

Vivere con un'allergia: latte vaccino

Un'allergia al latte vaccino coinvolge il sistema immunitario e colpisce circa 2 bambini su 100. Fortunatamente, circa la metà dei bambini che ne sono affetti guarisce entro un anno di età, mentre la maggior parte dei bambini guarisce entro i tre anni. Solo una piccola minoranza di bambini ne rimane affetta per tutta la vita.

Sintomi

Coinvolgendo il sistema immunitario, i sintomi non sono soltanto correlati allo stomaco e potrebbero sembrare non correlati al cibo ingerito.

Nella prima infanzia, i sintomi tipici includono mal di pancia e vomito. Un numero esiguo di bambini potrebbe manifestare eruzioni cutanee od orticaria, difficoltà respiratorie, respiro sibilante o tosse, nonché eczema. Con la crescita, i sintomi nei bambini includono eruzioni cutanee, orticaria e arrossamento intorno alla bocca che possono diffondersi in tutto il corpo, tosse, soffocamento, dispnea, difficoltà respiratorie, crampi addominali, vomito e diarrea.

Le reazioni possono cessare in qualsiasi momento o peggiorare in una reazione anafilattica grave.

Trattamento

Gli antistaminici sono generalmente in grado di controllare i sintomi. Tuttavia, in caso di difficoltà respiratorie o se è stata diagnosticata anafilassi, occorre portare sempre con sé un autoiniettore di adrenalina.

Allergia molto lieve

È possibile consumare piccole quantità di prodotti caseari come yogurt o formaggio. È probabile che i bambini con questo livello di allergia guariscano dalla loro allergia.

Allergia lieve-moderata

È possibile consumare alimenti cotti contenenti piccole tracce di prodotti lattiero-caseari. Il lattosio o lo zucchero del latte è generalmente tollerato, tuttavia, devono essere evitati latte, panna, formaggi, yogurt e gelato.

Allergia grave

L'unico modo per affrontare una grave allergia è evitare rigorosamente tutte le tracce di latte e tutti i prodotti caseari. È necessario disporre di adrenalina di emergenza a portata di mano.

Toccare e annusare

Alcuni pazienti possono avvertire dei sintomi annusando i cibi, ad esempio, l'annusare l'odore del *formaggio presente su una pizza* può causare sintomi in alcune persone.

Evitare il latte

Gli alimenti devono riportare l'elenco completo degli ingredienti, compreso il latte, ma poiché potrebbero esservi variazioni di ricetta, è sempre consigliabile controllare le etichette.

Occorre prestare attenzione ai termini "aroma naturale" e "condimento naturale", in quanto in alcuni casi contengono le proteine del latte. Sebbene la reazione più grave sia provocata dal consumo di un alimento, in alcune persone molto sensibili i sintomi possono insorgere anche quando il cibo entra in contatto con la pelle o attraverso una piccola lesione cutanea, come un taglio.

I bambini gravemente allergici possono essere colpiti quando, ad esempio, entrano in contatto con un gelato disciolto nella sabbia in spiaggia o lasciato cadere in una piscina per bambini. Molti *farmaci* contengono il lattosio presente negli zuccheri del

latte che, sebbene non si tratti di una proteina in grado di causare una reazione allergica, può essere contaminato da tracce di proteine del latte. Diversi *inalatori per asma in polvere secca* contengono lattosio, tuttavia, gli inalatori di aerosol sembrano esserne privi. Nel Regno Unito non sono disponibili compresse antistaminiche prive di lattosio, mentre gli sciroppi antistaminici offrono una presentazione alternativa.

Alternative al latte

L'alimento scelto è una formula infantile completamente idrolizzata. Solo in rari casi un bambino richiede una formula elementare. Il latte di capra e il latte di pecora sono simili al latte vaccino e devono essere evitati.

Il latte di soia può essere un'alternativa anche se alcuni bambini che sono allergici al latte vaccino possono essere allergici anche al latte di soia.

Ulteriori informazioni sull'allergia sono disponibili sul sito www.allergyai.com

Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.

Se un alimento non riporta l'etichetta, è più sicuro evitarlo