



Centrale del Latte d'Italia



INVITANO AL:

21° SEMINARIO PER INSEGNANTI

di Scuole Primarie, Secondarie di I e II grado, Istituti Tecnici e Alberghieri.

NUTRIZIONE, SONNO E SPORT: TRE ALLEATI PER LA LONGEVITÀ.

Dal microbioma al riposo, passando per l'attività fisica conosciamo le curiosità e strategie per scegliere con consapevolezza il proprio stile di vita in salute.

DIALOGO CON
ESPERTI IN NUTRIZIONE
E BENESSERE PSICOFISICO

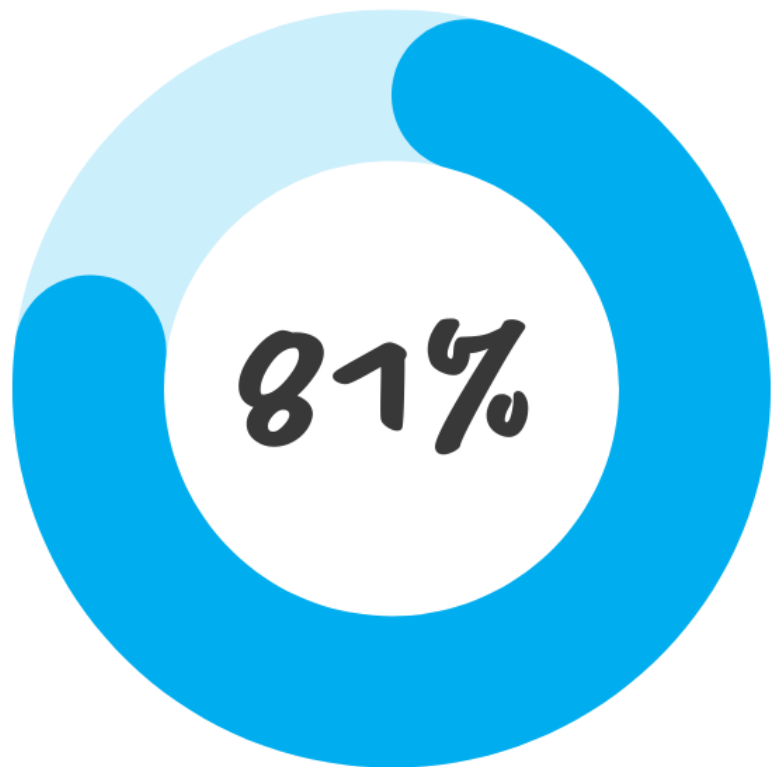




ASSOCIAZIONE ITALIANA LATTO-INTOLLERANTI APS

Maria Sole Facioni, PhD
Biologa Molecolare
Presidente AILI

PRODOTTI SENZA LATTOSIO

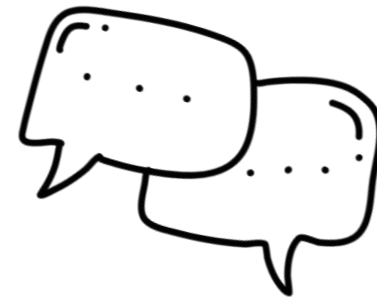


**delle famiglie italiane
acquistano prodotti
senza lattosio**

di cui 3 su 4 sono
prodotti lattiero-caseari

Fonte Niq 2025

IL LATTE SENZA LATTOSIO



PIÙ LEGGERO

FA DIMAGRIRE

PIÙ SALUTARE

GLI MANCA QUALCOSA

È UN LATTE CHIMICO

FA MALE A CHI NON È
INTOLLERANTE

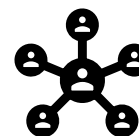
AILI

SONDAGGIO INTOLLERANTI E MEDICI

L'approccio del medico MMG



Secondo l'**85,5%** dei partecipanti l'intolleranza al lattosio ha un'**influenza medio-forte sulla qualità della vita**



~ **70%** del campione riferisce che l'intolleranza al lattosio ha un **impatto medio forte** sulla **sfera psico-sociale**

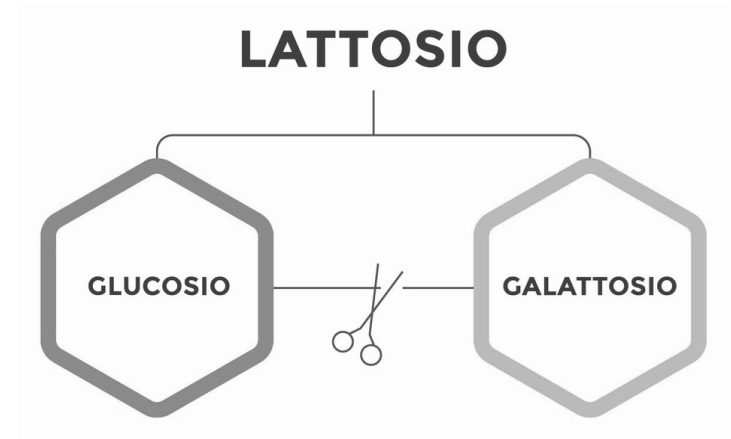


~ **60%** del campione ha affermato di aver **perso**, con frequenza medio-alta, **giornate** di lavoro o di studio per motivi legati all'intolleranza al lattosio

Dominici S. et al. Internal and Emergency Medicine 2024

INTOLLERANZA AL LATTOSIO, NON ALLERGIA

Si definisce come la **manifestazione di sintomi**, tipicamente gastrointestinali, dopo assunzione di lattosio in soggetti che presentano **malassorbimento di lattosio** dovuto al **deficit di lattasi**, ossia l'enzima in grado di scindere lo zucchero lattosio nei suoi due componenti glucosio e galattosio.



La **principale terapia** consiste in una dieta senza lattosio, o a ridotto contenuto, per un periodo definito o permanente.

FAKE NEWS PIU' DIFFUSE



A me un allergologo ha detto che le pere contengono lattosio, e che essendo intollerante ad esso, non avrei più dovuto mangiarle. Volete il suo numero per fargli un discorsetto? Ahaha

Mi piace Rispondi 2 a Modificato



9

La diceria gira anche per pere e broccoli!

Rispondi 2 a Modificato



In gastroenterologia mi avevano detto no all'insalata perché aveva il latte e si al radicchio

Mi piace Rispondi 2 a



Io quando ho scoperto di essere intollerante, tanti anni fa, mi hanno dato l'elenco completo degli alimenti contenenti lattosio.. c'erano anche le pere

Mi piace Rispondi 2 a



2

A me vietarono barbabietole rosse, piselli e carne di vitello per il lattosio

Mi piace Rispondi 2 a



IL VERO-FALSO INTOLLERANZA AL LATTOSIO



Sfatare i miti che ruotano intorno al mondo dell'intolleranza e aiutare le persone latto-intolleranti a gestire al meglio questa condizione.

Destinato a:



Pubblicato il 16 aprile 2024

1 Esistono gradi di intolleranza al lattosio.

FALSO

Non esistono livelli di intolleranza più o meno gravi. L'intolleranza al lattosio si può manifestare con quadri clinici differenti e l'intensità dei sintomi può variare. È la **soglia di tolleranza** ad essere **individuale** che dipende da vari fattori.

Misselwitz B. et al. Gut. (2019)



Esistono vari gradi di intolleranza al lattosio e dipendono, appunto, da quanto è consistente e reversibile il deficit di enzima lattasi. Ciò significa che ...

Cos'è l'intolleranza al lattosio? - Nutrigenetica

Esistono vari gradi di intolleranza al lattosio e dipendono, appunto, da quanto è consistente e reversibile il deficit di enzima lattasi. Ciò significa che ...

Esistono vari livelli di intolleranza al lattosio e la risposta della Dr.ssa ... è: sì esistono.

Intolleranza al lattosio: esistono vari livelli? - B-Woman

Ci avete chiesto se **esistono** vari livelli di **intolleranza al lattosio** e la risposta della Dr.ssa ... è: sì **esistono**.

NON GRADI, MA FORME



CONGENITA

- Origine genetica ad insorgenza precoce
- Assenza dell'enzima lattasi a causa di una mutazione rara sul gene LCT
- Manifestazione già dalla prima assunzione di latte materno o artificiale
- Condizione permanente



SECONDARIA

- Origine acquisita
- Malassorbimento di lattosio in individui che potenzialmente sono in grado di digerire questo zucchero
- La produzione dell'enzima lattasi è ridotta a causa di altre condizioni
- Condizione transitoria



PRIMARIA

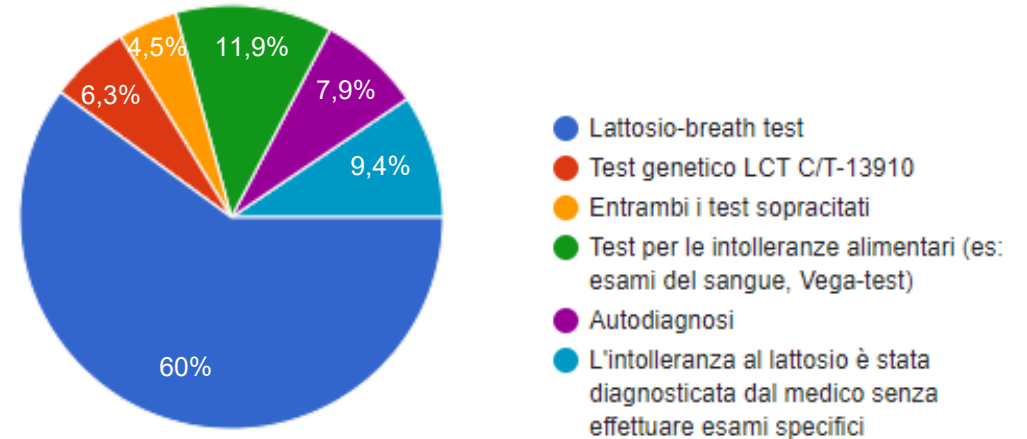
- Origine genetica dovuta ad una variazione del DNA
- Graduale e progressiva riduzione dell'espressione dell'enzima lattasi
- Manifestazione primaria verso 5-7 anni di età, può insorgere anche in età adulta
- Condizione permanente

2 L'intolleranza al lattosio si diagnostica con il test per le intolleranze alimentari.

FALSO

L'intolleranza al lattosio si diagnostica con test scientificamente riconosciuti: il **Lattosio-Breath Test** supportato dal **Test Genetico** (LCT -13910 C/T). Entrambi sono utili per indagarne la causa. Gli esami del sangue non sono in grado di rilevare la presenza di intolleranza al lattosio. No all'auto-diagnosi!

Quale test hai eseguito per la diagnosi?



Dominici S. et al. Internal and Emergency Medicine 2024

TEST DI DIAGNOSI

Test scientificamente riconosciuti, non invasivi e più diffusi per la corretta diagnosi di intolleranza al lattosio

BREATH TEST



TEST GENETICO



No ai falsi test che mancano di evidenza scientifica di attendibilità



Test del pendolo

Biorisonanza

Test iridologico

Test del capello

Vega Test

Dria Test

Test citotossico

Det. IgG e IgG4

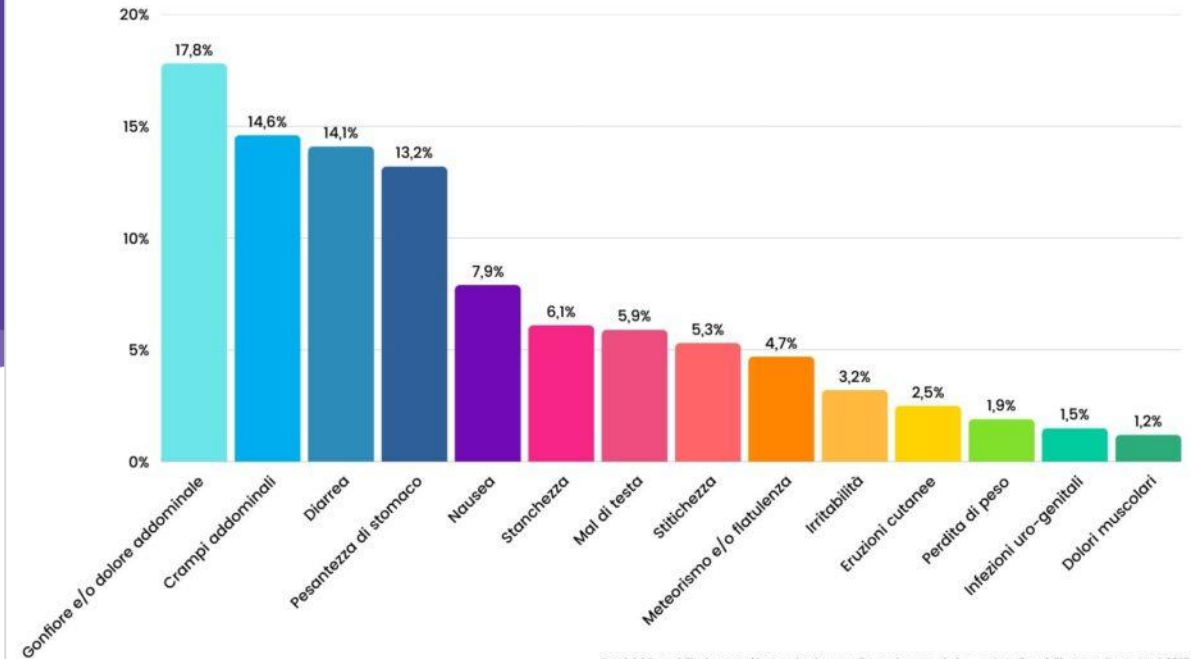
3 L'intolleranza al lattosio
si manifesta esclusivamente
con gonfiore addominale e diarrea.

FALSO

I sintomi più comuni sono di tipo **gastrointestinale** come diarrea, ma anche stipsi, dolore e gonfiore addominale, meteorismo e flatulenza. I pazienti riferiscono anche **altre manifestazioni** tra cui: nausea, reflusso gastrico, mal di testa, stanchezza, eruzioni cutanee, afte orali o infezioni uro-genitali ricorrenti, sebbene ad oggi non ne sia stata dimostrata una correlazione diretta.

Facioni M.S. et al. J. Trans. Med. (2020)

Quali sintomi hai manifestato inizialmente?



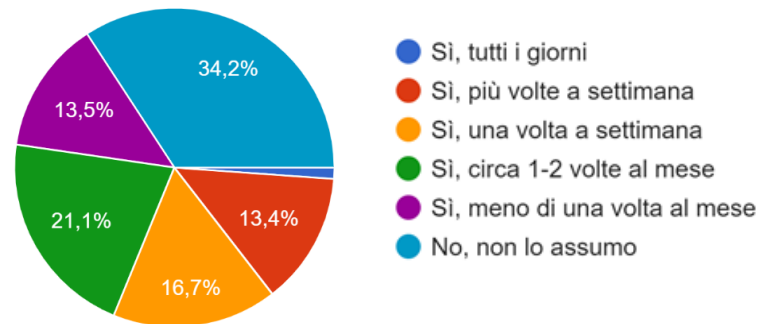
Dominici S. et al. The impact of lactose intolerance diagnosis: costs, timing, and quality-of-life. Intern Emerg Med. 2025.

6 Gli integratori di lattasi sono la cura per l'intolleranza al lattosio.

FALSO

Gli **integratori a base di enzima lattasi** costituiscono un valido aiuto per consumare pasti "non sicuri" in tranquillità, oppure per concedersi uno sfizio. Contengono l'enzima mancante o parzialmente funzionante nei soggetti latte-intolleranti. Se assunti poco prima dell'ingestione dell'alimento contenente lattosio, permettono di digerire quest'ultimo con manifestazioni cliniche assenti o ridotte.

Assumi integratori a base di lattasi?



n=1757

Per quale motivo non assumi gli integratori a base di lattasi?



n=601

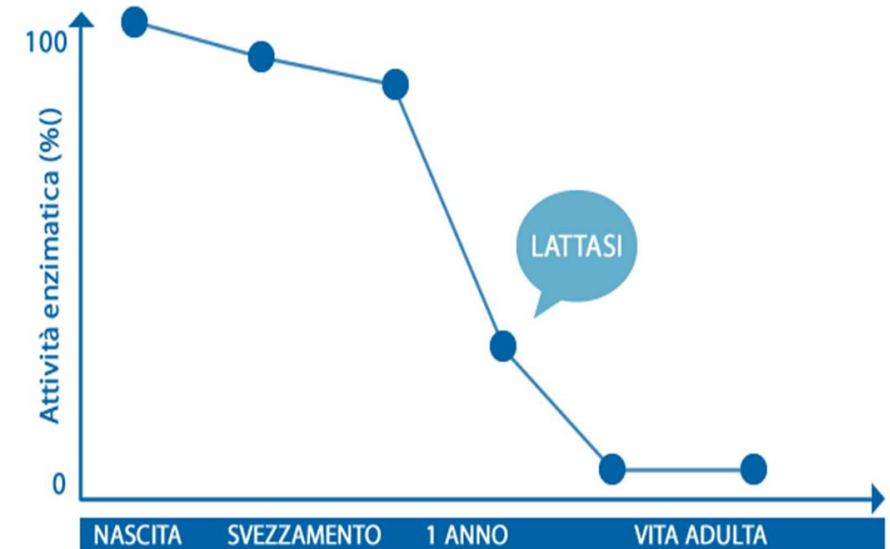
Progetto di tesi sperimentale 2024

8 L'esclusione del latte e dei suoi derivati (incluso lattosio) causa l'intolleranza.

FALSO

La lattasi non è un enzima inducibile, ma **costitutivo**, quindi la sua attività non dipende dalla quantità di lattosio ingerito con la dieta.

Forsgård R. Am. J. of Clin. Nutr. 2019



7 Il lattosio non si elimina
in cottura.

VERO

Il lattosio è un
con la cottura
cottura può di

10 La mozzarella di bufala non
contiene lattosio.

FALSO

9 La lattuga non contiene lattosio.

11 I prodotti da forno integrali
contengono meno lattosio.

FALSO

Un prodotto è definito integrale **sulla base della farina** che viene utilizzata per produrlo. Se nella sua lavorazione vengono utilizzati anche latte e/o derivati, il contenuto di lattosio sarà pari a quello di un prodotto non integrale.

12 I prodotti vegani non sono
sicuri per gli intolleranti al lattosio.

VERO

Il prodotti definiti vegani escludono l'utilizzo di ingredienti di origine animale nella loro produzione, per cui potrebbero essere consumati dai latte-intolleranti. L'apposizione di simboli "vegan" **non è garanzia dell'assenza di allergeni** di origine animale (es. latte), in quanto consentono la contaminazione crociata accidentale e generalmente non prevedono controlli analitici sui prodotti.

AILI è la prima e unica Associazione italiana a tutela degli intolleranti al lattosio, nata nel 2013 dall'esperienza personale del suo Presidente, intollerante al lattosio.

"Il nostro scopo è studiare e lavorare ogni giorno per sensibilizzare e diffondere la conoscenza del mondo *"lactose-free"*, al fine di permettere alle persone intolleranti di vivere la propria vita in modo sereno e consapevole, senza il bisogno di sentirsi diversi."



LA STORIA DELL'ASSOCIAZIONE

LE TAPPE ISTITUZIONALI



LE ATTIVITA' DI AILI

DIVULGAZIONE

Divulgare la corretta conoscenza dell'intolleranza al lattosio e di tutto ciò che ne consegue è da sempre il cardine dell'Associazione AILI. Solo in-formandosi è possibile vivere bene anche senza lattosio!

SUPPORTO

Supportare quotidianamente le persone diagnosticate intolleranti al lattosio rispondendo ai loro quesiti. Fornire gli strumenti utili per muovere i primi passi nel mondo "*lactose-free*" e acquisire una corretta consapevolezza della propria condizione.

FORMAZIONE

Formare ed informare chi produce e somministra alimenti senza lattosio è funzionale ad aumentare la disponibilità e l'accessibilità ad alimenti sicuri per il consumo anche fuori casa.

SENSIBILIZZAZIONE

Sensibilizzare la popolazione alla conoscenza dell'intolleranza al lattosio e crescere l'attenzione sociale nei confronti di chi viene considerato "diverso" in ragione di una reale esigenza alimentare differente e non una scelta.

AGGIORNAMENTO

Studiare e aggiornarsi costantemente per poter divulgare le più recenti evidenze scientifiche sul mondo dell'intolleranza al lattosio. La base scientifica dell'Associazione è uno dei punti forza su cui si basa tutto il lavoro di comunicazione.

CONTATTI

Email

info@associazioneaili.it

Telefono

+39 3292854291

Sito web

www.associazioneaili.it



@[AssociazioneAILI](https://www.facebook.com/AssociazioneAILI)



@[aili_lactosefree](https://www.instagram.com/aili_lactosefree)



App "Senza Lattosio"