

SCHEDA INFORMATIVA

Intolleranza al lattosio

L'essenziale in breve

Leggere l'elenco degli ingredienti!

Se un prodotto contiene latte o i suoi derivati (panna, burro, formaggio, yogurt, quark, siero di latte, lattosio ecc.), lo si deve dichiarare esplicitamente.

Leggere le avvertenze sulla presenza di eventuali tracce!

Eventuali tracce di latte dovute a mescolanze involontarie durante il processo di produzione devono essere segnalate alla fine dell'elenco degli ingredienti mediante la dicitura "Può contenere latte" oppure "Può contenere tracce di latte".

I prodotti con il marchio di qualità aha! e l'indicazione "Senza lattosio" e/o "Senza latte" sono particolarmente adatti a chi non tollera il lattosio.

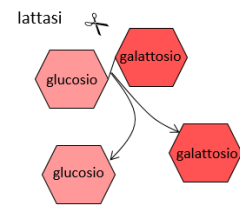
Indice

1.	Informazioni generali.....	3
1.1	Che cos'è l'intolleranza al lattosio?	3
1.2	Cause della carenza di lattasi	3
1.3	L'alimentazione in caso di intolleranza al lattosio	3
1.4	Lattosio nei latticini	4
1.5	Lattosio in altri prodotti.....	5
1.6	Disposizioni di legge	5
2.	Prodotti adatti in caso di intolleranza al lattosio.....	7
2.1	Prodotti con il marchio di qualità aha!	7
2.2	Altri prodotti adatti.....	8
2.3	Preparati a base di enzimi	8
3.	Riferimenti	9
3.1	Contatto Servizio specializzato in nutrizione	9
3.2	Scheda informativa	9
3.3	Contatto Centro Allergie Svizzera aha!	9
3.4	Fonti	9

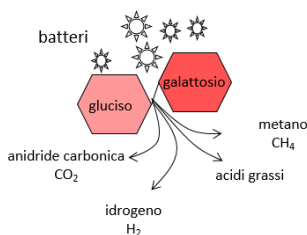
1. Informazioni generali

1.1 Che cos'è l'intolleranza al lattosio?

Il lattosio è un carboidrato, più precisamente un disaccaride, presente per natura in determinati alimenti. Il lattosio è costituito da due monosaccaridi (zuccheri semplici), ossia glucosio e galattosio. Per essere digerito, il lattosio deve essere scisso nell'intestino tenue in questi due zuccheri semplici che possono essere assimilati. Tale compito viene svolto da un enzima: la lattasi.



In presenza di un'intolleranza al lattosio, il corpo non è in grado di produrre un quantitativo sufficiente di lattasi. Il lattosio non può quindi essere scomposto o può essere scomposto solo in parte nei suoi due zuccheri principali, glucosio e galattosio. Di conseguenza l'intestino tenue non può assimilare e utilizzare le molecole di zucchero. Il lattosio raggiunge inalterato l'intestino crasso.



I batteri fisiologici qui presenti utilizzano il lattosio come substrato nutritivo, lo decompongono e lo digeriscono. Questo processo di fermentazione porta alla formazione di molti gas e acidi organici. I gas provocano flatulenza, mentre gli acidi stimolano tra l'altro anche la peristalsi intestinali. La scissione batterica delle molecole di lattosio provoca l'aumento della pressione osmotica nell'intestino crasso con conseguente ritenzione d'acqua al suo interno. Il volume fecale aumenta, provocando diarrea. [1]

1.2 Cause della carenza di lattasi

La produzione di lattasi è, per natura, più elevata nelle prime fasi di vita. Questo per permettere al lattante di digerire il lattosio contenuto nel latte materno. Non appena il latte materno/latte per neonati non è più l'alimento principale, la produzione di lattasi diminuisce progressivamente. Un processo che tuttavia non porta necessariamente a un'intolleranza al lattosio. L'intolleranza al lattosio si manifesta quando l'attività dell'enzima lattasi diminuisce eccessivamente. Mentre nelle popolazioni del nord e centro Europa si riscontra un'elevata persistenza di lattasi, cioè una continua attività dell'enzima lattasi anche durante l'età adulta, i popoli asiatici e che vivono nelle vicinanze dell'equatore presentano una carenza di lattasi di quasi il 100%.

Oltre alla carenza primaria di lattasi menzionata sopra, può manifestarsi una carenza di lattasi anche in seguito a diverse patologie dell'intestino tenue o dopo un intervento chirurgico all'apparato gastrointestinale. Di solito questa carenza secondaria di lattasi regredisce, se la malattia intestinale viene curata con successo.

Una carenza di lattasi congenita è invece molto rara. [2]

1.3 L'alimentazione in caso di intolleranza al lattosio

La tolleranza al lattosio varia molto da persona a persona a seconda dell'attività enzimatica. Solo raramente quantitativi di lattosio minimi (da 1 a 3 g) scatenano reazioni di intolleranza. I disturbi si manifestano perlopiù a partire da quantitativi di lattosio superiori a 10 g. [2] La dose di lattosio tollerata è individuale e dovrebbe essere rilevata con l'aiuto di un dietista. Sul sito www.svde.ch sono menzionati gli specialisti della zona.

Nella maggior parte dei casi è sufficiente rinunciare completamente al latte e scegliere in modo mirato i latticini ben tollerati.

- **I formaggi a pasta dura e semidura** sono naturalmente privi di lattosio grazie alla stagionatura. **I formaggi a pasta molle** contengono al massimo tracce di lattosio e pertanto possono di norma essere consumati senza conseguenze.

- Anche i **latticini acidulati** (ad es. latte acidulo, panna acida/crème fraîche, latticello, yogurt, kefir) sono in genere ben tollerati. Durante il processo di stagionatura il lattosio viene trasformato in acido lattico dai batteri presenti nel prodotto. Inoltre i batteri stessi producono lattasi, favorendo così la digestione del lattosio nell'intestino tenue. 1]
- Il **latte e i latticini senza lattosio** rappresentano ottime alternative. Si tratta di prodotti altrettanto nutrienti quanto quelli tradizionali. Unica differenza: il lattosio in essi contenuto è stato quasi completamente eliminato grazie a una lattasi ricavata da un lievito (contenuto di lattosio residuo <0,1%). L'enzima microbico agisce esattamente come il nostro enzima digestivo: scinde il lattosio nei due monosaccaridi facilmente digeribili che lo costituiscono, ossia glucosio e galattosio. Tuttavia, dato che questi due zuccheri semplici hanno un potere dolcificante superiore, il latte privo di lattosio ha un sapore leggermente dolciastro.

Spesso il lattosio viene tollerato meglio se la sua assunzione è distribuita nell'arco della giornata e accompagnata da altre sostanze nutritive (ossia durante i pasti).

I latticini rappresentano una delle fonti di calcio più importanti nella nostra alimentazione. Per coprire il fabbisogno di calcio, anche le persone intolleranti al lattosio dovrebbero, se possibile, assumere quotidianamente due o tre porzioni di latte e latticini. I prodotti senza lattosio rappresentano una buona alternativa per coprire il fabbisogno di calcio. Nel caso di una rinuncia sostanziale al latte, occorre badare a ristabilire un equilibrio con altri alimenti ricchi di calcio. Particolarmente indicati sono ortaggi verdi, legumi, amaranto, quinoa, erbe aromatiche fresche, noci e semi. Meglio prediligere anche l'acqua minerale con un elevato contenuto di calcio (min 300 mg di calcio per litro). In accordo con il medico o il dietista può essere presa in considerazione un'eventuale integrazione con preparati a base di calcio.

1.4 Lattosio nei latticini

Il lattosio è contenuto naturalmente nel latte e nei latticini, seppure in quantità diverse:

Prodotto	Contenuto di lattosio (g/100 g o 100 ml)	Prodotto	Contenuto di lattosio (g/100 g o 100 ml)
Latte intero (min 3,5% di grasso)	4,7	Cioccolato al latte	9,5
Latte magro	4,8	Kefir	3,6
Latte di pecora	4,4	Blanc battu	3,0
Latte di capra	4,2	Quark alla panna	3,2
Latticello	4,0	Quark magro	3,5
Panna per caffè	3,8	Cottage cheese	3,3
Mezza panna	3,3	Formaggio fresco doppia panna	2,6
Panna intera	3,1	Mozzarella	1
Doppia panna	2,8	Formaggi duri e semiduri (Sbrinz, Emmental, Gruyère ecc.)	0
Crème fraîche	2,5	Formaggio a pasta molle	0 – 0,1
Yogurt	3,2	Burro	0,6
Gelato	6,7	Margarina	0 – 0,6

Fonti: Souci / Fachmann / Kraut, Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen [3]
Società Svizzera di Nutrizione SSN, Tabella svizzera dei valori nutritivi, 2a edizione, 2015 [4]

In generale vale la regola secondo cui il contenuto di lattosio di un latticino è tanto più basso quanto maggiore è il suo contenuto di grassi. Per tale ragione panna e burro hanno ad esempio un contenuto di lattosio inferiore al latte. L'aggiunta di latte in polvere può tuttavia aumentare il contenuto di lattosio anche nei latticini ricchi di grassi.

1.5 Lattosio in altri prodotti

Il lattosio è presente non soltanto nei vari latticini, bensì anche in molti altri prodotti trasformati. Nell'industria alimentare e farmaceutica si utilizzano molto spesso lattosio o ingredienti che lo contengono.

Le persone particolarmente sensibili dovrebbero tuttavia evitare di consumare non solo il latte e i suoi derivati, ma anche altri prodotti contenenti piccole quantità di lattosio. A tale scopo si dovrà leggere attentamente la dichiarazione riportata sulla confezione. Se vengono menzionati ingredienti quali latte, latte in polvere, lattosio o siero di latte in polvere, il prodotto contiene lattosio.

Il lattosio è presente prevalentemente in prodotti quali: minestre, salse, condimenti in polvere, brodo, margarina, prodotti da forno, prodotti a base di carne e piatti pronti nonché naturalmente nel cioccolato al latte, nelle caramelle alla panna e nelle bibite al siero di latte (ad es. Rivella rossa/verde/blu: 1,4 g/100 ml).

L'aggiunta di piccole quantità di latte magro o siero di latte in polvere permette di migliorare notevolmente la durata di conservazione del pane.

In determinati prodotti a base di carne è usuale, per motivi tecnologici e/o di sapore, utilizzare ingredienti che contengono latte. Nelle salsicce da arrostitire il lattosio favorisce ad esempio la formazione della doratura. Nei prodotti salmistrati crudi e nei salumi crudi piccole quantità di lattosio contribuiscono allo sviluppo della flora da salmistratura, eccetto che nei salami per i quali si utilizza lo zucchero (saccarosio) o il glucosio.

Nei gruppi di prodotti elencati di seguito, occorre prendere in considerazione la presenza di ingredienti che contengono latte:

- salsiccia di vitello da arrostitire
- fleischkäse
- polpettine d'impasto di carne
- salsicce di pollame
- salsiccia di Lione
- sanguinacci e salsicce di fegato
- cordon bleu (ripieno di formaggio)
- saucisson
- prodotti salmistrati crudi (ad es. prosciutto crudo, carne secca dei Grigioni, speck) e prodotti a base di salumi crudi (ad es. mettwurst, landjäger, schübli)

Gli ingredienti che contengono latte sono sempre indicati nell'elenco degli ingredienti! (vedi capitolo 1.6.1)

1.6 Disposizioni di legge

1.6.1 Obbligo di dichiarazione del lattosio

La legislazione sulle derrate alimentari (più precisamente: l'art. 11 dell'Ordinanza del DFI concernente le informazioni sulle derrate alimentari (OID) del 16 dicembre 2016, RS 817.022.16) sancisce **l'obbligo di dichiarare i principali ingredienti allergenici**, tra cui figurano anche il **latte** e i prodotti da esso derivati (compreso il **lattosio**). Ciò vale anche se le sostanze in questione sono finite inavvertitamente negli alimenti (a condizione che il loro tenore superi 1 g per chilogrammo o litro, riferito al prodotto pronto per il consumo).

Gli ingredienti contenenti lattosio sono ad es.: lattosio, latte, latte intero in polvere, latte magro in polvere, siero di latte, siero di latte in polvere, latticello, yogurt, quark, panna, burro, determinati tipi di formaggi (ad es. formaggio fresco).

Dal 1° gennaio 2016 tutti gli ingredienti allergenici presenti nell'elenco degli ingredienti devono essere evidenziati in modo specifico, ad esempio in grassetto o stampatello (esempi: **latte** in polvere, LATTE in polvere).

Gli ingredienti contenenti lattosio e tutti gli altri ingredienti utilizzati nella fabbricazione di un prodotto vengono dichiarati **in ordine quantitativo decrescente**.

Quindi, come menzionato in precedenza, dall'elenco degli ingredienti si riconosce se un prodotto contiene lattosio in una qualsiasi forma. In linea di massima è importante che le persone intolleranti al lattosio leggano sempre con attenzione le indicazioni stampate sulla confezione. Dato che le ricette dei prodotti cambiano di continuo, è bene consultare anche l'elenco degli ingredienti dei prodotti già noti.

L'additivo acido lattico (E270) ha in comune con il latte soltanto il nome. Viene infatti prodotto biotecnicamente con l'ausilio di batteri acidolattici ottenuti a partire dall'amido (generalmente amido di mais o di patate) ed è privo di componenti del latte.

1.6.2 Definizione della dicitura "Senza lattosio"

La legislazione sulle derrate alimentari definisce nel modo seguente la dicitura "Senza lattosio": "Una derrata alimentare è considerata priva di lattosio quando il prodotto pronto al consumo contiene meno di 0,1 g di lattosio per 100 g o 100 ml. Per gli integratori alimentari, tale quantità si applica a una dose giornaliera."

1.6.3 Tracce di lattosio

Per molti articoli di produzione industriale non si può escludere del tutto la presenza di tracce di lattosio, anche se gli ingredienti della ricetta sono **privi** di tale sostanza. Durante il trasporto e lo stoccaggio delle materie prime, sia all'interno dello stabilimento sia su un impianto di produzione, può in effetti verificarsi un mescolamento involontario degli ingredienti, dando origine a una "contaminazione" (il cosiddetto "carry over"). Questo problema si presenta da sempre in molti settori della produzione tradizionale e moderna di derrate alimentari e in alcuni casi è inevitabile. Particolarmente "critici" sotto questo aspetto sono cioccolato, biscotti, minestre e salse liofilizzate.

La legislazione sulle derrate alimentari sancisce l'obbligo di indicare le miscele involontarie con ingredienti contenenti lattosio qualora il tenore superi o possa superare 1 grammo per chilogrammo o litro di derrata alimentare pronta per il consumo. L'indicazione deve essere formulata con un'apposita dicitura ("Può contenere latte" / "Può contenere tracce di latte") posta dopo l'elenco degli ingredienti. Il produttore deve essere tuttavia in grado di provare che sono state applicate tutte le misure previste nell'ambito della buona prassi di fabbricazione, allo scopo di impedire o ridurre il più possibile le miscele involontarie. L'indicazione di miscele inferiori a 1 g per chilogrammo o litro di derrata alimentare pronta al consumo è facoltativa e, qualora praticata, deve presentare una formulazione analoga. Dal testo non è quindi possibile distinguere un'indicazione obbligatoria da una facoltativa.

Non si può garantire al 100% che un prodotto sia totalmente privo di lattosio.

2. Prodotti adatti in caso di intolleranza al lattosio

2.1 Prodotti con il marchio di qualità aha!

I prodotti contrassegnati con il marchio di qualità aha! e caratterizzati dalla dicitura "Senza lattosio" o "Senza latte" sono particolarmente indicati per le persone intolleranti al lattosio.



Il marchio di qualità aha! viene assegnato da parte dell'istituto Service Allergie Suisse SA sia a prodotti fabbricati, contrassegnati e distribuiti considerando in modo particolare le problematiche delle allergie e intolleranze sia a servizi forniti secondo criteri analoghi. Si basa su severe direttive che vanno oltre i requisiti di legge. I prodotti vengono controllati da organi indipendenti nell'ambito di una rigorosa procedura di certificazione a tre livelli. Specialisti in medicina e importanti istituzioni garantiscono la raccomandazione e l'osservanza delle severe direttive. Ulteriori informazioni su aha! Centro Allergie Svizzera, così come sul marchio di qualità aha!, sono disponibili su www.aha.ch e www.service-allergie.ch.

I prodotti aha! sono ottimizzati riguardo a uno o più fattori scatenanti allergie o altre intolleranze. L'allergene o gli allergeni in questione sono indicati chiaramente nel riquadro giallo accanto al logo aha!. Per questa ragione si raccomanda di leggere sempre attentamente le informazioni riportate sulla confezione e di scegliere il prodotto in base alle limitazioni e alle esigenze personali.

Occorre notare che sono adatti alle persone intolleranti al lattosio solo quei prodotti aha! che, oltre al logo aha!, riportano la dicitura "Senza lattosio" oppure "Senza latte".

I prodotti con il marchio di qualità aha! per la caratteristica "Senza lattosio" contengono conformemente alle disposizioni di legge (cfr. punto 1.6.1.) tracce di lattosio inferiori allo 0,1%.

Laktosefrei
Sans lactose
Senza lattosio

I prodotti con il marchio di qualità aha! per l'indicazione "Senza latte" soddisfano requisiti 20 volte più rigorosi rispetto alle disposizioni di legge (cfr. punto 1.6.3). In questi prodotti il latte non è rilevabile analiticamente. Il limite di rilevabilità corrisponde a 5 mg di latte per chilogrammo o litro di prodotto pronto al consumo. Non contenendo latte, tali prodotti sono automaticamente anche senza lattosio.

Ohne Milch
Sans lait
Senza latte

Sulla homepage della Migros è disponibile un elenco di tutti i prodotti con il marchio di qualità aha! sotto forma di opuscolo da scaricare: <https://migros-impuls.ch/aha> → **L'opuscolo da scaricare**

L'assortimento di prodotti con il marchio di qualità aha! viene costantemente ampliato. Si ricorda che non tutti i prodotti sono disponibili presso tutte le filiali e cooperative. È possibile verificare la disponibilità dei prodotti nelle singole filiali Migros tramite il portale dei prodotti Migros: <https://www.migros.ch/it/health/senza-lattosio> → **Seleziona il prodotto** → **Verifica la disponibilità nelle filiali**.

Quasi tutti i prodotti possono anche essere ordinati online su <https://www.migros.ch/it>

2.2 Altri prodotti adatti

Nell'assortimento Migros si trovano altri articoli privi di lattosio certificati "Senza lattosio" da Service Allergie Suisse SA, ma che non portano il logo aha!. Sulla confezione è riportata la dicitura "Senza lattosio".

L'elenco di questi prodotti si trova nell'ultima parte dell'opuscolo sulla homepage della Migros al seguente link: <https://migros-impuls.ch/aha> → L'opuscolo da scaricare. Per le persone intolleranti al lattosio questi prodotti sono altrettanto adatti e sicuri quanto i prodotti riportati al punto 2.1.

La Migros non tiene una lista completa dei prodotti indicati per un'alimentazione senza lattosio. Riteniamo che non abbia senso avere una lista di questo genere, perché potrebbe anche creare l'illusione di una sicurezza che non può essere garantita. Con le nostre informazioni su un'alimentazione senza lattosio preferiamo **aiutare le persone intolleranti a gestire la problematica in modo autonomo**. È determinante studiare a fondo l'elenco degli ingredienti riportato sulle nostre confezioni in modo tale da poter individuare la presenza di eventuali ingredienti contenenti lattosio. Un compito che, perlomeno all'inizio, potrebbe risultare impegnativo e faticoso. Ma siamo convinti che gli interessati ne potranno trarre il maggiore vantaggio.

2.3 Preparati a base di enzimi

Per le persone che mangiano regolarmente fuori casa, o che non possono rinunciare in ogni situazione ai latticini tradizionali, esistono i cosiddetti preparati a base di enzimi. In caso di necessità possono sostituire l'enzima (lattasi) prodotto dall'organismo. Ciò permette ai soggetti interessati di tollerare i cibi che contengono lattosio o i latticini tradizionali. Alla Migros trovi in vendita due preparati a base di lattasi: Actilife Lactase 6000 e Actilife Lactase Depot 20 000.



Il dispenser Actilife Lactase 6000 contiene mini compresse con 6'000 FCC per compressa ed è molto pratico per quando si è in viaggio. Generalmente queste compresse vengono assunte in caso di intolleranza al lattosio lieve.*

migros.ch/it/product/522204300000



Le compresse Actilife Lactase Depot hanno un dosaggio superiore con 20'000 FCC per compressa. Si tratta di compresse Depot a 2 fasi: la fase 1 agisce subito e la fase 2 ha un effetto a lunga durata fino a 4 ore.*

migros.ch/it/product/522205600000

*Le unità FCC (Food Chemical Codex) indicano il livello dell'attività enzimatica. In generale per lo smaltimento di 1 g di lattosio occorrono circa 1'000 FCC. Occorre però tenere presente che il corpo è quasi sempre in grado di produrre lattasi, tuttavia non in quantità sufficienti. Per questo motivo non è possibile dare consigli sulla posologia corretta: cerca di trovare la quantità giusta finché i disturbi spariscono. Di solito è sufficiente una compressa ad ogni pasto che contiene lattosio.

3. Riferimenti

3.1 Contatto Servizio specializzato in nutrizione

Per qualsiasi domanda, non esitate a contattare il Servizio specializzato in nutrizione:

Federazione delle Cooperative Migros
Servizio specializzato in nutrizione
Casella postale
8031 Zurigo

Potete contattarci tramite la **M-Infoline**, telefonicamente (0800 84 0848) o tramite il modulo di contatto:
<https://help.migros.ch/it.html>

3.2 Scheda informativa

La versione più aggiornata della nostra scheda informativa è sempre disponibile sulla homepage Migros:
<https://migros-impuls.ch/aha> La scheda informativa può essere scaricata in formato PDF.

3.3 Contatto Centro Allergie Svizzera aha!

Per domande generiche in merito ad allergie o altre intolleranze ci si può rivolgere al Centro Allergie Svizzera aha!:

Centro Allergie Svizzera aha!
Scheibenstrasse 20
3014 Berna

Indirizzo postale:
Casella postale 1
3000 Berna 22

aha! infoline: 031 359 90 50 (lunedì-venerdì: 08.30 – 12.00)

Sito web: www.aha.ch

E-mail: info@aha.ch

3.4 Fonti

- [1] Kasper, H.: Ernährungsmedizin und Diätetik. 12a edizione, Urban & Fischer, München 2014.
- [2] Ernährungs-Umschau, 2003, 10, 408-409
- [3] Souci, Fachmann, Kraut. Die Zusammensetzung der Lebensmittel Nährwert-Tabellen. Disponibile su www.sfk.online
- [4] Società Svizzera di Nutrizione SSN, Tabella svizzera dei valori nutritivi, 2a edizione, 2015