



**Intolleranza al lattosio dalla teoria alla pratica.
Le reazioni avverse al cibo in epoca Covid**

Basiano (MI)_10 gennaio 2022_

L'intolleranza al lattosio è una condizione in cui il consumo di lattosio, contenuto in latte e derivati non fermentati, provoca una reazione avversa non allergica che si manifesta con disturbi gastrointestinali come gonfiore, dolore crampiforme, diarrea e nausea. La causa è, in sostanza la mancanza o la carenza dell'enzima lattasi intestinale.

Questo tema, fortemente condiviso dato l'altissimo numero di persone affette da questa intolleranza sarà affrontato in occasione del primo incontro del 2022 del laboratorio d'informazione teorico-pratico organizzato dall'Associazione Il Mondo delle Intolleranze con il contributo di Regione Lombardia del che si svolgerà il 27 gennaio alle ore 18:00.

Tiziana Colombo, presidente dell'Associazione Il Mondo delle Intolleranze, presenterà la serata affiancata da Sonia Re, direttore Associazione Professionale Cuochi Italiani e dal Dott. Michele di Stefano, Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva che affronterà l'argomento Intolleranza al lattosio: cosa sappiamo e cosa dobbiamo ancora imparare?

Durante la serata medici e specialisti indagheranno cause e conseguenze dell'intolleranza:

**Tollerare e non tollerare il lattosio - Dott.ssa Maria Sole Facioni
Presidente Associazione AILI**

Viaggi e lattosio - Paola Setteducati AILI/Travel free from

Intolleranza al lattosio nel neonato allattato - Associazione Allattamento IBCLC

Lo show cooking live sarà a cura dello Chef Danilo Angè un vero professionista del panorama enogastronomico internazionale, che proporrà una ricetta sana e gustosa realizzata con l'aiuto di Tiziana Colombo - Nonna Paperina. Imperdibile l'appuntamento con la Pillola d'arte, a cura di Decumano Est & Amici dei Musei e dei Monumenti Pavesi.

“Il nostro stile di vita è cambiato profondamente negli ultimi anni, con ripercussioni soprattutto sull'attività fisica svolta. Rivolgersi al proprio nutrizionista è dunque il primo step per riuscire a rimodulare la propria dieta in modo appropriato e mantenere un regime alimentare sano sulla base delle nuove abitudini. In casa si sa, le tentazioni sono dappertutto. Per evitare disturbi però è necessario continuare a rispettare la propria dieta ed evitare gli ingredienti non tollerati, chi soffre di intolleranze deve



trovare la giusta alternativa in cucina” spiega Tiziana Colombo, presidente de Il Mondo delle Intolleranze.

“Per evitare sgarri, può essere molto utile preparare uno schema ben preciso delle preparazioni, con un menù definito per tutti i pasti. Questo stratagemma metodico vi aiuterà anche a stilare con esattezza la lista della spesa, in modo da non dimenticare nessun ingrediente importante durante gli acquisti. Nel limite degli alimenti consentiti, come in ogni dieta equilibrata, è importante consumare frutta e verdura. L'effetto saziante della fibra, infatti, aiuta a mantenere sotto controllo il peso corporeo e sono favorite l'attività del sistema immunitario e la messa in atto di difese efficienti contro gli agenti patogeni.” conclude il Dott. Michele di Stefano, specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva.

Dott. Michele di Stefano: laureato in Medicina e Chirurgia. Specialista in gastroenterologia ed endoscopia digestiva. Professore a Contratto presso l'Università di Pavia: dall'Anno Accademico 2003/2004 è titolare del Corso Integrativo “Tecniche di Studio della Motilità Digestiva” nell'ambito dell'insegnamento ufficiale di Gastroenterologia presso la Scuola di Specializzazione in Gastroenterologia della Facoltà di Medicina.

Dott.ssa Maria Sole Facioni Presidente Associazione AILI: Presidente e fondatrice dell'Associazione Italiana Latto-Intolleranti Onlus, un'associazione per gli intolleranti al lattosio. Laurea e Dottorato di Ricerca in Biologia Molecolare e Cellulare presso l'Università di Pisa. Scopre di essere intollerante al lattosio dopo svariati esami clinici e numerose visite mediche poco utili. Proprio dai banconi del laboratorio di ricerca dell'Unità di Genetica del Dipartimento di Biologia dell'Università di Pisa nasce l'idea di fondare l'Associazione Italiana Latto-Intolleranti (AILI), di cui è Presidente. Abilitata alla professione di Biologo e iscritta all'Ordine, ha unito la sua passione per la scienza alla sua esigenza alimentare.

Paola Setteducati /Travel free from: viaggiare liberi da tutte le rinunce legate alle esigenze e scelte alimentari speciali. Paola ha due grandi passioni, viaggiare e mangiare. In due parole ha sempre vissuto le sue passioni come due componenti indissolubili della più elevata esperienza di appagamento e condivisione di un piacere. Tutto ciò ha però subito una brutale battuta d'arresto da quando ha scoperto di avere “reazioni avverse” ai latticini e agli alimenti con elevato contenuto di nichel e istamina. Così è cambiato il suo modo di viaggiare e scoprire il mondo attraverso i sapori. Per questa ragione ha scelto di creare un piccolo diario di viaggi, in cui raccontare le sue trasferte con gli occhi di una persona con esigenze alimentari speciali.

Associazione Allattamento IBCLC: l'associazione Allattamento Ibclc APS nasce dalla volontà e dalla professionalità di Laura Cocchetti, Consulente Professionale in allattamento Ibclc dal 2011, e da alcune colleghe che nel 2012 decisero di unire le loro forze con l'intento di rendere il territorio più a misura di mamma e bambino.

Sonia Re Direttore Generale Associazione Professionale Cuochi Italiani: associazione di categoria che nasce in un'ottica di aggregazione e servizio, per costituire il valore aggiunto per il professionista della cucina italiana che voglia trovare un ambiente in cui riconoscersi, emergere, condividere la propria esperienza e trovare nuovi spunti di crescita e confronto.

Chef Danilo Angè: nato a Milano nel 1966, ha seguito gli studi presso l'I.P.A.S. “Amerigo Vespucci” di Milano, città dove ha intrapreso l'attività professionale lavorando presso diversi ristoranti e alberghi. Da sempre affianca la sua attività lavorativa a una serie di interessi che sviluppa parallelamente, collaborando con scuole di cucina e Istituti Alberghieri, aziende di attrezzature per la ristorazione e



riviste settoriali.

Decumano Est: associazione di promozione sociale nasce nell'anno 2014 a Pavia e si occupa di turismo sociale. Decumano Est organizza eventi, finalizzati a promuovere la conoscenza del patrimonio culturale materiale e immateriale, storico, ambientale e paesaggistico, con particolare attenzione alla ricerca di aspetti e beni meno conosciuti o ignorati dal turismo di massa o di difficile accesso per i singoli.

Associazione Il mondo delle intolleranze: nasce nel 2012 su espressa volontà di Tiziana Colombo (attuale Presidente) già fondatrice di blog dal grande seguito dedicati alla cucina per intolleranti. Lo scopo è dichiaratamente a sfondo sociale per l'aiuto e il sostegno a tutti coloro che soffrono di intolleranze verso il glutine, i lieviti, il nichel e il lattosio. Forte di un Comitato Scientifico di medici gastroenterologi, endocrinologi, nutrizionisti e osteopati, si pone l'obbiettivo di trattare l'argomento da un punto di vista medico, alimentare, psicologico e, appunto, sociale.

www.ilmondodelleintolleranze.it

Ufficio stampa:
Morena piacentini
+39 030 6376274
press2@morenapiacentini.it

e.it

Il Mondo delle Intolleranze
Tel. +39 02 95761531
segreteria@ilmondodelleintolleranz

50 ANNI DI
RELAZIONI
PUBBLICHE
FERPI