



Informazioni generali su allergie e intolleranze

Quando si fa la spesa, nella preparazione delle pietanze o a tavola con gli amici, le intolleranze alimentari riguardano tutti i membri della famiglia. In questi casi è utile che gli amici e i conoscenti, le assistenti a scuola e all'asilo, gli insegnanti e i compagni di classe sappiano perché qualcuno è intollerante al glutine o al lattosio e cosa può mangiare senza problemi. Proprio così: chi è informato comprende le persone interessate.

Intolleranza e allergia sono due cose diverse

In caso di intolleranza al lattosio, l'intestino tenue non è in grado di assorbire determinate sostanze, perché l'enzima responsabile della loro metabolizzazione è assente. Questo causa disturbi della digestione. In Svizzera una persona su quattro soffre di un'intolleranza alimentare. A differenza delle allergie, in cui il sistema

immunitario produce anticorpi contro proteine animali o vegetali di per sé innocue, le intolleranze non coinvolgono il sistema immunitario. Tuttavia, una corretta alimentazione permette di evitare i disturbi in entrambi i casi.

Senza lattosio e senza rinunciare al gusto

Gli intolleranti al lattosio non devono necessariamente rinunciare ai latticini. Da un lato, non tutti i latticini contengono lattosio: i formaggi a pasta dura e semidura ne sono naturalmente privi, perché il lattosio viene scisso durante il processo stagionatura. Per questo anche la raclette e la fondue sono generalmente ben tollerabili. Dall'altro, nell'assortimento Coop sono

presenti molti latticini senza lattosio, per esempio nella linea Free From. Ma attenzione: il lattosio si nasconde anche in alimenti del tutto insospettabili, come sughi pronti, minestre in busta, prodotti a base di carne e salumi o preparati di spezie. Per questo oltre ai latticini proponiamo anche brodi, condimenti in polvere o salse senza lattosio.

Consigli per chi soffre di intolleranze alimentari

Il bello di mangiare senza glutine

Glutine, con l'accento sulla u: glutine è il termine generale che indica le proteine contenute in numerose varietà di cereali; si parla di intolleranza al glutine, detta anche celiachia, quando l'intestino tenue non tollera queste proteine. Anche l'assunzione in quantità minime di alimenti contenenti glutine può danneggiare la mucosa dell'intestino tenue, perciò le sostanze nutritive possono essere assimilate solo in misura ridotta, tutto il corpo è sottoalimentato e di conseguenza danneggiato. Per chi soffre direttamente o

indirettamente di celiachia, è importante sapere quali alimenti possono essere consumati senza problemi e quali sono assolutamente da evitare. La nostra [tabella](#) fornisce una buona panoramica sugli alimenti principali. Il vasto assortimento di prodotti senza glutine Free From offre un'alimentazione variegata e senza glutine anche alle persone affette da celiachia. Su coop.ch/freefrom e fooby.ch potete trovare tante ricette senza lattosio e senza glutine.

Informare con belle storie

Non è facile dire a un bambino che non può mangiare una torta al cioccolato o bere un milk-shake. Per fortuna oggi si trovano ottimi libri illustrati che, attraverso storie comprensibili e a misura di bambino, spiegano perché il glutine e il lattosio non fanno bene ad alcune persone, che possono tuttavia mangiare tanti altri piatti squisiti. Perfino torte al cioccolato e

milk-shake: basta sapere come. Queste storie sono molto adatte anche per informare fratelli e sorelle, amici e compagni di classe, in modo che i bambini interessati non siano visti come «casi speciali». Trovate una selezione di storie nella nostra [lista di libri consigliati](#).

Con il label Free From, Coop si impegna per portare tutti i giorni in tavola più gusto e benessere, anche in presenza di intolleranze alimentari.

In collaborazione con



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA



Per me e per te.