



Ministero della Salute

Allergie e intolleranze alimentari



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.

Direzione Generale Sicurezza degli alimenti e nutrizione - Ufficio 5

Direzione generale della comunicazione e dei rapporti europei ed internazionali - Ufficio 2

Marzo 2021

www.salute.gov.it