

## Food-related Diseases: An Overview of Food Allergy and Food Intolerance

Elisabetta Verardi – Interprete e Traduttrice freelance, Associata AITI

Con il presente articolo desidero proseguire il mio viaggio nell'analisi terminologica delle *food-related diseases*, ovvero tutte quelle malattie legate all'assunzione di cibo.

Nel numero precedente, mi ero soffermata in particolare sulle *foodborne diseases*, note anche come *food poisoning*<sup>1</sup>. Le *foodborne diseases*<sup>2</sup>, cioè le 'malattie "portate" dal cibo', includono anche le reazioni allergiche e altre condizioni nelle quali il cibo ha la funzione di *carrier*, letteralmente 'portatore' della malattia. La definizione inglese del termine *carrier* è infatti «*a bearer and transmitter of a causative agent of an infectious disease*»<sup>3</sup>.

Le *foodborne diseases* possono essere ulteriormente suddivise in *food infection* e *food poisoning*.

Anche se i sintomi presentati dai pazienti sono spesso simili, vi è una sostanziale differenza tra le due definizioni. Il termine *food poisoning*<sup>4</sup> indica un avvelenamento o intossicazione causata dall'ingestione di cibo contenente una tossina o un veleno la cui formazione è provocata da una crescita batterica all'interno del cibo stesso. Tali tossine possono essere prodotte da microrganismi, batteri, muffe e altre sostanze definite *contaminants* cioè «*something that makes a place or a substance (such as water, air, or food) no longer suitable for use*»<sup>5</sup>.

Una *food infection* si verifica invece a seguito dell'ingestione di cibo contenente batteri che, una volta all'interno del corpo, continuano a crescere e a moltiplicarsi fino a causare l'insorgenza della malattia.

Dopo questa necessaria precisazione terminologica, vorrei focalizzare la mia attenzione sulla differenza tra le espressioni *food allergy* e *food intolerance*.

---

<sup>1</sup> Cfr. <http://www.foodpoisoning.com/>

<sup>2</sup> Definizione tratta dal sito [www.food-info.net/uk](http://www.food-info.net/uk)

<sup>3</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.merriam-webster.com>

<sup>4</sup> Definizione tratta dal documento pubblicato sul sito

<http://www.foodscience.caes.uga.edu/extension/documents/FoodPoisoning-FoodInfection.pdf>

<sup>5</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.learnersdictionary.com>

L'uso dei due termini ingenera molta confusione; per questo occorre ricordare che l'allergia viene considerata come una delle possibili cause di un'intolleranza ed è quindi evidente che i due concetti siano profondamente differenti.

Una definizione generica e omnicomprensiva molto utilizzata è quella di *food sensitivity*, cioè 'sensibilità al cibo'. Con questa espressione si intendono tutte le reazioni eccessive o esagerate di un organismo nei confronti di un alimento o di componenti dello stesso. In realtà, l'espressione *food sensitivity* comprende sia le allergie che le intolleranze alimentari<sup>6</sup>.

Più precisamente, una «*food allergy occurs when the immune system mistakenly attacks a food protein*»<sup>7</sup>, quando cioè vi è una particolare forma di ipersensibilità che attiva il sistema immunitario e porta a una risposta esagerata da parte dell'individuo. L'*allergen*, l'"allergene", definito come «*a substance that causes an allergy*»<sup>8</sup>, innesca una reazione del sistema immunitario e la conseguente formazione di anticorpi. Tali anticorpi stimolano il rilascio di sostanze quali l'*histamine*, cioè l'"istamina", «*a chemical substance in the body that causes the symptoms that people experience when they are allergic to something*»<sup>9</sup>.

Benché la maggior parte degli individui sviluppi le allergie alimentari nella prima infanzia, non è da escludere che esse possano in realtà manifestarsi anche in età adulta. Per capire se si sia davvero in presenza di una *true food allergy* devono essere riscontrate essenzialmente due condizioni. La prima condizione necessaria è la certezza che la reazione abbia coinvolto l'*immune system*. Tale aspetto è facilmente diagnosticabile con gli *allergy tests*, cioè i 'test allergometrici'.

Ve ne sono di vari tipi, ma certamente i test diagnostici più diffusi sono le prove cutanee note come *prick test* e *patch test*. Come si evince dal significato del verbo *to prick*, «*act of making a small hole in something with a sharp pointed object*»<sup>10</sup>, il test consiste nell'apporre sulla cute dell'avambraccio una goccia di vari estratti allergenici e poi nel praticare un piccolo foro sottocute con una lancetta sterile. Entro 15-20 minuti è possibile valutare il risultato del test: la comparsa di un gonfiore localizzato, definito come pomfo, che presenta eritema e prurito indica la positività del test nei confronti dell'allergene corrispondente. Il *patch test* segue un principio simile al *prick test*, ma invece di utilizzare

---

<sup>6</sup> Cfr. <http://www.eufic.org/article/en/expid/basics-food-allergy-intolerance/>

<sup>7</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.foodallergy.org>

<sup>8</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.learnersdictionary.com>

<sup>9</sup> Ibid.

<sup>10</sup> Ibid.

la lancetta si procede all'applicazione sulla cute di un cerotto imbevuto dell'estratto allergenico da testare.

Oltre alle prove cutanee, vi sono poi i cosiddetti *serological tests*, ovvero gli 'esami sierologici' «*used for the study of antigen-antibody reactions in vitro*»<sup>11</sup>. Tra questi i più noti sono il PRIST e RAST test. Il PRIST (*Paper Radio Immuno Sorbent Test*) «*uses a technique for determining total immunoglobulin*»<sup>12</sup>, cioè si avvale di una tecnica in grado di determinare l'immunoglobulina totale. Il RAST (*Radio Allergo Sorbent Test*)<sup>13</sup> si utilizza per dosare le IgE, cioè le immunoglobuline E<sup>14</sup> specifiche e dirette contro i cibi presunti allergizzanti. È necessario citare anche altri test quali, ad esempio, l'*oral provocation test*<sup>15</sup> noto anche come *challenge test*, cioè il 'test di provocazione orale' o TPO. Il test consiste nella somministrazione per via orale di piccole dosi degli alimenti sospetti e di un attento monitoraggio del paziente nelle ore successive al fine di poter formulare una diagnosi corretta. Vi sono poi alcuni metodi alternativi, spesso oggetto di dibattito da parte degli studiosi<sup>16</sup>, come ad esempio il Cito Test e il DRIA test<sup>17</sup>.

La seconda condizione necessaria per procedere alla diagnosi di una *true food allergy* è che la reazione abbia provocato determinati sintomi. I sintomi da soli, tuttavia, non sono sufficienti per provare la presenza di una allergia.

I sintomi più diffusi causati da una allergia alimentare possono essere suddivisi principalmente in tre categorie:

*respiratory symptoms*, ovvero i 'sintomi che coinvolgono l'apparato respiratorio', quali *running nose or nasal congestion, sneezes, difficulty breathing, asthma, loss of consciousness*, e anche decesso;

*skin rushes*, 'sintomi o manifestazioni cutanee' quali *tingling sensation in the mouth*, 'sensazione di formicolio alla bocca', *swelling of lips, mouth, tongue and or face*, 'gonfiore delle labbra, della bocca, della lingua e/o del volto'. Tale reazione è nota come *angioedema*, «*a spontaneous swelling up of areas of skin or mucous membranes*»<sup>18</sup> o con i suoi eponimi edema di Quincke o edema angioneurotico<sup>19</sup>. Tra gli altri sintomi cutanei troviamo l'*urticaria*, nota anche con il termine *hives* e definita come «*a vascular reaction of*

<sup>11</sup> Definizione tratta dal sito <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Serological+Test>

<sup>12</sup> Definizione tratta dal sito <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/Prist>

<sup>13</sup> Cfr. <http://www.answers.com/topic/radioallergosorbent-test-rast#ixzz1MEfebVk1>

<sup>14</sup> Definizione riportata sul sito <http://glossario.paginemediche.it>

<sup>15</sup> Cfr. <http://content.karger.com>

<sup>16</sup> Cfr. [http://archiviositorio.corriere.it/2001/maggio/20/Reazioni\\_alla\\_leggera\\_cs\\_0\\_010520407.shtml](http://archiviositorio.corriere.it/2001/maggio/20/Reazioni_alla_leggera_cs_0_010520407.shtml)

<sup>17</sup> Cfr. <http://www.europass.parma.it>

<sup>18</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.allergyclinic.co.uk/angioedema.htm>

<sup>19</sup> Cfr. [http://www.corriere.it/salute/dizionario/quincke\\_edema\\_di/index.shtml](http://www.corriere.it/salute/dizionario/quincke_edema_di/index.shtml)

*the upper dermis marked by transient appearance of slightly elevated patches which are redder or paler than the surrounding skin and often attended by severe itching*»<sup>20</sup>, cioè una affezione caratterizzata dalla comparsa sulla cute di rilevatezze di diametro variabile di colorito rosa chiaro, estremamente pruriginose, denominate pomfi<sup>21</sup>, *watering eyes*, 'lacrimazione degli occhi', *eczema* o *atopic dermatitis*, 'dermatite atopica'; *gastrointestinal symptoms* quali *vomiting*, *abdominal cramps*, *diarrhea* e infine l'*anaphylaxis*, 'anafilassi' o 'shock anafilattico', «*a severe, whole-body allergic reaction to a chemical that has become an allergen*»<sup>22</sup>.

I più comuni *food allergens*, 'cibi allergenici', che possono cioè provocare reazioni allergiche, sono il latte di mucca, la soia, le uova, il kiwi, il mango, le arachidi, le noci, le mandorle e i crostacei.

Oltre alle *true food allergy* esiste un'altra categoria, detta delle *pseudo-allergies*. Pseudo in greco significa 'falso' ed ecco perché le *pseudo-allergies* sono definite anche *false allergies*. I sintomi sono del tutto simili a quelli delle allergie, ma eseguendo i test diagnostici non viene rilevata nessuna disfunzione del sistema immunitario e nessuna reazione specifica degli anticorpi. Le false allergie o pseudo allergie si possono manifestare sia in individui *atopic* (che non presentano cioè *allergic tendency*, 'tendenza all'allergia', né *history of allergy*, 'anamnesi di allergia'), che in individui *non-atopic*, 'individui non atopici'. Anche alcuni farmaci, ad esempio l'aspirina, possono provocare effetti collaterali del tutto simili a una vera e propria allergia. Infine alcuni alimenti, quali fragole, vino, cioccolato, contengono un quantitativo di istamina sufficiente da sviluppare false allergie<sup>23</sup>.

Una *food intolerance*, a differenza della *food allergy*, viene comunemente definita come «*a difficulty in digesting a food*»<sup>24</sup> o una *sensitivity* a determinati cibi. Non si tratta di una reazione del sistema immunitario, ma di una incapacità di metabolizzare un determinato alimento o un componente dello stesso. Alcuni individui manifestano infatti crisi emicraniche dopo aver consumato determinati alimenti, ad esempio alcuni tipi di formaggi o altri cibi contenenti una sostanza chiamata tiramina. Una delle intolleranze più note è la *celiac disease* nota anche come *Gluten-sensitive enteropathy*<sup>25</sup> cioè la 'celiachia' o 'enteropatia da glutine'. Il disturbo è causato da una intolleranza al glutine, una proteina

<sup>20</sup> Definizione tratta dal sito <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/urticaria>

<sup>21</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.corriere.it/salute/dizionario/orticaria/index.shtml>

<sup>22</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000844.htm>

<sup>23</sup> Secondo quanto riporta un articolo pubblicato sul sito <http://www.allergyclinic.co.uk/about.htm>

<sup>24</sup> Definizione tratta dal sito <http://www.medterms.com/script/main/art.asp?articlekey=11527>

<sup>25</sup> Cfr. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ceciacdisease.html>

contenuta nel grano e in altri cereali. La celiachia in realtà coinvolge il sistema immunitario, ma non le immunoglobuline E, gli anticorpi coinvolti nella reazione allergica. Vi sono infine i cosiddetti *pharmacological effects*, cioè gli 'effetti farmacologici'. Alcuni alimenti, infatti, possono dare origine a sintomi fortemente somiglianti a quelli delle reazioni ai farmaci. La caffeina, ad esempio, può accelerare il battito cardiaco e avere anche un leggero effetto diuretico. La *Food and Drug Administration*<sup>26</sup>, che si occupa della regolamentazione di prodotti alimentari e farmaceutici, afferma che la caffeina debba essere considerata sia un farmaco che un *food additive*, cioè un 'additivo alimentare'. Essa viene infatti utilizzata sia per il trattamento della stanchezza o della sonnolenza, in quanto stimola il sistema nervoso e migliora la vigilanza, sia per coadiuvare il trattamento dell'apnea, per la regolarizzazione del battito cardiaco o per migliorare l'effetto di alcuni analgesici<sup>27</sup>.

Negli articoli futuri proseguirò la mia analisi del linguaggio delle *food-related diseases*, concentrandomi in particolar modo sull'obesità infantile, definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come una delle principali sfide del Ventunesimo secolo<sup>28</sup>.

### Sitografia

<http://www.allergyclinic.co.uk/>

<http://www.answers.com/>

<http://archivistorico.corriere.it/>

<http://www.bbc.co.uk/health/>

<http://www.biomedit.it/>

<http://content.karger.com/>

<http://www.corriere.it/salute/dizionario/>

<http://www.efsa.europa.eu/>

<http://ehealthmd.com/>

<http://www.eufic.org/>

<http://www.europass.parma.it/>

<http://www.fda.gov/>

<http://www.foodallergy.org/>

---

<sup>26</sup> Cfr. articolo scaricabile al sito

<http://www.fda.gov/downloads/Drugs/ResourcesForYou/Consumers/BuyingUsingMedicineSafely/UnderstandingOver-the-CounterMedicines/UCM205286.pdf>

<sup>27</sup> [http://www.news-medical.net/health/Caffeine-Pharmacology-\(Italian\).aspx](http://www.news-medical.net/health/Caffeine-Pharmacology-(Italian).aspx)

<sup>28</sup> Cfr. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en/>

[www.food-info.net/uk/](http://www.food-info.net/uk/)  
<http://www.foodintol.com/>  
<http://www.foodintoleranceawareness.org/>  
<http://www.foodpoisoning.com/>  
<http://www.foodreactions.org/>  
<http://www.foodscience.caes.uga.edu/>  
<http://glossario.paginemediche.it/>  
<http://www.hc-sc.gc.ca/>  
<http://www.learnersdictionary.com/>  
<http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/>  
<http://www.medicinenet.com/>  
<http://www.medterms.com>  
<http://www.merriam-webster.com/>  
<http://www.news-medical.net/>  
<http://www.nutrition.org.uk/>  
<http://www.saninforma.it/>  
<http://www.sicurezzadeglialimenti.it/>  
<http://www.thefreedictionary.com/>  
<http://www.who.int/>  
<http://www.worldwidehealth.com>