) e soddisfano solo il gusto e non altro. I succhi di frutta, quando consumati in eccessiva quantità, possono causare diarrea, dolori addominali, compromissione della crescita. Quindi attenzione, altrimenti il peso aumenta troppo!

Regola 4: Non abbandonare il latte e lo yogurt!

Il latte è un alimento completo e ricco di calcio. Anche le tue ossa vogliono crescere e senza l'aiuto del calcio e del latte non si cresce bene. Non devi pensare al latte come ad un alimento per i lattanti. Una buona quantità di latte (1 tazza al mattino e 1 yogurt a merenda) è utile a tutti, soprattutto a chi pratica sport.

Regola 5: Mangia 5 volte al giorno!

E' consigliato mangiare cinque volte al giorno (prima colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda, cena). Evitiamo quindi di mangiare e masticare (chewing-gum) sempre e dovunque (quando vediamo la TV o studiamo). Si è visto infatti che concentrare i pasti in 2-3 "grossi appuntamenti con il cibo" è spesso la maniera migliore per assumere

cibo in eccesso, tendendo ad assumere alimenti più grassi.

Regola 6: Mastica bene!

Masticare il “boccone” almeno 15 volte aumenta il senso di sazietà e diminuisce la fermentazione degli zuccheri nello stomaco. Anche in questo caso l'esempio vale più di molte parole. Bisogna educare il bambino ad una adeguata masticazione poiché la prima digestione avviene in bocca. La voracità fa aumentare, tra l'altro, l'ingestione di aria e, quindi, sensazioni di gonfiore e pesantezza. Non vi abituate a mangiare davanti alla TV o al computer; poiché quando si mangia si deve essere pienamente consapevoli di quello che si fa: così si svilupperà il senso del gusto e della sazietà.

Regola 7: Mangia di tutto un pò!

Ogni settimana sarebbe consigliabile assumere 3-4 porzioni di carne, 2-3 porzioni di pesce, 3 porzioni di formaggio, 2 porzioni di uova, 1-2 porzioni di salumi. Almeno 1-2 volte la settimana il pasto di due portate va sostituito con un pasto unico a base di pasta (o riso) con legumi.

Regola 8: Mangia “5 pugni al giorno” di frutta o verdura!

Attenzione non devi fare a pugni! Devi solo vedere quanta frutta e verdura mangi. Il tuo pugno può essere una misura. Più frutta, meno snack e patatine!

Regola 9: Non esagerare con gli snack!

Mangia soprattutto merende preparate in casa, (ciambellone, crostata), pane e marmellata, pane e pomodoro. La merenda può essere costituita anche da un gelato di frutta, un frullato, uno yogurt o della frutta.

Regola 10: Quale pane mangiare? Quello del fornaio!

E' meglio mangiare il pane fresco del fornaio perché le calorie del pane in cassetta, cracker, grissini sono maggiori. Perché? Perché contengono più grassi e meno acqua, quindi sono solo apparentemente più leggeri. Sono anche ricchi di calorie i cornetti e tutti i prodotti da forno. Quindi, attenzione alle quantità.

Concludendo e senza dubbio: Auguri a tutti!