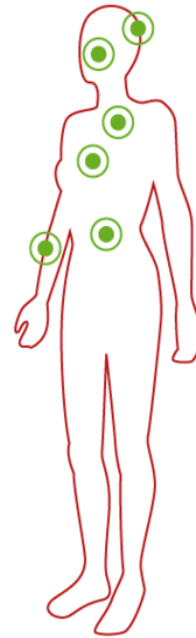


Intolleranza all'istamina: la scelta degli alimenti è fondamentale.

Quante volte dopo aver mangiato, ci è capitato di provare senso di gonfiore, dolori addominali, mal di testa, prurito, orticaria e di aver pensato : *“Devo aver mangiato qualcosa che mi ha fatto male!”* La causa potrebbe essere **l'istamina**. L'istamina è, un mediatore chimico, prodotto dal nostro organismo, che può essere contenuta in molti tipi di alimenti, soprattutto quelli che subiscono una fermentazione o che vengono sottoposti a lunga conservazione. Solitamente in condizioni normali , mangiare alimenti che la contengono non crea problemi, in quanto viene degradata rapidamente da un enzima specifico che si chiama Diamminossidasi (DAO) presente quasi esclusivamente nella mucosa intestinale.

In assenza o riduzione dell'attività di questo enzima, che può essere causato dall' azione di alcune sostanze , per esempio alcool o alcuni farmaci, l'istamina si accumula nell'organismo e può indurre problemi che non sono vere e proprie allergie ma intolleranze perché non viene coinvolto il sistema immunitario. In questi casi è meglio evitare di mangiare alimenti che contengono come *ingrediente naturale* alte



concentrazioni di istamina come: formaggi stagionati, frutti di mare, vini rossi, insaccati stagionati, pesci inscatolati quali tonno, sgombro, sardine, pesci affumicati quali aringhe e salmoni, crauti , spinaci, noci o alimenti che vengono definiti istamino-liberatori perché favoriscono il rilascio di istamina da parte del nostro organismo come cioccolato, fragole o pomodori. Meglio dare la preferenza a carni e pesci freschi anche surgelati, a formaggi non stagionati e ricotta, yogurt, frutta e verdura di stagione ad eccezione di quella precedentemente elencata.

Bisogna tener conto però che il contenuto di istamina negli alimenti può variare persino nello stesso alimento e può dipendere dal grado di stagionatura, dalla durata di conservazione, dal processo di lavorazione subito etc. Nel caso non si possano evitare questi alimenti, si può ricorrere (sotto stretta sorveglianza del proprio medico curante) all'uso di integratori specifici in commercio, capaci di degradare l'istamina, quali il **Daosin®** che assunto un'ora prima del pasto ci permette di evitare spiacevoli conseguenze.

*Dott.ssa Laura Bersani
Biologa Nutrizionista*

Per ulteriori approfondimenti ed informazioni: www.aetpharma.it

