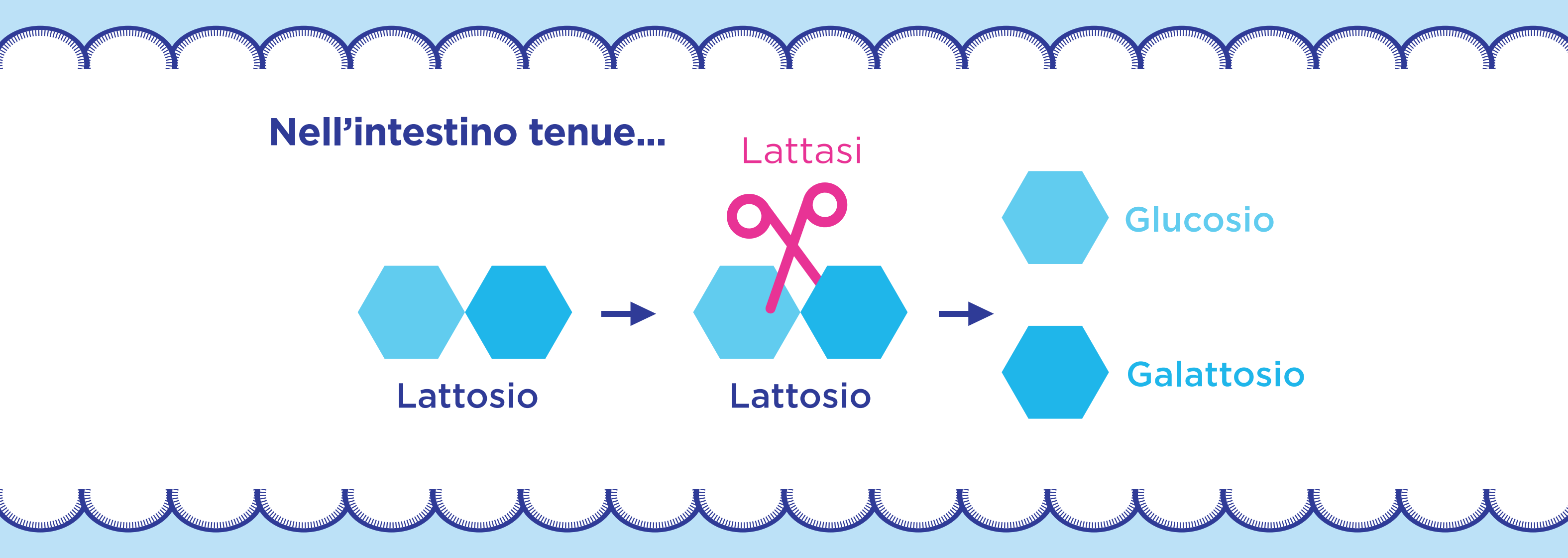
IL LATTOSIO È LO ZUCCHERO NATURALMENTE CONTENUTO NEL LATTE E NEI PRODOTTI DERIVATI

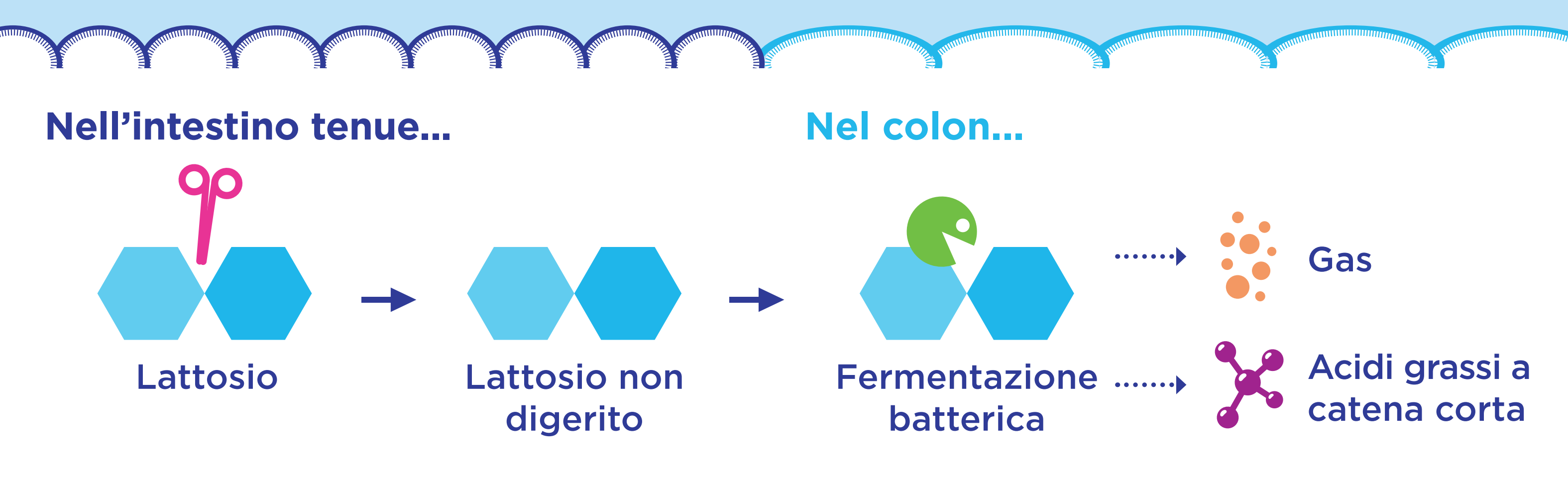
Latte	Yogurt	Formaggi stagionati
6 g di lattosio (1 bicchiere - 125 mL)	5 g di lattosio (1 vasetto - 125 g)	Tracce di lattosio (50 g) (togliere)

L'ENZIMA LATTASI SEPARA IL LATTOSIO IN DUE ZUCCHERI: GLUCOSIO E GALATTOSIO



Nell'intestino tenue...

Lattosio → Lattasi → Lattosio → Glucosio, Galattosio



Nell'intestino tenue...

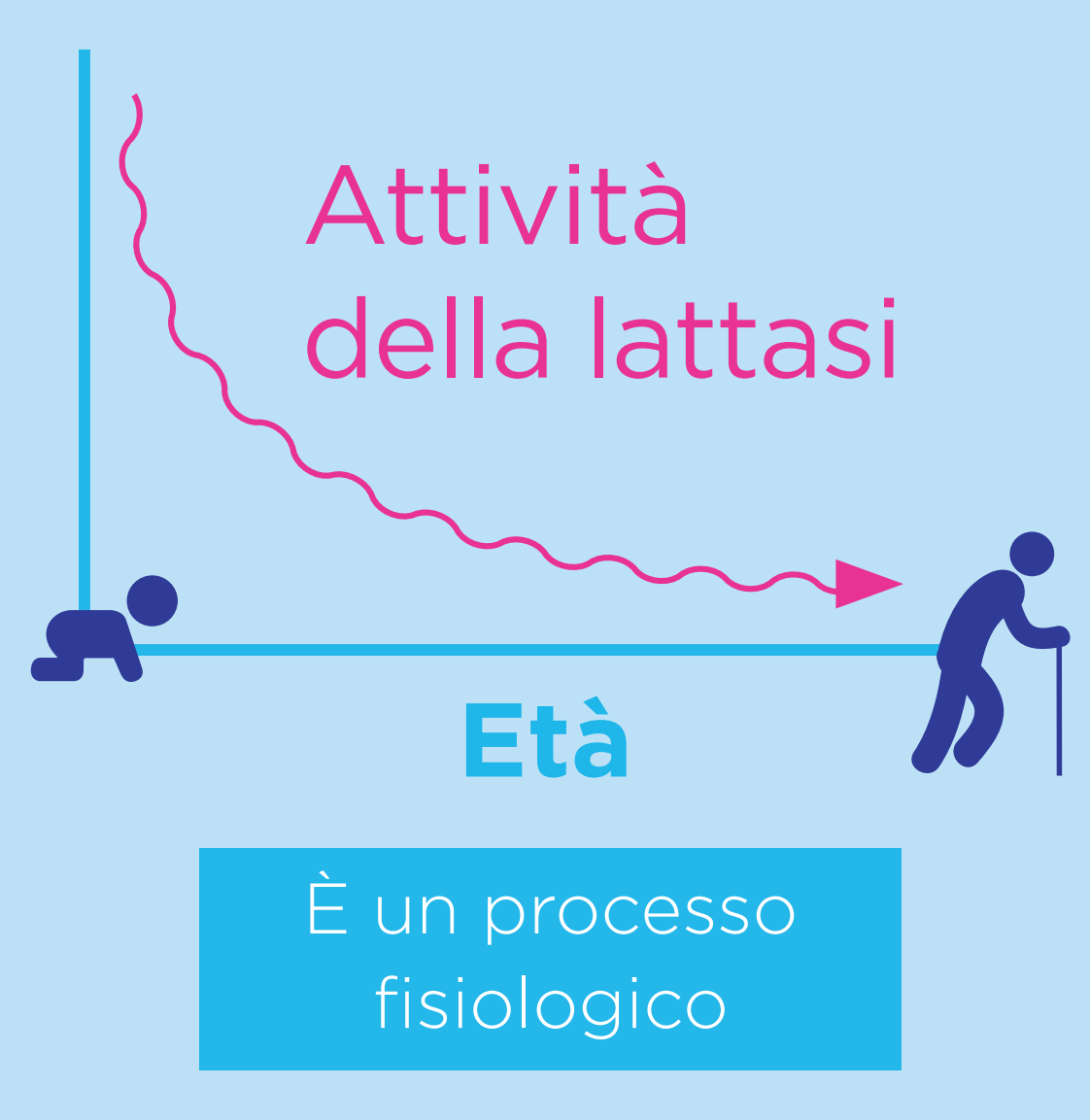
Lattosio → Lattosio non digerito →

Nel colon...

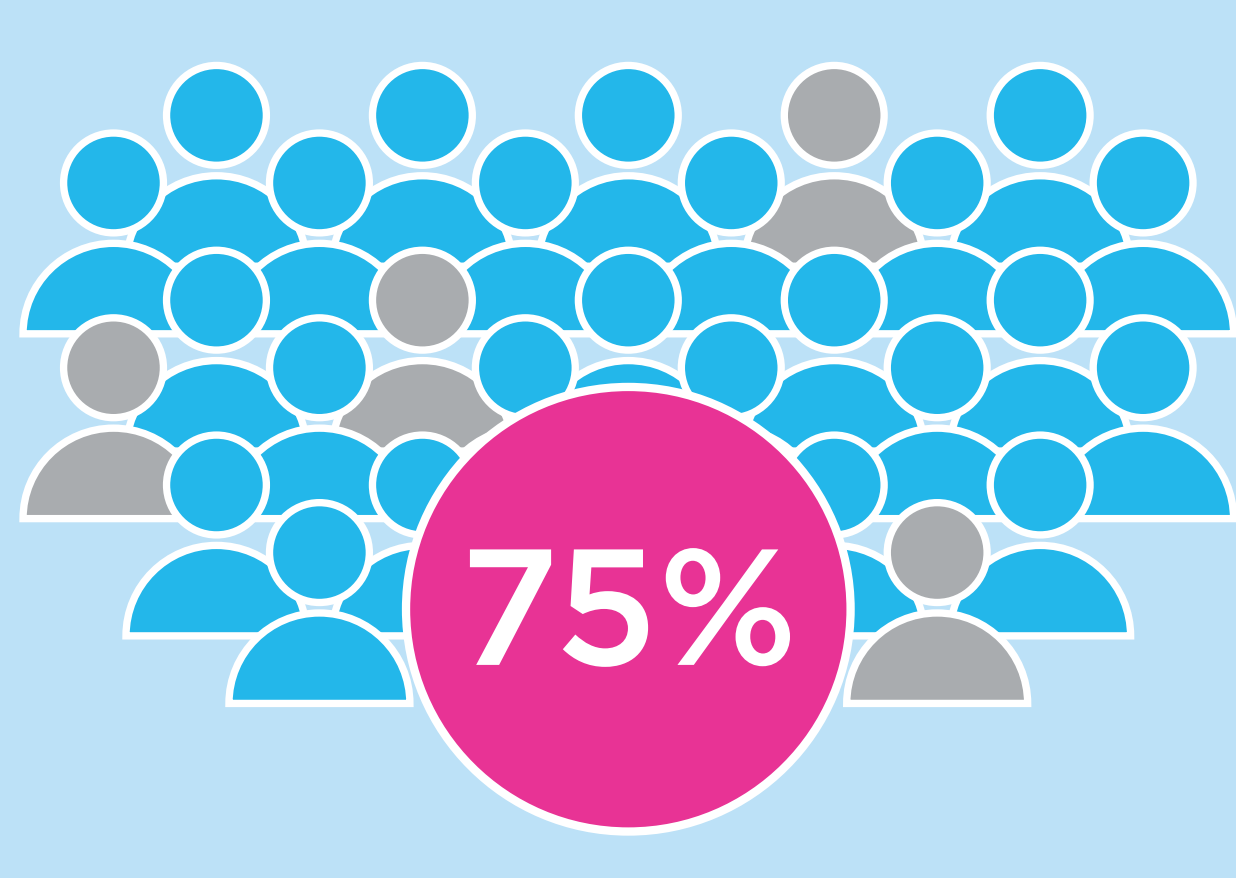
Fermentazione batterica → Gas

Fermentazione batterica → Acidi grassi a catena corta

LA RIDUZIONE FISIOLOGICA DELL'ATTIVITÀ DELLA LATTASI COMPORTA UNA MINORE DIGESTIONE DEL LATTOSIO



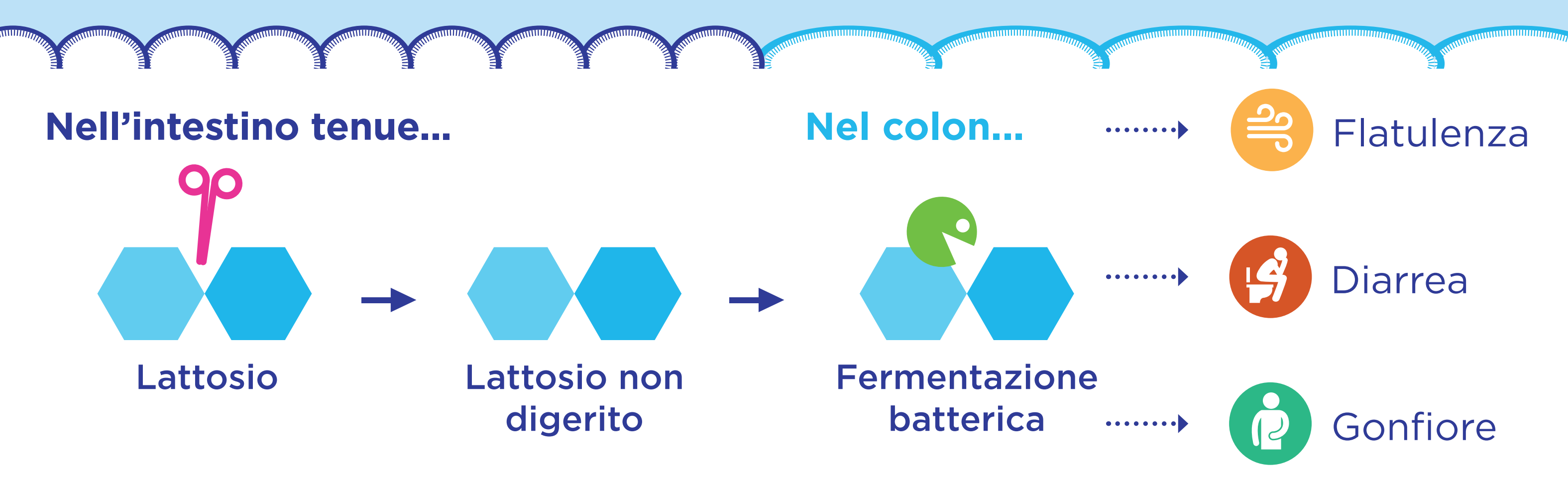
È un processo fisiologico



DELLA POPOLAZIONE MONDIALE

Szilagyi (2015)

QUANDO LA DIFFICOLTÀ A DIGERIRE IL LATTOSIO COMPORTA SINTOMI SPECIFICI SI PARLA DI INTOLLERANZA AL LATTOSIO



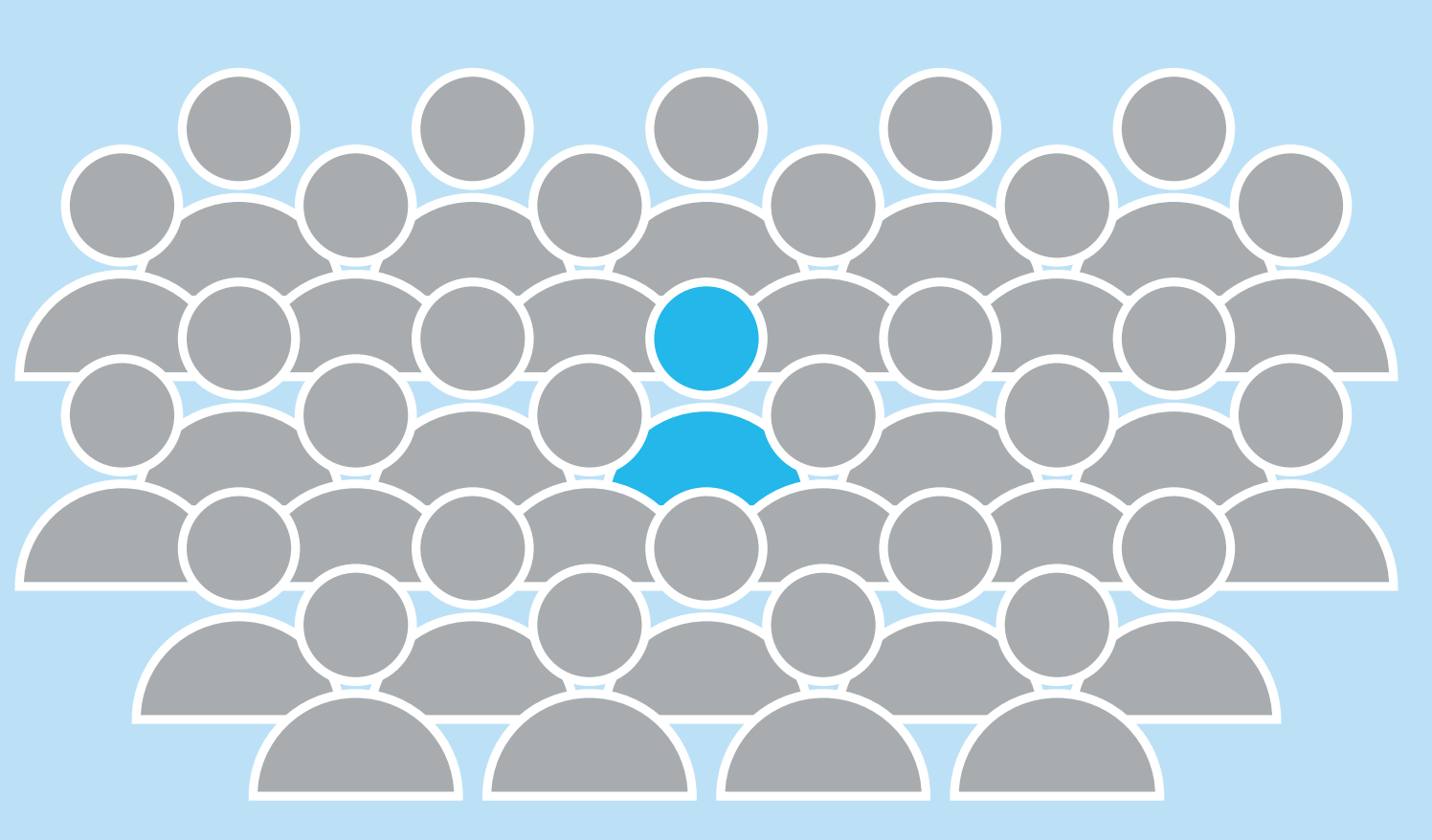
Nell'intestino tenue...

Lattosio → Lattosio non digerito →

Nel colon...

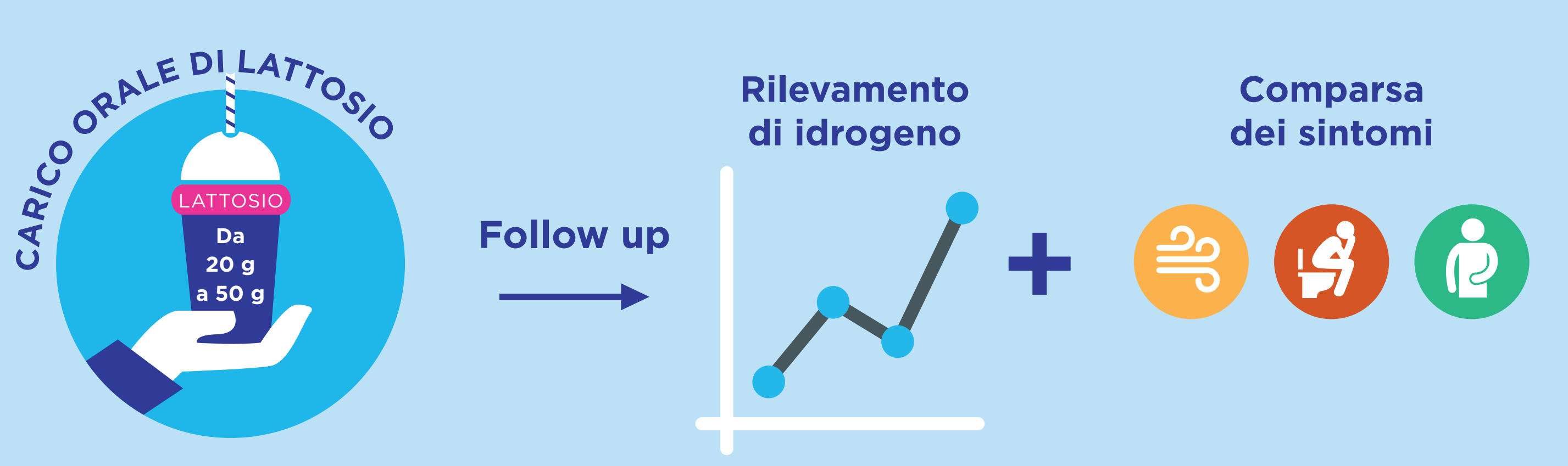
Fermentazione batterica → Flatulenza, Diarrea, Gonfiore

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO È MOLTO MENO DIFFUSA



COME SI PUÒ ACCERTARE L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO?

E' NECESSARIO RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO: LA DIAGNOSI DI INTOLLERANZA AL LATTOSIO PUÒ ESSERE POSTA SOLTANTO DAL MEDICO CHE, SE OPPORTUNO, POTRÀ DECIDERE DI PRESCRIVERE IL TEST DEL RESPIRO (HYDROGEN BREATH TEST)



ATTENZIONE ALLE DIAGNOSI FAI-DA-TE

1

DOPO **50%** AGGIUNGERE: DEI CASI

La diagnosi fai da te spesso si associa a sintomi diversi e ad una scarsa qualità della vita complessiva

2

Questi sintomi non sono specifici dell'intolleranza al lattosio

Fattori psicologici (ansia, stress, depressione)

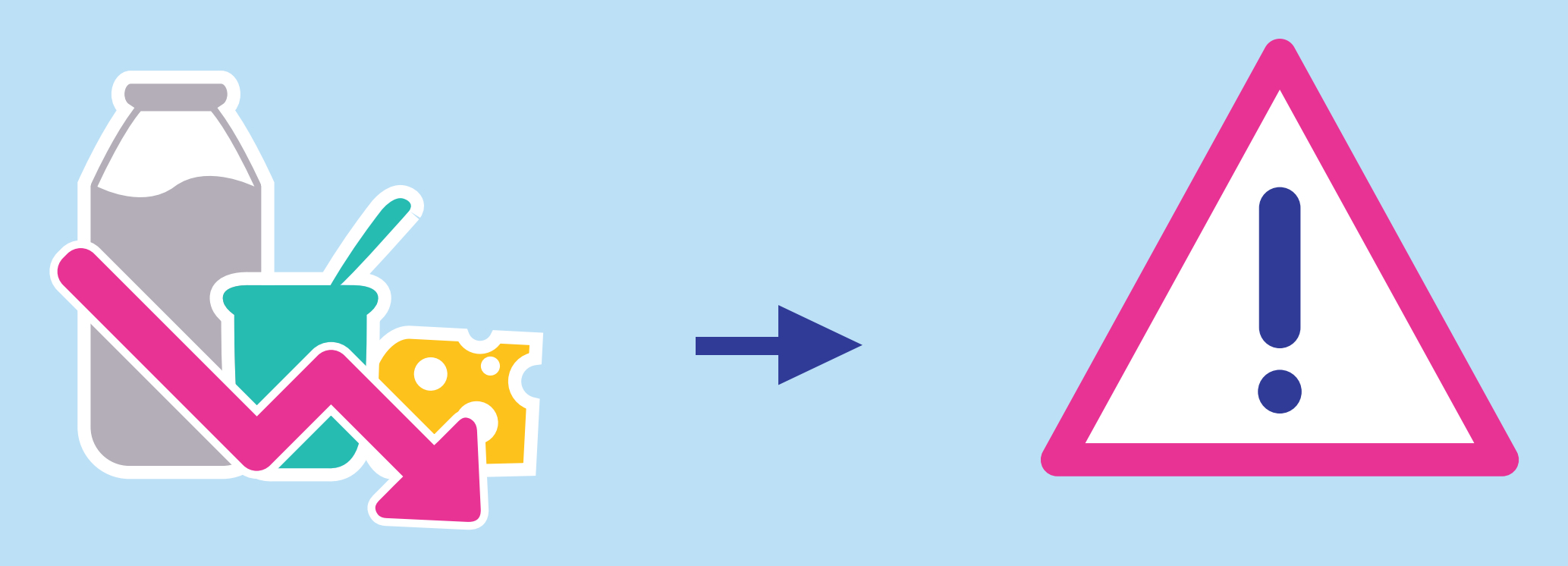
Patologie intestinali (morbo di Crohn e colite ulcerosa)

→ Flatulenza, Diarrea, Gonfiore

3

Intolleranza al lattosio ≠ Allergia alle proteine del latte vaccino

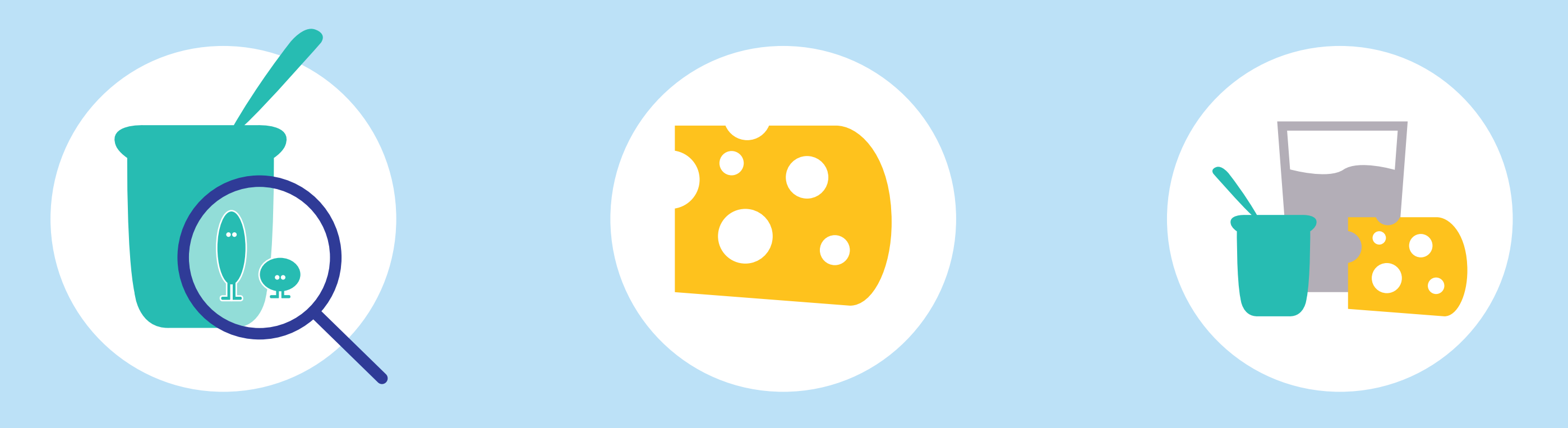
NON È NECESSARIO EVITARE IL LATTE E I DERIVATI



Riduzione o eliminazione di latte e derivati → Possibile rischio di carenza nutrizionale

E' SUFFICIENTE RIVEDERE LE PROPRIE ABITUDINI ALIMENTARI

Evitare gli eccessi è la regola principale, valida anche per chi non digerisce il lattosio o è intollerante

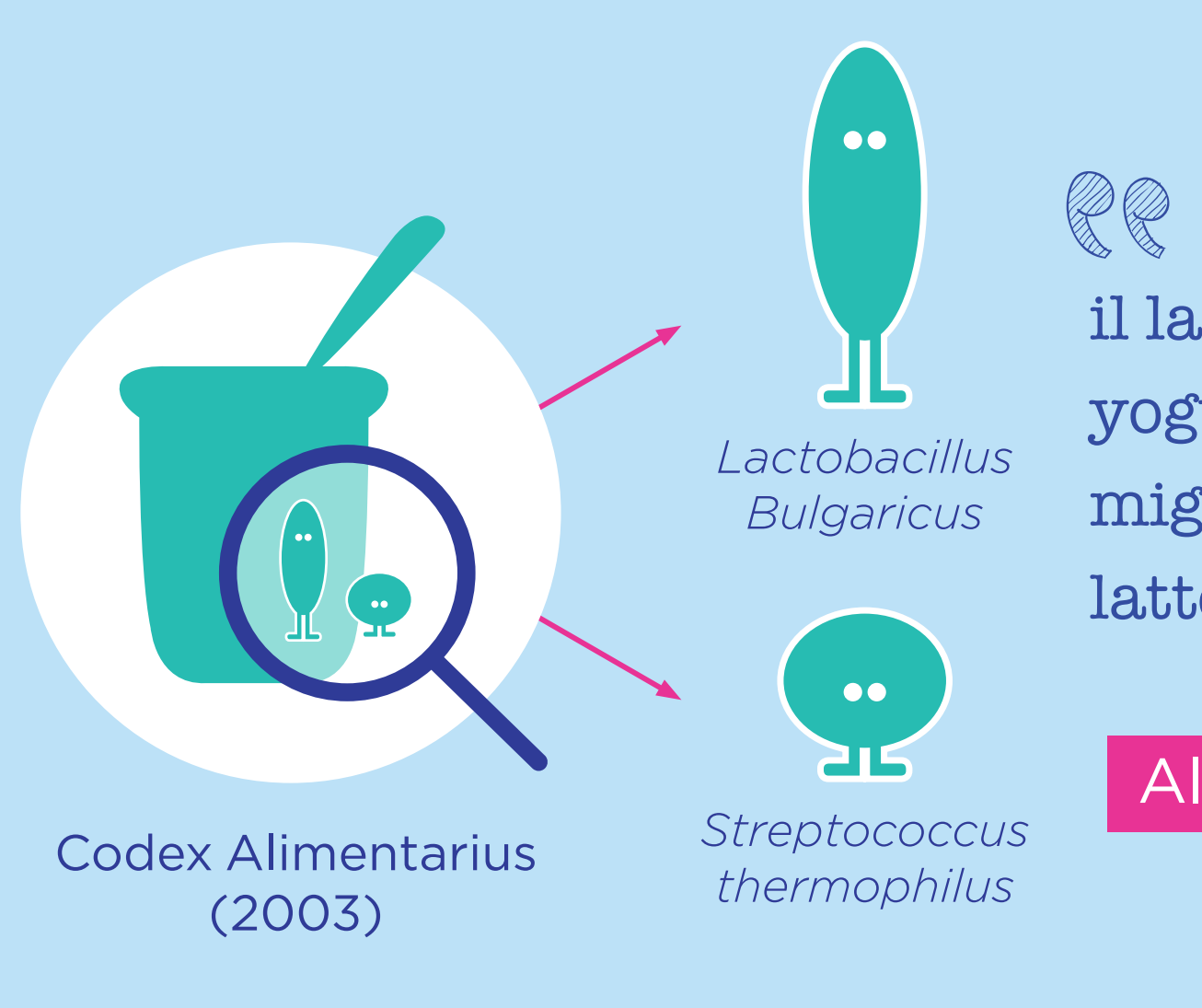


I fermenti vivi dello yogurt favoriscono la digestione del lattosio

Alcuni formaggi stagionati sono a basso/nullo contenuto di lattosio

Gli alimenti che contengono lattosio possono essere consumati in quantità limitate nel corso della giornata

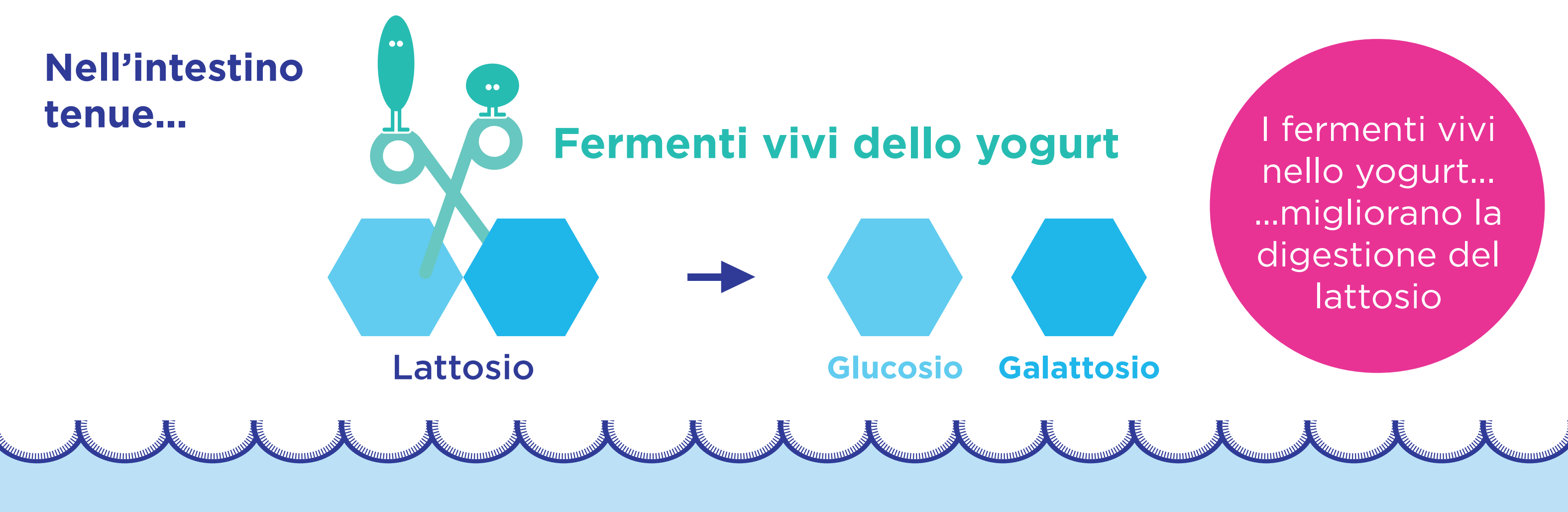
EFSA LO HA CONFERMATO: I FERMENTI VIVI DELLO YOGURT MIGLIORANO LA DIGESTIONE DEL LATTOSIO



Codex Alimentarius (2003)

> "Nei soggetti che maldigeriscono il lattosio, i fermenti vivi nello yogurt o nel latte fermentato migliorano la digestione del lattosio contenuto nel prodotto"

Almeno 10⁸ batteri per grammo!



Nell'intestino tenue...

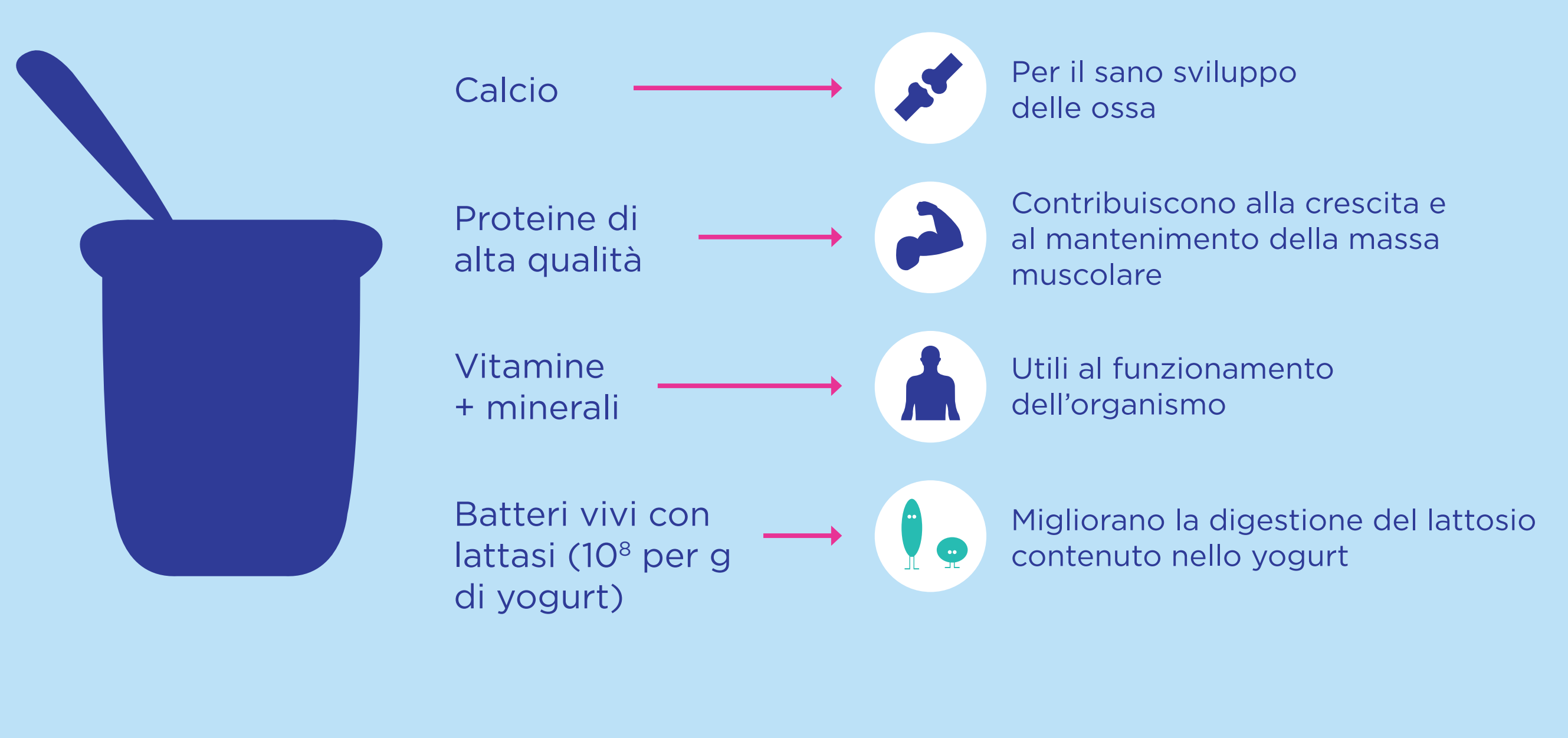
Fermenti vivi dello yogurt

Lattosio → Glucosio, Galattosio

I fermenti vivi nello yogurt... ...migliorano la digestione del lattosio

ALTRE ISTITUZIONI E SOCIETÀ MEDICO-SCIENTIFICHE CONFERMANO CHE LO YOGURT PUÒ ESSERE CONSUMATO ANCHE DA CHI HA DIFFICOLTÀ A DIGERIRE IL LATTOSIO

VITAMINE E MINERALI SONO ESSENZIALI...



Calcio	Per il sano sviluppo delle ossa
Proteine di alta qualità	Contribuiscono alla crescita e al mantenimento della massa muscolare
Vitamine + minerali	Utili al funzionamento dell'organismo
Batteri vivi con lattasi (10^8 per g di yogurt)	Migliorano la digestione del lattosio contenuto nello yogurt

Lo yogurt è un **alimento che può essere consumato da tutti** nell'ambito di **un'alimentazione varia ed equilibrata**.

Bibliografia:
Adolfsson O and al., Yogurt and gut function. Am J Clin Nutr 2004;80:245-56.
Bailey RK and al., Lactose intolerance and health disparities among African Americans and Hispanic Americans: an updated consensus statement. J Natl Med Assoc 2013;105:112-27.
Black RE and al., Children who avoid drinking cow milk have low dietary calcium intakes and poor bone health. Am J Clin Nutr 2002;76:675-80.
Casellas, F., Aparici, A., Pérez, M. J., & Rodriguez, P. (2016). Perception of lactose intolerance impairs health-related quality of life. European journal of clinical nutrition.
Codex Alimentarius, 2003. Codex standard for fermented milks. CODEX STAN 243-2003, 8pp.
Commission CA. Codex standard for fermented milks. Food and Agriculture Organization United Nation Roma 2003:1-5.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on lactose thresholds in lactose intolerance and galactosaemia. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Efsa Panel on Dietetic Products N, Allergies. Scientific Opinion on the substantiation of health claims related to live yoghurt cultures and improved lactose digestion (ID 1143, 2976) pursuant to Article 13(1) of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2010;8:n/a-n/a.
Ellen Muehlhoff, Anthony Bennett, Deirdre mcmahon. Food and agriculture organization of the united nations. Milk and products in human nutrition. 2013
Gaucheron F. Milk and dairy products: a unique micronutrient combination. J Am Coll Nutr 2011;30:400S-9S.)
Hermans MM and al,. The relationship between lactose tolerance test results and symptoms of lactose intolerance. Am J Gastroenterol 1997;92:981-4.
Lukito W and all., From 'lactose intolerance' to 'lactose nutrition'. Asia Pac J Clin Nutr 2015;24 Suppl 1:S1-8.
Marteau, A. and Marteau, Ph. Entre intolérance au lactose et maldigestion. Cahiers de nutrition et de diététique 2005;40:20-23.
Misselwitz B and al., Lactose malabsorption and intolerance: pathogenesis, diagnosis and treatment. United European Gastroenterol J 2013;1:151-9.
Nicklas TA and al., Prevalence of Self-reported Lactose Intolerance in a Multiethnic Sample of Adults. Nutrition Today 2009;44:222-7.
Nicklas TA and al., Self-perceived lactose intolerance results in lower intakes of calcium and dairy foods and is associated with hypertension and diabetes in adults. Am J Clin Nutr 2011;94:191-8.
Savaiano DA. Lactose digestion from yogurt: mechanism and relevance. Am J Clin Nutr 2014;99:1251S-5S.
Suarez FL and al., A comparison of symptoms after the consumption of milk or lactose-hydrolyzed milk by people with self-reported severe lactose intolerance. N Engl J Med 1995;333:1-4.
Suchy FJ, Brannon PM, Carpenter TO, et al. NIH consensus development conference statement: Lactose intolerance and health. NIH Consens State Sci Statements 2010;27:1-27.
Szilagyi A. Adult lactose digestion status and effects on disease. Can J Gastroenterol Hepatol 2015;29:149-56.
Wang and al., Yogurt consumption is associated with better diet quality and metabolic profile in American men and women. Nutr Res 2013;33:18-26.
Webb D, Donovan SM, Meydani SN. The role of yogurt in improving the quality of the American diet and meeting dietary guidelines. Nutrition reviews 2014;72:180-9.
WGO. World Digestive Health Day. 10 global diet and lifestyle tips on how to improve digestive health. http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/events/WDHD/2012/10%20Global%20Tips/10-Global-Tips-english.pdf. May 29, 2012.
Whigham LD, Cook ME, Atkinson RL. Conjugated linoleic acid: implications for human health. Pharmacol Res 2000;42:503-10.

YOGURT IN NUTRITION
INITIATIVE FOR A BALANCED DIET
WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION · WGO ·