

INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

DAO TEST

L'istamina è un mediatore chimico che assolve a più di 20 diverse funzioni nell'organismo umano, in particolare:

- la stimolazione della produzione di acidi digestivi nello stomaco,
- il coinvolgimento nelle reazioni infiammatorie di tipo allergico,
- il ruolo di neurotrasmettitore nel sistema nervoso centrale,
(ruolo essenziale, ad esempio, nella regolazione del ciclo sonno-veglia).

L'i. può essere di origine:

- endogena, prodotta dall'organismo in risposta a specifici stimoli,
- esogena, introdotta attraverso alcuni alimenti di origine animale e vegetale,
sia cotti che congelati (l'i. è termostabile),

e viene degradata, rispettivamente, attraverso due vie biochimiche:

- tramite l'enzima N- metiltransferasi (HMT),
- tramite l'enzima diamminossidasi (DAO).

L'enzima DAO è prodotto in massima parte nell'intestino tenue ma presente anche nei reni, nel fegato e nella placenta.

La sua corretta azione è supportata, inoltre, dalla vitamina B6, dalla vitamina C, dal rame e dallo zinco, quindi anche la carenza di questi microelementi può influire sulla funzionalità dell'enzima.

L'**intolleranza all'istamina** (HIT) è il risultato di uno squilibrio tra l'istamina accumulata e/o rilasciata e la capacità dell'organismo di degradarla;

questo **eccesso** di istamina può **originarsi** da una o molteplici concause contemporanee:

- se si introducono alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori,
- se si assumono sostanze inibitrici del DAO (alcool, in particolare vino rosso, energy drink, the, ... farmaci quali antinfiammatori, antidepressivi, diuretici, antibiotici, mucolitici e procinetici, ...)
- in presenza di una dieta povera di microelementi (quali vitamina B6, vitamina C, rame e zinco) che favoriscono l'azione enzimatica del DAO,
- malattie infiammatorie intestinali, disbiosi, permeabilità intestinale, intolleranza al glutine
- allergie
- mutazioni dei geni che regolano la produzione di DAO

e, per la versatilità di azione dell'istamina stessa, **interessare** diversi distretti:

- sistema nervoso centrale: vertigini, nausea, **emicrania**,
- sistema cardiocircolatorio: ipotensione (vasodilatazione venosa), ipertensione (vasocostrizione arteriosa), aritmia, shock anafilattico, tachicardia
- epidermide: arrossamento, eruzioni cutanee, prurito, orticaria, eczema,

- sistema respiratorio: rinorrea, congestione, broncospasmo, asma,
- apparato digestivo: meteorismo, crampi, bruciore/mal di stomaco, diarrea/stitichezza,
- apparato riproduttivo: dismenorrea, cistite, uretrite, irritazione delle mucose genitali femminili,
- ritenzione idrica, dolore articolare, stanchezza, disturbi del sonno, confusione, stati d'animo depressivi, nervosismo

Nel caso di HIT da assunzione di cibo, i sintomi compaiono subito dopo il consumo del cibo contaminato, generalmente da pochi minuti a 2-3 ore, tipicamente dopo 90 minuti, e durano in genere circa 4-6 ore e solo raramente si possono protrarre per più di 1-2 giorni.

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA	ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI
<ul style="list-style-type: none"> • pomodori, • crauti fermentati, • spinaci, • melanzane, • funghi, • patate, • avocado • conserve e sottaceti • ketchup, • salsa di soia, • pesce fresco, in scatola (conservato, marinato, salato, essiccato o sottolio (sardine, alici, tonno, sgombro, acciughe, aringhe, salmone, caviale)), • pesce affumicato (aringa, salmone..), • crostacei (in particolare gamberetti, gamberi, aragoste e granchi), molluschi e frutti di mare (cozze, vongole e ostriche), • fegato e carne suina: salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella (tutti gli insaccati), • formaggi fermentati e stagionati (mozzarella, emmental, roquefort, camembert, brie, parmigiano, gorgonzola, fontina e taleggio), • alcolici, vino, birra, • caffè, • bevande fermentate, • aceto di vino, • dado per brodo, • estratti di carne, • lievito. 	<ul style="list-style-type: none"> • frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli,...), • banane, • prugne, • albicocche, • pesche, • pere, • fichi, • agrumi (arance, pompelmi, mandarini), • melograno, • frutta esotica in generale (ananas, mango, papaya, avocado, kiwi,...), • fave, • piselli, • ceci, • lenticchie, • fagioli, • crostacei • albume • cioccolato e cacao • miele, • arachidi, • noci, • nocciole, • mandorle, • anacardi, • liquirizia, • yogurt, • lievito di birra, • selvaggina, • alimenti ricchi di amidi, • cibi in scatola perché possono venire usati dei conservanti che possono scatenare reazioni allergiche.

Alimenti ricchi di istamina



Pomodori



Formaggi fermentati e stagionati.



Verdure fermentate



Crostacei, Pesce conservato e affumicato tonno salmone



Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...



spinaci



Alcolici, vino, birra



Alimenti istamino-liberatori



Pesce



Banana, ananas, kiwi, papaia



Cioccolata



Fragole



Frutta secca a guscio

r.alleva



ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E ISTAMINO-LIBERATORI

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA E CONTENUTO ISTAMINICO	
Formaggi fermentati	1330 mcgr/gr
Bevande fermentate (vino, birra)	20 mcgr/gr
Cibo fermentato (crauti)	
Insaccati di Maiale e Bue	160-225 mcgr/gr
Fegato di Maiale	25 mcgr/gr
Tonno, Alici, Bottarga in scatola	
Aringhe conservate	350 mcgr/gr
Acciughe conservate	60 mcgr/gr
Sardine conservate	17 mcgr/gr
tonno conservato	6 mcgr/gr
Cibi in scatola (carni, verdure, pomodoro, spinaci)	
Spinaci	37 mcgr/gr
Pomodori	22 mcgr/gr
Pesce surgelato	
Pesce fresco (tonno, sardine, alici, salmone)	
Crostacei, Frutti di mare	
ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI	
Albume Molluschi Fragole Pomodori Cioccolata Pesce Ananas Alcool Fecola di Patate Noci, Mandorle, Arachidi, Frutta secca Caffè Lenticchie, Fave, Legumi Derivati delle noci di Cola	

6 consigli in caso di intolleranza all'istamina

Evitare i cibi fermentati



Non assumere cibi ultra lavorati



Eliminare le parti dei frutti troppo maturi



Evitare i cibi confezionati in atmosfera protettiva



Curare l'apporto di nutrienti



Gli alimenti vegetali contengono istamina in quantità inferiore



Über, U: Mikronährstoffe (I micronutrienti), 2a edizione, 2006, WVG Stoccarda

 cerascreen®

Sitografia

<https://healthy.thewom.it/salute/istamina/>

<https://diagnosticaspire.it/documentazione/referti/0320/Facsimilereferto-Hi-DAO.pdf>

www.renataalleva.it

- articolo non completo, da integrare con ulteriori notizie -