



DR. HAIK ZARIAN
Medico Chirurgo
Specialista in Dermatologia e Venereologia

RACCOMANDAZIONI GENERALI PER UNA DIETA POVERA DI ISTAMINA

L'istamina è un “mediatore chimico” (sostanza che permette il passaggio di segnali tra le cellule) normalmente prodotta dal nostro organismo, in particolare a livello di cellule coinvolte nelle risposte allergiche e immunitarie, dove una sua eccessiva liberazione ha un ruolo fondamentale nelle reazioni infiammatorie delle patologie allergiche (asma, congiuntivite allergica, orticaria, 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 da un enzima specifico 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.

In alcuni soggetti questo meccanismo non funziona correttamente e l’istamina in eccesso si riversa nel sangue provocando eruzioni cutanee, prurito e dermatiti orticarioidi. Nelle forme più gravi si possono associare asma, difficoltà respiratorie, irritazioni della mucosa nasale.

Di norma, i disturbi compaiono circa 45 minuti dopo l’assunzione di alimenti contenenti istamina. Il contenuto di istamina è variabile – perfino nello stesso tipo di alimento – pertanto i sintomi possono essere più o meno accentuati, anche ingerendo lo stesso alimento. Il consumo combinato e ripetuto di alimenti ad elevato tenore di istamina può contribuire alla comparsa e al mantenimento dei sintomi.

Nei soggetti con dermatiti associate a prurito, il consumo combinato e ripetuto di alimenti ad elevato tenore di istamina, può contribuire alla comparsa, al mantenimento e al peggioramento dei sintomi.

Oltre all’istamina, altre sostanze possono provocare reazioni simili, fra queste la tiramina, la caffeina, la solanina, la teobromina, la serotonina ecc.

Nelle **fasi acute delle dermatiti** seguire una **alimentazione povera di istamina** o di istamino-liberatori (alimenti che non contengono istamina ma sono in grado di stimolarne la liberazione da parte dell’organismo) può aiutare a **limitare l’estensione e la sintomatologia delle manifestazioni**.

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

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 fegato di maiale
- Formaggi fermentati e stagionati
- Alcolici, vino, birra
- Aceto di vino
- Lievito

ALIMENTI ISTAMINO-LIBERATORI (possono liberare istamina direttamente nel corpo)

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

ALIMENTI RICCHI DI TIRAMINA (che a sua volta favorisce il rilascio di istamina)

Groviera, emmenthal, parmigiano reggiano, patata, pomodoro, cavolo, uva, aringa affumicata, tonno, cioccolato, chianti.

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
- Pesce fresco o surgelato, la conservazione del pesce a basse temperature rallenta 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
- Verdura preferibilmente fresca cruda o cotta, a foglia larga come lattuga e cicoria, ma anche carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli,
- Cereali, si consiglia di consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali da alternare con prodotti raffinati
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti
- Aceto di mele per insaporire le pietanze
- Acqua, almeno 1.5 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale)

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.