

INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

È una delle meno note, ma comunque fastidiosa e pericolosa, se teniamo conto che è una sostanza presente naturalmente nel nostro corpo.

Come curarla, con la giusta alimentazione

di **Melissa Finali**

biologa, nutrizionista, divulgatrice scientifica

Avete mai sentito parlare di intolleranza all'istamina?

Si tratta di una sostanza presente nel nostro corpo, per la precisione un composto azotato (amina biogena) coinvolto nei meccanismi digestivi, nella risposta infiammatoria e, come neurotrasmettitore, in diverse funzioni cerebrali.

Normalmente, svolge l'importante compito di creare l'infiammazione necessaria al nostro organismo per proteggersi da sostanze estranee indesiderate, come mi-

crobi patogeni con cui possiamo entrare in contatto. È una sostanza ad azione vasodilatatoria, ipotensiva e permeabilizzante, tutte caratteristiche molto importanti nei fenomeni infiammatori.

Il problema si presenta nel momento in cui l'equilibrio si rompe e il nostro corpo perde il controllo della produzione di istamina e la sua quantità diventa eccessiva. Infatti, sebbene sia presente in tutti i tessuti, viene prodotta, ed in massima parte immagazzinata, all'istante, soprattutto a livello

di cellule coinvolte nella risposta allergica ed immunitaria (mastociti e granulociti basofili). Questo, chiaramente, avviene soprattutto nei soggetti allergici, dato che l'istamina può essere prodotta in reazione al contatto con pollini o determinati alimenti.

La reazione tossica dell'organismo

Stiamo però parlando di una intolleranza e non di una allergia, non ci stiamo quindi riferendo a una



reazione esagerata del sistema immunitario, che può sfociare in conseguenze anche molto dannose e che si scatena in risposta a una sostanza "estranea" (come le proteine presenti in un alimento) definita appunto "allergene". Stiamo parlando di qualcosa in cui il sistema immunitario non viene coinvolto, di una incapacità di tollerare una data sostanza: in seguito alla sua assunzione abbondante, infatti, l'organismo "si ribella" perché non riesce a digerirlo correttamente.

Possiamo quindi definire l'intolleranza come una reazione tossica dell'organismo, a differenza dell'allergia che non dipende dalla dose assunta.

Nelle persone affette da intolleranza all'istamina, si verifica una riduzione dell'attività di un enzima detto DAO (Enzima Diaminossidasi), addetto alla degradazione di questa sostanza, che può essere dovuta ad una predisposizione genetica, a malattie gastrointestinali che ne inibiscono la produzione o al consumo di sostanze che ne inibiscono l'azione (ad esempio l'alcol).

Sintomi da osservare e diagnosi

I sintomi tipici di questa intolleranza compaiono circa 45 minuti dopo l'assunzione di cibi ricchi di istamina e possono manifestarsi attraverso disturbi gastrointestinali, mal di testa, eruzioni cutanee, prurito, difficoltà respiratorie, nausea, palpitazioni, irritazioni della mucosa nasale, dismenorrea. La diagnosi si effettua andando a dosare sia la quantità di enzima DAO nel plasma (DAO test) sia la quantità sierica e urinaria; queste ultime, se la concentrazione è elevata, insieme a una ridotta concentrazione del DAO, possono portare alla diagnosi di intolleranza. In questo caso non esiste una terapia ben precisa se non quella di seguire un'alimentazione povera di cibi contenenti istamina e istamino-liberatori. Sembra anche che l'assunzione di Vitamina C e Vitamina B6 possa portare ad un aumento della degradazione di istamina, dato che queste sostanze stimolano l'attività dell'enzima DAO.

**“
LE PRIME
REAZIONI
COMPAGNONO
CIRCA
45 MINUTI DOPO
L'ASSUNZIONE
DEL CIBO**

Gli alimenti da evitare

È difficile consigliare una dieta specifica poiché non esiste una proposta univoca che vada bene per chiunque, dato che i livelli di istamina misurati nei diversi alimenti disponibili in letteratura sono molto variabili. Ci sono, comunque, alcuni cibi che vanno certamente eliminati, come spinaci, pomodori e melanzane. Carne, pesce e in generale cibi ricchi di istidina, vanno consumati solo se freschi e conservati in modo igienicamente adeguato (a basse temperature) perché durante i processi di stagionatura, nella conservazione in scatola o in barattolo e affumicatura, i microorganismi coinvolti nel processo producono istamina, che si ritroverà quindi aumentata nell'alimento alla fine del processo produttivo. Durante i processi di fermentazione o maturazione, l'istamina tende comunque ad aumentare in tutti gli alimenti e, per questo motivo, andrebbero esclusi dalla dieta tutti gli alimenti fermentati (kefir, verdure fermentate, vino, tutto ciò che contiene alcol, aceto, lievito e batteri) e quelli in scatola,

pronti, semipronti, a lunga conservazione, pasti tenuti in caldo o riscaldati.

Come regola generale, confermata dal Nupa (Nutrizionisti per l'ambiente), più un alimento è deperibile e maggiore è il suo contenuto proteico, più è importante che sia preparato fresco. Ma non finisce qui perché il quadro è complicato dal fatto che esistono anche alimenti che di per sé non contengono istamina ma che possono, comunque, contribuire alla manifestazione dei sintomi. Si tratta dei cibi definiti "istamino-liberatori" in grado, cioè, di stimolare il rilascio di istamina endogena con un meccanismo ancora poco chiaro. Si tratta ad esempio di funghi, banane, agrumi, soia e derivati, semi oleosi, kiwi, fragole, etc. come meglio descritto nel focus.

Dieta su misura

Resta il fatto che la dieta deve essere personalizzata perché la sensibilità varia da persona a persona. La strategia di eliminazione, infatti, deve essere ben pianificata da un professionista dato che, in genere, si prevede un primo periodo di abolizione totale di cibi contenenti istamina e istamino-liberatori (dove bisogna scongiurare in tutti i modi carenze nutrizionali, magari inserendo integratori che vanno selezionati accuratamente, in quanto essi stessi potrebbero contenere istamina), per poi reinserirli partendo da quelli che ne contengono meno, successivamente in quantità media e infine, un alto contenuto. A tale proposito la SIGHI (Swiss Interest Group Histamine Intolerance) ha stilato un elenco di compatibilità per la dieta di eliminazione. Le specifiche si

applicano solo agli alimenti puri senza additivi. Come sappiamo, questi ultimi, a volte, sono anche nascosti negli alimenti di base quindi è sempre consigliato leggere l'elenco degli ingredienti sulla confezione.

L'elenco della SIGHI funge da guida approssimativa per la valutazione del potenziale dell'istamina, cioè per la compatibilità dose-

dipendente, che è influenzata da vari meccanismi. Non tutti gli alimenti, infatti, sono ugualmente intollerabili e la stessa reintroduzione dopo la dieta di eliminazione (circa 4-6 settimane) serve a capire in quali quantità una persona tollera questi alimenti "proibiti". Quindi, bisogna fare riferimento alla sensibilità individuale per

FOCUS

**TUTTI
I CIBI
VIETATI**

Per semplificare al massimo la questione su cosa mangiare o non mangiare, ecco di seguito due elenchi esplicativi

RICCHI DI ISTAMINA

- Pomodori, crauti, spinaci
- Conserve
- Ketchup e salsa di soia
- Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe)
- Pesce affumicato (aringa, salmone, ecc.)
- Crostacei e frutti di mare
- Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...
- Formaggi fermentati e stagionati
- Alcolici, vino, birra
- Aceto di vino
- Lievito

ISTAMINO-LIBERATORI

- Cioccolato/cacao
- Fragola, banana, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), kiwi, lampone, pera, avocado
- Molluschi e crostacei
- Noci, nocciole, mandorle e anacardi
- Albume d'uovo
- Carne di maiale
- Caffè



evitare di ridurre inutilmente la varietà dell'alimentazione a lungo termine.

Le indicazioni generiche su cibi e comportamenti alimentari sicuri per chi è intollerante all'istamina sarebbero le seguenti:

- 1 pesci freschi conservati a basse temperature in modo da rallentare in maniera importante la sintesi di istamina batterica;
- 2 vanno bene formaggi freschi, ricotta e altri latticini, come il latte,

lo yogurt e la panna;

- 3 carne e pollame freschi, magri o privati del grasso;
- 4 frutta preferibilmente fresca, tra quella cotta;
- 5 verdura fresca, non confezionata in buste o simili, tra quella cotta;
- 6 preferire i cereali ai derivati in modo da agire sulla varietà;
- 7 alternare prodotti integrali ai prodotti raffinati;
- 8 assumere olio extravergine di oliva a crudo ogni giorno;
- 9 bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno. ■

teva

Gambe fresh

Il gel bioattivo a base di **Diosmina** che favorisce la microcircolazione con una triplice azione:



*Vuoi ancora più freschezza?
Conservalo in frigorifero!*



**Aria nuova
per gambe
stanche
e gonfie!**

Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

www.tevaselfcare.it

