

Preparazione al Breath Test al Lattosio

Il tempo di effettuazione dell'esame è di tre ore, il test non è esentabile in quanto fuori dal tariffario regionale pertanto è possibile effettuarlo solo a pagamento: si effettua una lettura basale prima di assumere la soluzione di lattosio e poi si effettuano letture dell'espriato ogni 30 minuti (quindi sei letture).

Il breath test perde valore diagnostico nei soggetti sani intolleranti al lattosio ma con una flora intestinale scarsa, compromessa dall'uso di antibiotici o dall'abuso di lassativi e clisteri; questi soggetti possono infatti risultare falsamente negativi al test (quindi apparire sani nonostante siano effettivamente intolleranti al lattosio).

Per questo, in chiave di una ottimale preparazione al breath test, è importante: sospendere l'assunzione di antibiotici ed estratti pancreatici nei 7-15 giorni che precedono l'esame sospendere fermenti lattici, lassativi o antidiarroici almeno una settimana prima del test. Evitare, nelle 48 ore precedenti l'esame, il latte ed i latticini di origine animale (ammesso, ad esempio, il latte di soia o di riso), ma anche tutti i prodotti alimentari che possono contenere lattosio come additivo: panini al latte e prodotti da forno, biscotti, pizze dolci, crostate, plum-cake, dolcetti, merendine, cioccolato, nutella, gelati, creme, budini condimenti e salse varie, salumi ed insaccati ad eccezione di prosciutto crudo, coppa, culatello e bresaola. In particolare, la sera prima dell'esame mangiare solo ed esclusivamente riso, carne non conservata, uova e pesce, condire solo con olio e sale, evitare il burro e la margarina, e bere solo acqua naturale. Si tenga inoltre presente che il lattosio è usato come base per più del 20% dei farmaci prescrivibili e per circa il 6% dei prodotti farmaceutici da banco.

L'astensione da tutte le possibili fonti di lattosio in vista del breath test dev'essere particolarmente attenta e scrupolosa in caso di marcata intolleranza allo zucchero. Il giorno prima e la mattina dell'esame non fumare ed evitare il contatto con persone che fumano. Dalle ore 21.00 del giorno precedente l'esame fino al momento dell'esecuzione del test, il paziente deve osservare un digiuno completo (può bere liberamente acqua non gassata). Si consiglia, la mattina del test, un accurata igiene orale con dentifricio e collutorio.

E' bene rimandare l'esecuzione del breath test al lattosio in presenza di diarrea importante e di patologie intestinali acute, come salmonellosi e gastro-enteriti virali; analogo discorso in caso di recente sottoposizione (meno di 30 giorni) a procedure diagnostiche come la colonscopia o il clisma opaco. Falsi positivi sono meno frequenti e legati alla presenza di una sovracrescita batterica nel tenue. Se condotto nel pieno rispetto di queste regole, il breath test permette di diagnosticare con certezza l'intolleranza al lattosio, indirizzando il clinico ed il paziente verso scelte alimentari corrette.