

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

L'istamina è un “mediatore chimico” (sostanza che permette il passaggio di segnali tra le cellule) ampiamente diffusa nell’organismo umano, in particolare a livello di cellule coinvolte nelle risposte allergica e immunitaria, dove l’eccessiva liberazione ha un ruolo fondamentale nelle **reazioni infiammatorie** e nelle **patologie allergiche** quali, per esempio, l’asma, la congiuntivite allergica, l’orticaria e la rinite. La sua produzione nell’organismo avviene a partire da un aminoacido, l’istidina, in seguito ad una reazione enzimatica e viene poi degradata tramite l’istaminasi. Tuttavia, l’istamina è presente anche come “ingrediente naturale” in numerosi alimenti quotidiani. La sua formazione negli alimenti richiede la disponibilità di aminoacidi liberi, microrganismi, batteri e condizioni che ne consentano la crescita e la trasformazione; pertanto alte concentrazioni di istamina si trovano principalmente nei prodotti della fermentazione microbica quali formaggi fermentati, carni in scatola, vino, birra. Anche l’esposizione del pesce fresco ad alte temperature accelera la sua produzione.

Normalmente, in un organismo sano, l’istamina presente negli alimenti viene degradata velocemente dalla diaminossidasi (DAO), un enzima presente a livello dell’intestino tenue, al fine di evitarne l’assorbimento, poiché l’istamina presente nel corpo e quella derivante dagli alimenti agiscono nello stesso modo.

Questo meccanismo non funziona correttamente nelle persone affette da **intolleranza all’istamina**, ovvero **l’enzima DAO non è presente nel loro corpo in quantità sufficiente per poter degradare l’istamina dopo i pasti nella quantità richiesta a livello dell’intestino tenue**. Di conseguenza, l’istamina in eccesso si riversa nel sangue provocando **intolleranza** con la comparsa di sintomi che possono facilmente essere scambiati per reazioni allergiche come:

- Disturbi gastroenterici (ad es. diarrea, dolori addominali, pesantezza di stomaco, crampi o flatulenza)
- Mal di testa, fino ad attacchi di emicrania
- Eruzione cutanea, prurito, orticaria
- Asma, difficoltà respiratorie
- Nausea, palpitazioni, vertigini
- Irritazioni della mucosa nasale, ad esempio naso che cola o naso chiuso.

Di norma, i disturbi compaiono circa 45 minuti dopo l’assunzione di alimenti contenenti istamina e scompaiono dopo un lasso di tempo variabile. Poiché il contenuto di istamina è variabile – perfino nello stesso tipo di alimento – i sintomi possono talvolta verificarsi 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.

Nei soggetti con dermatite atopica e in soggetti che soffrono di mal di testa, l’istamina presente negli alimenti provoca un peggioramento dei sintomi stessi.

I disturbi gastrointestinali possono essere confusi con la sindrome dell’intestino irritabile ma anche essere provocati da altre sostanze presenti negli alimenti (additivi) pertanto risulta fondamentale la diagnosi differenziale.

Contrariamente ad un’allergia alimentare, **l’intolleranza all’istamina non interessa il sistema immunitario. Non essendo riscontrabile per mezzo di un classico test allergologico, la pronuncia di una diagnosi da parte del medico risulta complicata.**

Inoltre, altre sostanze possono provocare reazioni simili, fra queste ricordiamo la tiramina, ammina che deriva dall’aminoacido tiroxina, la caffeina, la solanina, la teobromina, la serotonina ecc.

La terapia si basa su una alimentazione priva degli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori (non contengono istamina ma sono in grado di stimolarne la liberazione da parte dell’organismo).

Eventuali supplementazioni vitaminiche o terapie mediche aggiunte, saranno valutate dallo specialista.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Ridurre al minimo gli alimenti ricchi di istamina: **piccole quantità, poca frequenza e non in associazione.**
- Ridurre al minimo gli alimenti istamino-liberatori: **piccole quantità, poca frequenza e non in associazione.**
- Valutare con il Medico Curante la necessità di supplementazioni vitaminiche.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti non consentiti e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione.***

ALIMENTI NON CONSENTITI

*Allo scopo di evitare carenze nutrizionali, è opportuno che venga **valutata con il medico la tollerabilità individuale** e l'effettiva necessità di eliminare dalla dieta gli alimenti sottoelencati. Una limitazione generale a lungo termine è sconsigliata. Per la re-introduzione degli alimenti chiedere supporto ad uno specialista.*

Alimenti 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..).
- Crostacei e frutti di mare.
- Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...
- Formaggi fermentati e stagionati.
- Alcolici, vino, birra.
- Aceto di vino.
- Lievito.

Alimenti chiamati liberatori di istamina o istamino-liberatori, possono liberare istamina direttamente nel corpo.

- 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.

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Carne e pollame freschi o surgelati sotto forma di fesa, cotoletta, sminuzzato, macinato, filetto ecc. scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile.
- Pesci freschi o surgelati, come il merluzzo, la trota ecc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica.
- Formaggi freschi, ricotta e altri latticini, come il latte, lo yogurt e la panna.
- Frutta preferibilmente fresca come mele, pesche, albicocche, meloni, cachi ecc. Ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Verdura a foglia larga (lattuga, cicoria...) ma anche carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli, preferibilmente fresca, cruda o cotta. Ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Cereali. Consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali alternandoli ai prodotti raffinati.

- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti.
- Aceto di mele per insaporire le pietanze.
- Acqua, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale).

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

Oltre all'intolleranza permanente all'istamina esiste una intolleranza temporanea che, adottando una corretta alimentazione e un corretto stile di vita, può essere superata con ottimi risultati. Può essere utile quindi:

- Evitare l'esposizione al caldo eccessivo.
- Evitare stress emotivi.
- Smettere di fumare.
- Rendere lo **stile di vita più attivo** (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).

DA SEGNALARE

- Alcuni farmaci possono, soprattutto se assunti per lunghi periodi, inibire l'azione degli enzimi detossificanti l'istamina a livello intestinale e se associati a cibi ricchi di istamina portare a intolleranza all'istamina.
- Durante la gravidanza la maggiore presenza dell'enzima diaminossidasi, secreto dalla placenta, può portare ad una remissione dei sintomi da intolleranza all'istamina.
- Nelle bevande alcoliche il livello di istamina dovrebbe essere visualizzato in etichetta (ma purtroppo questo non avviene), valutare individualmente il suo consumo

Ricette consigliate

[Merluzzo in crosta di patate](#)

[Zuppa carote e ceci](#)

[Orecchiette tiepide alle fave](#)

[Sedani ai broccoli, cavolfiore e ricotta](#)

[Spiedini di pesce spada e cipolla rossa](#)

[Insalata al profumo di senape](#)

[Coniglio con mele](#)

[Insalata di verdure in salsa allo yogurt](#)

[Insalata primavera con riso selvaggio e grana padano](#)

[Torta di mele](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale

Autori

[Prof.ssa Francesca Pasqui, Corso di Laurea in Dietistica, Università di Bologna](#)

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)