

Materiale informativo
per genitori

Allergia alle proteine del latte vaccino



Sonno agitato? Rash cutanei?
Diarrea? Vomito? Reflusso? Coliche?

E se fosse **allergia?**

COSA È L'ALLERGIA ALIMENTARE?

Si parla di allergia alimentare quando il nostro sistema immunitario reagisce alle proteine presenti in un particolare alimento. Il sistema immunitario, erroneamente, cerca di proteggere l'organismo dalle proteine di quell'alimento, causando una reazione allergica.

QUAL È LA DIFFERENZA FRA ALLERGIA ED INTOLLERANZA ALIMENTARE?

Intolleranza alimentare e allergia alimentare sono due cose differenti. L'intolleranza alimentare si verifica quando il corpo non tollera molto bene alcuni alimenti. I sintomi di solito colpiscono il sistema digerente e possono includere, per esempio, mal di pancia, diarrea, costipazione o aria dopo i pasti. Questa risposta non è dovuta al sistema immunitario. **L'allergia alimentare** è solitamente una reazione alle proteine degli alimenti, mentre l'intolleranza alimentare può essere scatenata da qualsiasi ingrediente, additivi compresi. La vera intolleranza alimentare nei neonati e bambini piccoli è in realtà molto rara.



QUAL È LA TIPOLOGIA PIU' COMUNE DI ALLERGIA ALIMENTARE?

Nella nostra dieta ci sono 8 alimenti più comunemente associati all'allergia alimentare:

- | | | |
|---------|-------------------|-------------|
| • Latte | • Arachidi | • Molluschi |
| • Uova | • Frutta a guscio | • Soia |
| • Pesce | | • Frumento |

L'allergia alle Proteine del Latte Vaccino (APLV) è l'allergia più comunemente diagnosticata nei bambini piccoli. Questo perché il latte fornisce la maggiore fonte di nutrimento per i primi sei mesi, che sia latte materno o latte formulato per l'infanzia. Il latte vaccino è il principale ingrediente nella maggior parte delle formule per lattanti ed ecco perché l'APLV è diagnosticata soprattutto nei bambini alimentati con formula.

QUALI SONO LE CAUSE DELL'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE?

Nonostante la ricerca stia andando avanti, non è completamente chiaro cosa provochi una qualsiasi allergia alimentare. Detto questo, ci sono alcuni fattori di rischio per le allergie alimentari. Questi includono:

- Storia familiare – bambini che hanno genitori o fratelli/sorelle con asma, eczema o allergie alimentari potrebbero avere un maggior rischio di sviluppare un'allergia.
- Bambini nati con asma o dermatite atopica (una condizione allergica della pelle) avranno maggiore probabilità di sviluppare un'allergia.



QUALI SONO I SINTOMI DELL'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE?

I sintomi di APLV riguardano il sistema digerente, la pelle o il sistema respiratorio. Alcuni bambini avranno un'immediata e grave reazione al latte vaccino, come dispnea, gonfiore alle labbra, prurito e arrossamento della pelle o vomito. In casi molto rari, alcuni bambini possono sviluppare anafilassi, una reazione che può essere letale e che richiede cure mediche di emergenza.

Altri bambini avranno delle reazioni più ritardate, che compaiono da alcune ore fino a 3 giorni dopo aver bevuto latte vaccino. Questi bambini potrebbero avere uno o più sintomi elencati sopra.

Lista dei sintomi

Sintomi del sistema digestivo

- Vomito
- Reflusso
- Diarrea
- Coliche
- Aria o gonfiore
- Sangue o muco nelle feci
- Costipazione

Sintomi della pelle

- Eczema
- Rush cutanei, come l'orticaria

Sintomi del sistema respiratorio

- Dispnea
- Tosse o starnuti
- Problemi respiratori

Altri sintomi

- Gonfiore a occhi, labbra o viso
- Basso o lento guadagno di peso
- Sonno agitato o limitato
- Rifiuto del cibo
- Estrema agitazione o irritabilità
- Inarcamento della schiena

Attenzione: un bambino con APLV potrebbe avere uno o più dei sintomi citati. Questa lista non conferma una diagnosi di APLV, ma è intesa per aiutarti quando parli col tuo pediatra.

MIO FIGLIO POTREBBE AVERE UN'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO?

Più sintomi ha il vostro bambino, più potrebbe sembrare che abbia APLV. Puoi vedere i sintomi nella lista per valutare se il tuo bambino potrebbe avere l'APLV.

Tuttavia questo **non** conferma una diagnosi – la lista è pensata per essere usata insieme ad un esame fisico di un medico qualificato che valuterà la storia clinica nel dettaglio.

COME È DIAGNOSTICATA L'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO?

L'APLV sarà diagnosticata dal pediatra. In presenza di un sospetto di APLV, il medico approfondirà la storia clinica del bambino valutando, ad esempio:

- Se c'è una storia familiare di allergie;
- Se il bambino è alimentato con latte materno o formula;
- Quanto spesso il bambino mangia e in che quantità;
- Come aumenta di peso;
- Che tipo di sintomi mostra.

Dopo questo, il pediatra deciderà se procedere con esami del sangue o test dermatologici per aiutare la diagnosi e poi fare un periodo di dieta di eliminazione, durante il quale il latte vaccino viene rimosso dalla dieta del bambino. Se i sintomi si risolvono dopo 2-4 settimane di eliminazione del latte vaccino, questo può confermare una diagnosi di APLV.



QUAL È IL TRATTAMENTO PER L'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO?

Una volta che l'allergia alle proteine del latte è stata diagnosticata, il trattamento è rimuovere completamente il latte dalla dieta.

POSSO CONTINUARE AD ALLATTARE AL SENO MIO FIGLIO SE È STATA DIAGNOSTICATA L'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE VACCINO?

Sì. L'allattamento al seno è sempre la migliore soluzione per il tuo bambino. Se l'allergia al latte vaccino viene sospettata e il tuo bambino è stato solo allattato al seno sin dalla nascita, il medico potrebbe consigliare di eliminare il latte vaccino e gli alimenti che lo contengono (come latticini) dalla tua dieta per vedere se la situazione migliora.

Questo perché alcune proteine del latte introdotte con la dieta dalla madre possono passare nel latte materno. È importante che il tuo medico o altri professionisti sanitari ti consiglino riguardo ad alimenti sostitutivi adatti o integratori per assicurare un corretto apporto di calcio. Se il tuo bambino mostra ancora sintomi dell'allergia, potrebbero consigliarti di passare a una formula specifica per bambini con APLV.



E SE MIO FIGLIO È ALLATTATO CON BIBERON?

Se il tuo bambino è allattato con formula, su indicazione e sotto controllo del Pediatra dovresti passare ad una formula specifica per APLV.

COSA È UNA FORMULA SPECIFICA PER APLV?

Ci sono due tipi di formule specifiche per APLV: Formule Estensivamente idrolizzate (EHF) e Formule Amminoacidiche (AAF).

EHF (formule estensivamente idrolizzate) sono formule ottenute a partire dal latte vaccino, ma trattate in modo tale che le proteine vengano tagliate, riducendo così la possibilità di una reazione allergica.

AAF (formule amminoacidiche) non contengono residui di proteine del latte vaccino. Contengono amminoacidi, vale a dire i costituenti delle proteine, e sono non-allergenici.

Si tratta di Alimenti a Fini Medici Speciali che devono essere utilizzati sotto controllo medico.

Il pediatra raccomanderà la formula più adatta al tuo bambino.

POSSO USARE LE FORMULE A BASE DI SOIA O QUALSIASI ALTRO TIPO DI LATTE FORMULATO?

Le linee guida internazionali pubblicate nel 2014 dall'Accademia Europea di Allergia ed Immunologia Clinica (EAACI) raccomandano di non utilizzare le formule a base di proteine di soia nei primi 6 mesi di vita o in presenza di sintomi gastrointestinali e di valutare caso per caso il loro utilizzo tra i 6 e 12 mesi di vita.

Inoltre, i seguenti latti formulati non sono adatti per chi ha APLV:

- Le formule «Senza lattosio» che contengono proteine intere di latte vaccino;
- Le formule per problemi gastrointestinali a base di proteine intere di latte vaccino;
- Le formule per lattanti prodotte con latte di altri animali, come latte di capra, potrebbero causare reazioni in bambini con APLV.

Sebbene non si usi come formula per lattanti, è importante sapere che le bevande vegetali non sono raccomandate per i bambini.

In ogni caso, chiedi sempre al tuo Pediatra che saprà consigliarti al meglio ed indicarti quali sono le opzioni valide per il tuo bambino.



PERCHÈ LA FORMULA DEL MIO BAMBINO HA ODORE E ASPETTO DIVERSI DALLE FORMULE STANDARD?

Le formule speciali per neonati con APLV hanno delle caratteristiche leggermente diverse da quelle delle formule standard e possono avere un aspetto e odore differenti. È importante non lasciarsi scoraggiare da questo – i bambini possono adattarsi a gusti differenti abbastanza bene, in particolar modo se la formula rappresenta l'unica fonte di nutrimento nei primi mesi della loro vita.



E QUANDO IL MIO BAMBINO INIZIA CON CIBI SOLIDI COSA DEVO FARE?

A circa 4-6 mesi, inizierai a pensare di dare a tuo figlio cibi con consistenza solida e semi-solida. Nei bambini con APLV, è importante evitare alimenti che contengono latte per prevenire reazioni allergiche. Dovresti leggere attentamente le etichette dei prodotti per le informazioni sulla presenza di latte, in particolar modo gli alimenti per bambini preparati e confezionati. Il tuo pediatra ti consiglierà un elenco di alimenti adatti allo svezzamento, soprattutto se il tuo bambino ha altre allergie come alla soia o alle uova. Alcuni dei primi alimenti per lo svezzamento, come puree di frutta e verdura, saranno naturalmente privi di latte vaccino.

COSA DEVO FARE QUANDO MIO FIGLIO CRESCE E NON PRENDE PIÙ LA FORMULA PER L'INFANZIA?

Le formule per lattanti in generale (incluse anche quelle per APLV) sono studiate per essere usate come unica fonte di nutrimento nei primi sei mesi. Poi, fino al compimento del primo anno, le formule di proseguimento sono usate come accompagnamento alla dieta, mentre l'apporto di cibo solido aumenta. Dopodichè, in caso di APLV, si continua con una dieta priva di latte. È una buona idea parlare con il pediatra riguardo alle alternative ai latticini, visto che questi sono un'importante fonte di calcio. Gli Alimenti a Fini Medici Speciali per la gestione dell'APLV destinati ai bambini di 1-10 anni sono disponibili su prescrizione. È anche importante ricordare che molti bambini guariscono dall'APLV entro i 3 anni di età. Parlane con il tuo medico pediatra.

COSA È ESATTAMENTE UNA DIETA PRIVA DI LATTE VACCINO?

Una volta che il tuo bambino inizia lo svezzamento, dovresti assicurarti che ogni alimento che gli dai sia privo di latte vaccino. Questo sarà facile all'inizio, le «prime pappe» come puree di frutta, verdura, e riso per bambini sono naturalmente prive di latte vaccino. È importante ricordare che i bambini con allergia alimentare potrebbero reagire a più di un alimento, per questo andrebbe introdotto un nuovo alimento alla volta. In questo modo gli alimenti che potrebbero causare una reazione saranno più facili da individuare.

Quando la varietà di alimenti che il tuo bambino mangia aumenta, dovresti leggere le etichette dei prodotti per bambini preparati e confezionati per controllare la presenza di latte e derivati negli ingredienti, che potrebbero causare una reazione allergica.

Mentre alcune fonti di latte sono ovvie, altre possono esserlo di meno.

QUANDO FAI LA SPESA, LEGGI SEMPRE LE ETICHETTE DEI PRODOTTI ALIMENTARI PER CONTROLLARE L'EVENTUALE PRESENZA DI LATTE

ALTRI CONSIGLI UTILI QUANDO SI SEGUE UNA DIETA PRIVA DI LATTE:

- Leggi attentamente tutti gli ingredienti presenti sulle etichette e fai attenzione alle informazioni sugli allergeni. Ricorda che le aziende possono cambiare gli ingredienti che usano, quindi dovresti controllare le etichette **ogni volta** che acquisti un alimento. Se hai un dubbio, non comprarlo!
- Evita cibi venduti sfusi o senza etichetta. Per esempio, alimenti dalla panetteria o dal banco gastronomia.
- Chiedi al supermercato la lista degli allergeni o vai nel reparto alimenti speciali.
- Evita etichette che riportano «potrebbe contenere tracce di latte» anche se tuo figlio potrebbe non aver mai avuto una reazione a quel prodotto prima.
- Stai attento quando prepari piatti dove il latte può essere trasferito agli altri alimenti maneggiandoli o usando utensili contaminati. Quando vai al ristorante è una buona cosa avvertire dell'allergia di tuo figlio, soprattutto se tuo figlio ha un'allergia grave.

Ricorda che se è stata raccomandata una dieta priva di latte, è importante parlarne con il pediatra che potrà monitorare la dieta del tuo bambino per assicurarsi che riceva tutti i nutrienti necessari.



DOVREI DARE AL MIO BAMBINO SUPPLEMENTI DI VITAMINE O MINERALI SE HA ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE?

Le formule speciali per bambini indicate in caso di APLV contengono tutti i nutrienti di cui il tuo bambino ha bisogno per crescere e svilupparsi. Tuttavia, se il tuo bambino cresce e passa a cibi solidi, alcuni alimenti vengono limitati, quindi è importante assicurarsi che assuma abbastanza calcio.

Se al tuo bambino è stata diagnosticata un'allergia e sei preoccupato sulla qualità della dieta seguita, chiedi al tuo pediatra di consigliarti un dietista.

A CHI DOVREI RIVOLGERMI SE PENSO CHE IL MIO BAMBINO ABBIA UN'ALLERGIA ALLE PROTEINE DEL LATTE?

Se pensi che il tuo bambino potrebbe avere APLV, parlane col tuo pediatra il prima possibile.