



Sugar free, l'odissea dei fruttosemici

Il caso Al bando biscotti e birra per i pazienti intolleranti al fruttosio

Francesca Corsicato

Vita senza zucchero: ricerca, dieta e informazione al primo posto. Frutta e verdura, legumi, latte, dolci, gelati, cioccolata e tutti i prodotti industriali sono cibi off per chi è affetto da intolleranza ereditaria al fruttosio, rara malattia metabolica a trasmissione cromosomica dovuta dall'assenza nel fegato dell'enzima aldolasi B. L'università Federico II di Napoli è tra i centri di riferimento in Italia per i fruttosemici, pazienti silenziosi che nascondono una realtà complessa fatta di quotidiano, ospedalizzazione, controllo, abitudine e sacrificio nell'imparare a convivere con una patologia genetica che non lascia spazio a disordini alimentari e ignoranza.

I pazienti intolleranti al

fruttosio - spiega Bianca Martinnelli, vicepresidente Aif - non metabolizzano questo zucchero, che va così ad accumularsi nel fegato interferendo con l'attività di numerosi altri metaboliti epatici inibendo la trasformazione del glicogeno e la sintesi del glucosio, provocando episodi anche gravi di ipoglicemia. Già nei primi mesi di vita la sindrome si manifesta con gravi disturbi gastrointestinali, diarrea e vomito, rifiuto del dolce, compromissione delle condizioni generali, grave ipoglicemia, riduzione della concentrazione del glucosio nel sangue e danno renale. Abbiamo erogato un finanziamento al dipartimento di pediatria della Federico II per effettuare una ricerca avente come oggetto l'individuazione di eventuali correlazioni esistenti tra le diverse mutazioni genetiche dell'Hfi e il livello di tollerabilità risul-



Off limits Birra vietata per gli intolleranti al fruttosio

tante dalle indagini cliniche, ma attualmente resta la dieta l'unica difesa».

Ese quindi lo zucchero della frutta non può essere ammesso in nessun modo, cosa può mangiare un fruttosemico? L'alimentazione dev'essere molto rigorosa ma altrettanto varia e fantasiosa, eliminando tutti i cibi che contengono zucchero. Sono perciò permessi carne, pesce, uova, formaggi, yogurt e latte e tutti i tipi di grassi. Tra i legumi e le verdure sono concessi in piccole dosi i fagioli secchi, spinaci, lattuga, soia, lenticchie, ceci, ma non carote, barbabietole, pomodori, cicoria, indivia, asparagi, carciofi. Tra i farinacei sono proibite tutte le farine industriali zuccherate, i biscotti, le fette biscottate zuccherate, i dolci e merendine. Vanno eliminati il miele e caramelle, cioccolato, marmellata, gelati, gomme. Al bando anche la birra, le bevande zuccherate, i succhi di frutta, le aranciate o le limonate industriali.

© RIPRODUZIONE RISERVATA