

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023

Comitato Promotore
Celebrazioni Pucciniane

ACQUA MINERALE NATURALE
FONTEVIVA

STUDI CALZETTA

Dr. Dent
CENTRO ODONTOTRAUMATOLOGICO

Autorità di Sistemi Portuali
del Mar Ligure Orientale
Porto di Carrara
Marina di Carrara

CONAD
Persone oltre le cose

LA REDAZIONE

Le classi terze della Buonarroti



I ragazzi che si sono dedicati all'approfondimento della tematica riguardante il pianeta delle intolleranze e delle allergie - e relativa convivenza nel vivere quotidiano - sono appartenenti alle classi terza A, terza B e terza C dell'Istituto Comprensivo Michelangelo Buonarroti, plesso scuola media di Carrara. Sono stati guidati nella realizzazione dei testi e nella scelta giornalistica dell'impostazione dai loro docenti di lettere.

Viaggio nel pianeta della celiachia e del gluten free ma anche del 'senza lattosio'

Il mondo si sta... "allergizzando"

Si stima che oltre il 20% della popolazione quotidianamente si debba confrontare con disagi e intolleranze

CARRARA

I dati parlano chiaro, il mondo si sta "allergizzando": dobbiamo tutti prepararci a una vita all'insegna del 'gluten-free' e del 'senza lattosio'. Ma scopriamo che cos'è un'allergia. Si tratta - letteralmente - di una "reazione differente" causata da una specifica sostanza. La sostanza in esame viene chiamata "antigene" e attiva il sistema immunitario che reagisce in diversi modi, da una banale febbre fino alla morte. Altra cosa è, invece, l'intolleranza, causata da uno squilibrio degli enzimi dell'apparato digerente: i sintomi di quest'ultima possono essere un banale mal di pancia o disenteria. Quindi la principale differenza tra un'intolleranza e un'allergia consiste nel grado di attivazione del sistema immunitario. A causa dei rischi di possibili reazioni gravi, sino a poco

COME COMPORTARSI
E' sempre bene specificare quando si mangia fuori la propria condizione



La mappa delle principali intolleranze e i cibi 'pericolosi' da mangiare

tempo fa spesso le persone affette hanno avuto grandi difficoltà nell'acquisto di cibi sicuri, al punto da dover attuare un'eliminazione completa anche di alimenti fondamentali per la dieta, quali pane, latte e pasta.

Ma non solo, hanno anche dovuto affrontare una sottile 'violenza psicologica' da parte della società, tendente a conside-

rarli 'malati', ridotti a comprare pasta e biscotti in farmacia, a costi elevati. Fortunatamente, grazie alla ricerca, oggi sono disponibili numerose linee di alimenti anche per queste persone. Sono state, inoltre, sviluppate terapie come l'immunoterapia, farmaci cortisonici, antistaminici o decongestionanti. Queste cure possono aiutare molto, anche

se l'aspetto più importante resta la giusta alimentazione. Le allergie e le intolleranze più diffuse riguardano latte, uova, grano (celiachia), frutta secca, soia, pesce e crostacei, pomodoro (nicel).

Oggi la figura dell'allergico/intollerante è cambiata: considerato un consumatore come tutti gli altri, può trovare prodotti pensati per lui, ben visibili sugli scaffali del supermercato, assieme a biscotti e pasta per i 'comuni mortali' (non più davanti a cerotti e disinfettanti). Molti brand alimentari hanno creato linee dedicate, e lo stesso ha fatto la grande distribuzione, si pensi ad esempio alla linea bene si di Coop, Alimentum di Conad, Amo Essere di Eurospin, per citarne alcune. Come si è detto, tutti dobbiamo abituarci a una nuova visione; suggeriamo inoltre una buona pratica per chi soffre di allergie: al momento della prenotazione al ristorante o in pizzeria, è bene specificare le proprie esigenze alimentari. In questo modo, il ristoratore sarà messo in grado di offrire un servizio più sicuro e di preparare alternative appetibili quanto i piatti proposti al resto della clientela.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'intervista

«La mia vita con le allergie e come le affronto I trattamenti curativi, i vaccini e altre difficoltà»

Abbiamo intervistato una persona con allergie. A che cosa sei allergico? «Ai allergico ai peli del cane e del gatto, agli acari, ad alcune graminacee e ho avuto una reazione allergica al vaccino bivalente, antitetanica e antidifterica».

Quali conseguenze ti portano queste allergie? «La maggior parte di esse hanno come conseguenza una rinite allergica, eruzioni cutanee e gonfiori alle palpebre degli occhi, mentre l'evento del vaccino bivalente mi portò a uno shock anafilattico». Ti sei affidato a un esperto? «Sì, sono stato in cura da un allergologo e mi è stato sommini-

strato mensilmente, per circa 10 anni, un vaccino sintetizzato appositamente da un laboratorio di Torino mediante iniezione intramuscolare». Che metodi usi per trattare queste allergie da casa? «Per trattare quelle meno acute, posso intervenire con creme cortisoniche, per le reazioni più acute o pericolose devo intervenire con somministrazioni di cortisone tramite puntura».

Quando ti sei accorto di essere allergico? «La maggior parte di queste allergie le ho scoperte quando ero all'elementari, mentre quella riguardante il vaccino bivalente all'età di 6 anni in oc-

casione del richiamo obbligatorio». Alcune di queste allergie si sono alleviate con il tempo o sono aumentate? «In realtà con la crescita si sono alleviate molto, soprattutto grazie a un importante trattamento base di cortisone che ho fatto come terapia a seguito di un incidente.

Com'è vivere con delle allergie? «Si vive normalmente, conoscere i propri limiti ed affrontarli quotidianamente è quello che fanno tutti, le allergie sono un ostacolo come lo può essere qualunque altra cosa nella vita e come tutte le difficoltà vanno affrontate e gestite».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Focus

L'organo più colpito è l'intestino

Le intolleranze alimentari costituiscono un gruppo di disturbi caratterizzati dalla comparsa di una reazione indesiderata, dopo l'ingestione di un nutriente contenuto in un alimento. Le manifestazioni delle intolleranze si verificano a distanza di ore dal consumo dell'alimento, cosa che può renderne difficile la diagnosi, mentre le reazioni allergiche insorgono a distanza molto ravvicinata da esso, e sono dose-dipendenti ovvero vi è una soglia al di sotto della quale i sintomi non compaiono, a differenza delle allergie in cui an-

che una piccola quantità può scatenarne i sintomi; l'organo più colpito è l'intestino. Le intolleranze e le allergie colpiscono molte persone, anche giovani: si stima che l'8% siano bambini nella fascia d'età 8-13 anni. Alcuni anni fa era difficile poter avere "un'alimentazione normale", ora la situazione è migliorata.

A tal proposito un adolescente racconta: «La celiachia per me è un qualcosa di cui non vedi mai la fine, che ti limita, Tu non sei come gli altri, non puoi fare le cose che fanno i ragazzi della tua età, non puoi andare ai compleanni o alle feste all'ultimo minuto; è un "mostro" che invade il tuo corpo e che sarà lì per sempre, o ti ci abitui o ti arrangi e poi finisce per essere qualcosa con cui convivi e nemmeno ti accorgi che è lì. Certo è complicato convivere con questa patologia, ma non impossibile».

© RIPRODUZIONE RISERVATA