

Le allergie alimentari più frequenti sono verso il latte vaccino, l'uovo, il merluzzo, il gamberetto, l'arachide, i cereali, la soia, la mela, il sedano ed il kiwi .

L'allergia alle proteine del latte vaccino costituisce certamente la più frequente di tutte le allergie alimentari. Al di sotto dei 2 anni di età interessa il 3-5% di tutti i bambini e in oltre la metà dei casi essa inizia entro il primo mese di vita o al massimo entro i primi 2-3 mesi; in seguito le manifestazioni si riducono fino a scomparire in quasi tutti i bambini all'età di 10 anni; è rara, ma non trascurabile negli adulti. Si può avere una reazione allergica anche attraverso l'inalazione di latte in polvere .

I pazienti che soffrono di questa allergia debbono stare attenti quanto il latte vaccino è importante componente di molti alimenti.

Anche l'allergia all'uovo, soprattutto all'albumine d'uovo è una delle forme di allergia più frequenti nel bambino, inizia dopo i sei mesi e tende ad attenuarsi col passare degli anni; è rara negli adulti.

Le manifestazioni si presentano più frequentemente dopo l'ingestione di uova crude, soprattutto del bianco, mentre negli stessi soggetti l'ingestione di uova cotte può non provocare alcun disturbo (la cottura modifica alcune proteine dell'uovo rendendolo meno allergenico). Può esistere cross-reattività tra l'uovo di gallina e quello di quaglia, mentre generalmente l'uovo di anatra è ben tollerato. Nei pazienti allergici all'uovo possono essere somministrati senza rischio vaccini antivirali prodotti su uova embrionate.

L'allergia al pesce , soprattutto al merluzzo, è particolarmente frequente nei paesi scandinavi e nordeuropei, dove maggiore è il consumo. L'allergia può manifestarsi nei confronti di qualsiasi specie ittica o solo per particolari specie di pesci. Le manifestazioni cliniche riguardano soprattutto l'apparato respiratorio; rari i casi di shock anafilattico; molto rari i casi di natura professionale di sindromi asmatiche da inalazione di particelle di pesce aerodisperse. Talvolta le manifestazioni cliniche sono dovute alla presenza nel pesce di un nematode dell'ordine degli ascaridi, l'*Anisakis simplex*, che parassita numerosi pesci di mare e cefalopodi. Talora può trattarsi di reazioni di tipo tossico o pseudoallergiche, in quanto molti pesci contengono sostanze che provocano liberazione di istamina o contengono essi stessi elevate quantità di istamina. Le stesse considerazioni valgono per i crostacei , soprattutto gamberi e granchi.

Rare sono le reazioni ai molluschi. Di particolare interesse sono le reazioni ad alcune specie di chioccioline di terra, impropriamente dette "lumache", perché si manifestano di preferenza in soggetti allergici ai dermatofagoidi.

Tra le carni animali, la carne di maiale è certamente quella più allergizzante, talora può essere contaminata da penicillina.

Tra le verdure, il sedano rappresenta uno degli alimenti più frequentemente responsabili di allergia alimentare, ma sono stati descritti casi di reazioni con tutti i componenti delle famiglie vegetali talora per la cross-reattività che queste hanno con le varie famiglie di pollini .

Tra i frutti la mela è indicata dalle statistiche come quello più spesso responsabile di allergia alimentare, seguito da pesca, pera, prugna, albicocca e ciliegie, soprattutto nei pazienti con pollinosi da betulla o da Composite. Frequente da qualche anno l'allergia al kiwi. L'allergia alimentare alle arachidi è la più importante per frequenza tra i bambini americani.

Tra i cereali, la farina di frumento solo eccezionalmente provoca manifestazioni di allergia alimentare.

Tra i legumi la Soia, usata un tempo per alimentazione prevalentemente animale alle nostre latitudini, sta diventando via via più importante da quando il suo consumo si è esteso ed è diventata parte integrante di alimenti i più svariati per le notevoli qualità nutrizionali che

possiede.

La Soia appartiene alla famiglia delle Leguminosae che include altri ben conosciuti alimenti allergizzanti, quali le arachidi, anche se la sensibilità a un legume non implica necessariamente reattività crociata verso altri membri della stessa famiglia.

La frazione allergenica della soia è quella proteica (32-42% in peso) ma solo alcune delle molte proteine allergizzanti della soia sono state identificate.

Molti soggetti intolleranti alla soia possono tollerare olii di soia raffinati ma è impossibile azzardare previsioni. Al soggetto allergico alla soia è quindi consigliata l'astensione dagli olii di soia, specie se pressati a freddo, che possono contenere tracce di proteine.

Non esistono dati di prevalenza di allergie alla soia nella popolazione generale. Young et al. riportano che lo 0.3% della popolazione generale ha la percezione di essere allergico alla soia. L'intolleranza alla soia è comune tra i bambini con allergia al latte vaccino (in uno studio su questo argomento il 15% dei soggetti intolleranti alle proteine del latte vaccino si è dimostrato intollerante anche alla soia). Per questo motivo l'opportunità di sostituire il latte vaccino nei soggetti intolleranti con latte di soia è messa in dubbio.

Il trattamento dell'intolleranza alla Soia consiste nell'evitare i cibi contenenti soia. La soia è però frequentemente utilizzata nell'industria alimentare e questo rende molto difficile e problematica la completa astensione dalla soia dei soggetti allergici, specie nei casi di incompleta o scorretta etichettatura dei cibi di produzione industriale o dei cibi "pronti" della grande e piccola distribuzione alimentare.

Essa è un potente sensibilizzante anche dal punto di vista inalatorio, ha causato gravi epidemie di asma nel 1985 a Barcellona e nel 1993 a Napoli.

Particolare attenzione suscita la soia transgenica (OGM) per le sue sconosciute attività sul metabolismo umano.

Tra gli additivi alimentari soltanto il rosso carminio di largo impiego nell'industria alimentare (aperitivi, gelati, ecc), cosmetica e farmaceutica, ha potere allergenico, mentre i restanti additivi danno luogo solo a reazioni pseudoallergiche

ALLERGIE CROCIATE

INALANTI	ALIMENTI
Betulacee	mela, pera, nespola, albicocca, ciliegia, pesca, prugna, mandorla, lampone, fragola, kiwi, banana, finocchio, sedano, prezzemolo, carota, patata, noce, nocciola, arancia, grano, segale.
Composite	cucurbitacee (melone, anguria, zucca), camomilla, cicoria, tarassaco, girasole, margarina, miele, anice, prezzemolo, sedano, finocchio, cumino, coriandolo, castagna, carota, banana, mela.
Cupressacee	Nessuna segnalazione
Graminacee	frumento, melone, anguria, pesca, albicocca, mela, ciliegia, prugna, mandorla, solanacee (pomodoro, patata, melanzana), agrumi, kiwi, arachide.
Oleacee	Nessuna segnalazione
Parietaria	gelso, ortica, basilico, piselli, melone, ciliegia.
Acari	lumache, molluschi, gamberi.
Latice	albicocca, pesca, mandorla, pera, mela, arancia, castagna, fico, melone, pomodoro, uva, patata, mango, papaya, ananas, avocado, kiwi, banana, passiflora

Reattività crociate (cross-reazioni) tra allergeni inalanti ed alimentari

Betulla Mela, pera, pesca, albicocca, prugna, ciliegia, banana, noce, nocciola, sedano, finocchio, carota.

Nocciolo Mela, pesca, ciliegia, carota, limone

Parietaria Gelso, basilico, ciliegia, melone

Graminacee Pomodoro, melone, anguria, arancia, kiwi, frumento

Composite Sedano, mela, melone, anguria

Ambrosie Melone, banana

Acari Gamberetti, lumache

Fare attenzione a:

- latte e latticini
- uova (specie l'albume)
- pesce (soprattutto merluzzo), molluschi, crostacei
- carne (maiale, piccione, bovini, pollo)
- cereali (grano, granturco, avena, orzo, segale)
- frutta (arance, limone, cedro, mandarino, pompelmo, cocomero, melone, mele, albicocche, fragole, uva, lampone, mandorle, noci, soia, arachidi, semi, ciliege, pesche, prugne, mirtilli, banane, fichi, frutta esotica)
- verdura (cavolo, cavolfiore, rape, broccolo, radicchio, carciofo, cicoria, indivia, melanzane, peperoni, pomodori, patate, aglio, cipolla, asparagi, spinaci, crauti, tartufi)
- legumi (fave, lenticchie, piselli, fagioli)
- aromi (anice, prezzemolo, garofano, menta, rosmarino, timo, salvia, cannella, alloro, avocado)
- spezie (pepe, cannella, senape, zenzero, peperoncino, paprika, vaniglia, noce moscata)
- lievito, cibi e bevande fermentati
- miele, marmellata
- alcolici
- caffè, tè, cioccolato
- tisane, infusi
- bevande varie
- cibi inscatolati/conservati
- prodotti dietetici
- additivi chimici
- farmaci