

Vivere con un'allergia: soia

La soia è una proteina prodotta dai semi di soia.

L'allergia alla soia è relativamente rara rispetto ad altre allergie come quella alle uova e al latte. Fortunatamente i bambini hanno buone possibilità di guarire da un'allergia alla soia.

È molto comune nelle diete e può essere consumata in molteplici forme: come *fagioli interi*, *farina* (trasformabile in *proteine vegetali testurizzate*) od olio. Può anche essere un ingrediente presente come emulsionante e stabilizzante negli alimenti trasformati.

Sintomi

I sintomi dell'allergia alla soia nei bambini sono generalmente lievi e assumono la forma di un'eruzione cutanea. Molto più raramente, i sintomi gravi possono includere difficoltà respiratorie e anafilassi.

Evitare la soia

Essendo comunemente utilizzata, è necessaria una vigilanza maggiore quando si rileva la presenza di soia nei cibi. È, tuttavia, un requisito legale che la presenza di soia sia dichiarata negli ingredienti.

A volte, quando l'allattamento al seno non è possibile, il latte di soia è raccomandato come alternativa alla formula del latte vaccino. Tuttavia, non è raccomandato nei bambini fino ai sei mesi di età, senza il consiglio di un dietista.

Un'alternativa adatta è la formula di caseina ampiamente idrolizzata. Queste formule hanno minori probabilità di causare allergie e sono tollerate dai bambini allergici al latte vaccino.

Un legume con il latte vaccino?

Il latte vaccino e la soia non contengono proteine comuni, non sempre ne consegue che le persone allergiche a uno dei due alimenti siano allergiche anche all'altro. Tuttavia, la soia è un alimento potenzialmente allergenico quanto il latte vaccino, pertanto, la soia non dovrebbe essere normalmente somministrata a un bambino con predisposizione ad allergia o di età inferiore ai sei mesi. Come menzionato in precedenza, una formula di caseina ampiamente idrolizzata è un'alternativa idonea.

Altre allergie correlate

La soia appartiene a una famiglia di piante conosciuta come legumi. Si tratta della stessa famiglia delle piante di piselli e lenticchie, pertanto, i bambini allergici alla soia sono spesso allergici ai piselli e alle lenticchie, nonché alle *arachidi*.

Quando a un paziente viene diagnosticata un'allergia alla soia, può essere utile che altri membri della famiglia vengano sottoposti ai test per tale allergia.

Quando si fa la spesa

La farina di soia è ampiamente utilizzata nelle panetterie ed è un ingrediente di molti tipi di pane, torte e biscotti. Poiché il pane fresco non prevede un elenco di ingredienti, potrebbe essere consigliabile optare per il pane confezionato in modo da poterne controllare l'etichetta.

Alcuni alimenti per l'infanzia contengono farina di soia. *La proteina vegetale idrolizzata* e le proteine vegetali testurizzate possono entrambe derivare dalla soia.

La *lecitina* è un ingrediente normalmente prodotto con olio di soia non raffinato. Sebbene il rischio di una reazione grave alla lecitina di soia sia esiguo, è meglio evitarla.

L'olio di soia raffinato dovrebbe essere sicuro per la stragrande maggioranza delle persone che soffrono di allergia alla soia. È riscontrabile in molti alimenti, tra cui condimenti per insalata e margarina. L'olio di soia non raffinato comporta un rischio maggiore, ma il suo utilizzo è raro.

Anche la salsa di soia, è comunemente utilizzata nelle ricette dell'Estremo Oriente, nonché come aroma in zuppe, sughi e salse.

Tofu è un altro nome per la cagliata di semi di soia, è spesso utilizzato come fonte di proteine per vegetariani o persone che riducono il consumo di carne. In Estremo Oriente è utilizzato in patatine fritte e zuppe.

Nei farmaci, ad esempio, gli inalatori antiasmatici contengono lecitina ed è pertanto sempre consigliabile chiedere al farmacista se un farmaco contiene soia.

Ulteriori informazioni sull'allergia sono disponibili sul sito www.allergyai.com

Questi elenchi sono guide: controllare sempre le singole etichette.

Se un alimento non riporta l'etichetta, è più sicuro evitarlo.