

ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA



Che cos'è l'intolleranza all'istamina?

L'**intolleranza all'istamina** fa parte delle cosiddette “**intolleranze farmacologiche**”, cioè è determinata dall'effetto farmacologico di una sostanza contenuta in alcuni alimenti: l'**istamina**. Si tratta di una molecola che permette il passaggio di segnali tra le cellule (**mediatore chimico**), ampiamente diffusa nel nostro organismo soprattutto a livello delle cellule coinvolte nelle **risposte allergiche e immunitarie**, nelle quali l'eccessiva liberazione di istamina ha un ruolo fondamentale nelle **reazioni infiammatorie** e nelle **patologie allergiche** (asma, congiuntivite allergica, orticaria, rinite). La produzione di istamina nell'organismo avviene a partire da un aminoacido, l'**istidina**, in seguito a una reazione enzimatica e viene poi degradata tramite l' **istaminasi**. Questa intolleranza alimentare può provocare sintomi spesso simili a quelli di un'**allergia**, tuttavia **non è causata da una reazione del sistema immunitario** e varia in relazione alla quantità ingerita di alimento non tollerato.

Cause dell'intolleranza all'istamina

Nelle persone sane, l'istamina contenuta negli alimenti viene degradata velocemente dall'enzima **diaminossidasi (DAO)**, fisiologicamente presente nell'intestino tenue, al fine di evitarne l'assorbimento, poiché l'istamina presente nel corpo e quella derivante dagli alimenti agiscono nello stesso modo. Nelle persone che presentano un'intolleranza, l'istamina non è presente **in quantità sufficiente** per poter smaltire quella introdotta con i pasti. Di conseguenza, l'istamina in eccesso si riversa nel sangue e provoca la comparsa di segni e sintomi che possono facilmente essere scambiati per reazioni allergiche.

Sintomi dell'intolleranza all'istamina

Generalmente, i sintomi di questa intolleranza alimentare comprendono:

- **disturbi gastroenterici** (es. **diarrea**, dolori o crampi addominali, pesantezza di stomaco, **flatulenza**, etc.)
- **mal di testa**, fino ad attacchi di emicrania;
- **eruzioni cutanee, pruriti, orticaria**;
- **asma, difficoltà respiratorie**;
- **irritazioni della mucosa nasale** (es. naso che cola, naso chiuso);
- **nausea o vomito, palpitazioni, vertigini**.

I disturbi compaiono, di norma, circa **45 minuti** dopo l'assunzione di alimenti contenenti istamina e scompaiono dopo un lasso di tempo variabile. Poiché il contenuto di istamina nei cibi è variabile, perfino nello stesso tipo di alimento, i sintomi possono talvolta manifestarsi e talvolta no, anche ingerendo lo stesso alimento. È soprattutto il consumo **combinato e ripetuto** di alimenti ad elevato tenore di istamina che può condurre alla comparsa di sintomi molto accentuati.

In chi soffre di **dermatite atopica** e di **mal di testa**, l'istamina presente negli alimenti provoca un peggioramento dei sintomi.

Diagnosi dell'intolleranza all'istamina

Non è possibile diagnosticare l'intolleranza all'istamina per mezzo di un classico **test allergologico**, pertanto la **diagnosi** risulta **complicata** e per individuare cosa provoca i sintomi spesso si ricorre **all'esclusione di alcuni alimenti** per capire a cosa si è intolleranti. I disturbi gastrointestinali possono essere confusi con la **sindrome dell'intestino irritabile (colite)**, ma anche essere provocati da alcuni **additivi** contenuti negli alimenti, pertanto risulta fondamentale sia la **diagnosi con i test, sia per esclusione**. Inoltre, altre sostanze possono provocare reazioni simili, come la **tiramina**, un'ammina che deriva dall'aminoacido tiroxina, la **caffeina**, la **solanina**, la **teobromina** e la **serotonina**.

Alimentazione per intolleranza all'istamina: linee guida generali

La terapia di questo disturbo si basa su un'alimentazione priva degli alimenti **ricchi di istamina** o **istamino-liberatori**, cioè che non contengono istamina ma sono in grado di stimolarne la liberazione da parte dell'organismo. Questa sostanza è presente come "**ingrediente naturale**" in numerosi alimenti di consumo quotidiano, la sua formazione nei cibi richiede la disponibilità di aminoacidi liberi, microrganismi, batteri e condizioni che ne consentono la crescita e la trasformazione. Pertanto, alte concentrazioni di istamina si trovano principalmente nei prodotti della **fermentazione microbica**, come **formaggi fermentati, carni in scatola, vino e birra**. Anche l'esposizione del **pesce** ad alte temperature accelera la sua produzione. Perciò, è consigliabile:

1. Ridurre al minimo il consumo di alimenti ricchi di istamina: **piccole quantità, poca frequenza e non in associazione** ad altri alimenti che ne sono ricchi (vedi capitolo 6).
2. Ridurre al minimo gli alimenti istamino-liberatori: **piccole quantità, poca frequenza e non in associazione** ad altri alimenti che stimolano la liberazione di istamina da parte dell'organismo (vedi capitolo 6).
3. Valutare con il proprio medico la necessità di supplementazioni vitaminiche per eventuali carenze nutrizionali determinate dall'esclusione di alcuni cibi.

Alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori da evitare

Per evitare carenze nutrizionali è opportuno che venga valutata con l'aiuto del proprio medico la **tollerabilità individuale** degli alimenti "tossici" e l'effettiva necessità di eliminare dalla dieta i cibi sottoelencati. Una limitazione generale a lungo termine è **sconsigliata**. Per la re-introduzione degli alimenti chiedere consiglio a uno specialista.

Alimenti ricchi di istamina:

- **Pomodori**, crauti, spinaci.
- **Conserve**.

- Ketchup e salsa di soia.
- Pesce in scatola: conservato, marinato, salato o essiccato (es. sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe).
- Pesce affumicato (es. aringa, salmone).
- Crostacei e molluschi.
- Salsiccia, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella.
- Formaggi molto stagionati e fermentati, come gli erborinati.
- **Alcolici**, inclusi vino e birra.
- Aceto di vino.
- Lievito.

Alimenti istamino-liberatori:

- **Cioccolato**/cacao.
- Fragole, banane, ananas, papaya, agrumi (come arance, pompelmi, limoni, mandarini), kiwi, lamponi, pere, avocado.
- Molluschi e crostacei.
- **Noci**, nocciole, mandorle e anacardi.
- Albume d'uovo.
- Carne di maiale.
- **Caffè**.
- Patate.

Intolleranza all'istamina: quali cibi posso mangiare?

- Carne, sia bianca che rossa (ad eccezione di quella di maiale), fresca o surgelata, sotto forma di fesa, filetto, cotoletta, sminuzzata o macinata. Scegliere la carne nei **tagli più magri e senza grasso visibile**, il pollame è da consumare senza la pelle.
- **Pesce**, fresco o surgelato, come merluzzo, trota, etc. La conservazione del pesce a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica.
- Latte, **yogurt** e panna.
- Formaggi freschi (es. stracchino, crescenza, caciotina fresca, etc.) e ricotta oppure formaggi come il Grana Padano DOP, preferendo quello **stagionato 9-12 mesi**. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, apporta inoltre ottime **proteine** ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, antiossidanti come **vitamina A, zinco, selenio** e **vitamine** fondamentali come quelle del gruppo B (**B2 e B12**). Il disturbo è più frequente nei **formaggi molto stagionati e fermentati**, che risultano quasi piccanti al palato, provocando un pizzicore sulla lingua. Per questo, se si consumano formaggi stagionati, è bene **preferire le prime stagionature** e valutare su base individuale l'eventuale comparsa dei sintomi.
- Frutta preferibilmente fresca (escludendo quella precedentemente citata), come mele, pesche, albicocche, meloni, mango, cachi. Variare spesso i **colori** della frutta permette di introdurre correttamente le **fibre**, le **vitamine**, i **minerali** e gli **antiossidanti** necessari all'organismo.
- **Verdura** a foglia larga, come lattuga e cicoria, ma anche carote, **broccoli**, cavolfiore, zucchine, cetrioli. Si consiglia di consumare verdure fresche, preferibilmente crude per la maggiore concentrazione di vitamine, minerali e antiossidanti. Evitare la verdura citata nel capitolo 6.
- **Cereali**. Consumare ogni giorno pane, pasta, riso, ma anche orzo, farro, grano saraceno, etc. preferibilmente **integrali**, da alternare agli analoghi raffinati (proporzione 50/50).
- **Olio extravergine di oliva**, da usare a crudo per condire gli alimenti e dosandone le quantità con il cucchiaino per non eccedere in calorie.
- Aceto di mele per insaporire le pietanze.
- **Acqua** (preferibilmente oligominerale naturale), almeno **2 litri** al giorno.

Intolleranza all'istamina: consigli pratici

- Evitare l'esposizione al caldo eccessivo.
- Evitare il più possibile gli stress emotivi.
- **Smettere di fumare**.

- Rendere il proprio stile di vita **più attivo** abbandonando la sedentarietà: si consiglia di andare al lavoro a piedi o in bicicletta, parcheggiare l'auto lontano dalla propria destinazione per camminare più a lungo, evitare l'uso dell'ascensore e prendere le scale, etc. Sono consigliati un minimo di **150 minuti di attività fisica a settimana**, ottimali **300 minuti**.
- **Eliminare i chili in eccesso**. Per raggiungere un peso ideale è indispensabile associare una regolare attività fisica a una dieta sana ed **equilibrata** in macro e micronutrienti, che non intacchi il proprio **bilancio energetico**. Conoscere il proprio **BMI** (Indice di Massa Corporea) e la percentuale di **massa grassa** è importante per raggiungere l'obiettivo: puoi farlo utilizzando **questo semplice strumento**, veloce e gratuito. Per ricevere invece deliziosi menu **per le tue calorie giornaliere** iscriviti gratis a **questo programma** di controllo del peso, oppure a **questo programma** se preferisci non mangiare carne né pesce.
- Fare attenzione ad alcuni **farmaci**, soprattutto se assunti per lunghi periodi di tempo, perché possono inibire l'azione degli enzimi detossificanti dell'istamina a livello intestinale e, se associati a cibi ricchi di istamina, portare all'intolleranza. Chiedi consiglio al tuo medico.
- In **gravidanza** si potrebbe avvertire una riduzione dei sintomi perché vi è una maggiore presenza dell'enzima diaminossidasi, secreto anche dalla placenta, ma si tratta di una situazione transitoria. È quindi consigliabile seguire le raccomandazioni alimentari di questo articolo.
- Il contenuto di istamina all'interno delle bevande alcoliche è vario e, nonostante dovrebbe essere riportato in etichetta, spesso non avviene. Pertanto, occorre valutare individualmente gli effetti del loro consumo.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.