



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](http://www.salute.gov.it)