

# ISTAMINA ALIMENTI | CIBI RICCHI DI ISTAMINA | QUALI EVITARE?



Category: [X115](#)

Tags: [Dieta e Salute](#), [istamina](#)

# Premesse Importanti

Controllare il consumo degli **alimenti che contengono istamina** risulta molto importante per le persone intolleranti a questa sostanza.

Gli **alimenti ricchi di istamina** includono la maggior parte dei cibi e delle bevande fermentati (birra, crauti, yogurt, salsiccia ecc.) e molti cibi in scatola o trasformati (pesce, concentrato di pomodoro ecc.).

Sebbene esistano alcuni alimenti più a rischio di altri, bisogna considerare che **il contenuto di istamina nello stesso alimento è variabile**.

**I livelli di istamina** di solito **aumentano man mano che il cibo invecchia o fermenta**.

In genere, quindi, gli alimenti che sono stati **fermentati o conservati a lungo** presentano i più alti livelli di istamina; i **cibi freschi**, invece, hanno i livelli più bassi <sup>1,2</sup>.

Inoltre, è stato ipotizzato che:

- alcuni alimenti e bevande contengano determinate sostanze che **aumentano l'istamina rilasciata nel corpo**;
- altri cibi **riducano l'azione degli enzimi** naturalmente deputati alla degradazione dell'istamina.

Pertanto, le persone che soffrono di **intolleranza all'istamina** dovrebbero porre attenzione a limitare, o a evitare, il consumo di:

- alimenti ricchi di istamina;
- cibi che possono aumentare il rilascio di istamina;
- alimenti che possono limitare l'attività degli enzimi deputati alla degradazione dell'istamina.

Nei prossimi capitoli esamineremo nel dettaglio tutte queste categorie di alimenti.

## Alimenti da Evitare

### Alimenti Ricchi di Istamina

La **tolleranza all'istamina** varia significativamente da una persona all'altra.

Secondo la ricerca attuale, gli **alimenti più ricchi di istamina** includono:

- alcool e alcolici, inclusi birra e vino;
- latticini fermentati (come kefir, panna acida, latticello e yogurt, specie gli yogurt fatti in casa);
- kombucha;
- formaggi stagionati e formaggi a pasta fiorita;
- alimenti in scatola, in salamoia e fermentati;
- prodotti affumicati, come salsiccia, prosciutto, pancetta o salame;
- pesce in scatola, come sgombro, aringa, sardine, tonno;
- pesce surgelato conservato molto a lungo;
- legumi, come ceci, soia e lenticchie, soprattutto quelli in scatola;
- prodotti a base di soia fermentata come tempeh, miso, salsa di soia e natto;
- pane a lievitazione naturale, specie se autoprodotta;
- sottaceti;
- molti pasti pronti, preparati;
- aceto;
- dolci ricchi di conservanti;
- cioccolato e cacao;
- tè verde;
- la maggior parte degli agrumi;
- ananas;
- arachidi;
- spinaci;
- pomodori;
- banane;
- melanzane;
- asparagi;
- fragole;
- ciliegie;
- peperoncino in polvere;
- cannella;
- chiodi di garofano.

Gli alimenti in scatola o altrimenti trasformati tendono a contenere più istamina rispetto agli alimenti freschi. Il concentrato di pomodoro può contenere fino a 16,6 mg di istamina per 100 g di pasta, mentre i prodotti ittici in scatola possono contenerne più di 20 mg per 100 g<sup>3,4</sup>.

# Alimenti ricchi di Tiramina e Putrescina

Non solo gli alimenti ricchi di istamina, ma anche quelli più generalmente ricchi di **ammine biogeniche** (come **tiramina**, **putrescina** e **cadaverina**) possono creare problemi.

Similmente all'istamina, anche il contenuto alimentare delle altre amine biogene aumenta in presenza di:

- **aminoacidi liberi**, in particolare istidina;
- **condizioni che favoriscono la contaminazione e/o la crescita di batteri** che agiscono su questi amminoacidi, metabolizzandoli con produzione di amine biogene.

Questo spiega il motivo per cui alte concentrazioni di istamina e amine biogene si trovano principalmente nei prodotti ottenuti per fermentazione microbica, quali **formaggi fermentati**, **carni e pesce in scatola**, **vino**, **birra**.

Anche se non sei intollerante all'istamina, il pesce in scatola va consumato subito dopo l'apertura. Più a lungo una lattina di pesce rimane aperta, più batteri cresceranno e produrranno istamina, aumentando il rischio di **avvelenamento da sgombroidi** <sup>5,6</sup>.

## Alimenti Istamino-Liberatori

Alcuni ricercatori ritengono che ci siano alimenti che incoraggiano i mastociti a rilasciare istamina.

Gli **alimenti sospettati di poter aumentare il rilascio di istamina** sono detti **alimenti istamino-liberatori** e includono <sup>2,7</sup>:

- la maggior parte degli agrumi;
- altri frutti, come fragole, banane, papaya, kiwi, lamponi, pere, avocado;
- cacao e cioccolato;
- pomodori;
- germe di grano;
- additivi alimentari (in alimenti e bevande lavorati), come coloranti, conservanti, stabilizzanti e aromi, come ad esempio i solfiti nel vino rosso;
- molluschi e crostacei, specialmente se conservati;
- fagioli e legumi;
- noccioline;
- albume;

- maiale

## Alimenti che Possono Ridurre il Metabolismo dell'Istamina

L'enzima **DAO**, e in misura minore l'enzima HNMT, scompongono l'istamina ingerita, impedendole di essere assorbita nell'intestino e di entrare nel flusso sanguigno.

Gli alimenti sospettati di interferire con i livelli o le azioni degli enzimi DAO e HMNT includono <sup>8, 9, 10</sup>:

- alcool;
- bevande energetiche;
- tè verde e tè nero;
- mate;
- albumi crudi;
- carnosina;
- alcuni yogurt, a seconda del tipo di batteri impiegati.

### Attenzione ad alcuni Farmaci

Alcuni farmaci, soprattutto se assunti per lunghi periodi, possono inibire l'azione degli enzimi detossificanti l'istamina a livello intestinale e - se associati a cibi ricchi di istamina - provocare una forma di intolleranza all'istamina.

Tra i farmaci che possono interferire con i livelli o l'attività di DAO e HMNT si segnalano <sup>11, 12, 13</sup>:

- broncodilatatori (aminofillina, teofillina) e mucolitici (ambroxolo, acetilcisteina),
- farmaci antinausea e contro la malattia da reflusso gastroesofageo (inibitori di pompa protonica);
- miorilassanti (pancuronio);
- farmaci per il dolore - analgesici (inclusi i FANS - farmaci antinfiammatori non steroidei);
- anestetici (tiopental) e anestetici locali (prilocaina);
- farmaci per il cuore. cardiotonici (dopamina, dobutamina), antipertensivi (verapamil, alprenololo, diidrazina), antiaritmici (propafenone);
- antibiotici;
- antidepressivi (in particolare i MAO-inibitori) e antipsicotici;
- diuretici (amiloride, furosemide);
- farmaci per il dolore;

- antibiotici (cefuroxime, isoniazide, pentamidina, acido clavulanico, imipenem neomicina)
- antimalarici (cloroquina).

Si consideri che la tolleranza a questi farmaci è individuale e solo una piccolissima parte dei pazienti può sviluppare una forma di intolleranza all'istamina a causa dell'ipersensibilità alla loro azione.

Anche per questo motivo, l'assunzione di questi farmaci non deve assolutamente essere interrotta di propria iniziativa; eventualmente, in caso di conclamata intolleranza all'istamina, è possibile discutere con il proprio medico l'opportunità di assumere dei farmaci alternativi.

## Cottura degli Alimenti contenenti Istamina

Il livello di istamina negli alimenti può cambiare in base al metodo di cottura utilizzato per prepararli <sup>14</sup>.

Friggere o grigliare gli alimenti aumenterebbe il livello di istamina, mentre la bollitura sembra avere poca influenza o addirittura diminuire i livelli di istamina.

Pertanto, **la cottura tramite bollitura potrebbe essere utile per controllare l'effetto dell'istamina** nei pazienti sensibili, rispetto alla frittura e alla grigliatura.

Alcune carni contengono più istamina di altre (il maiale potrebbe essere più ricco di istamina). Si consideri inoltre che la grigliatura aumenta ulteriormente i livelli di istamina nella carne, mentre la bollitura sembra ridurli <sup>5</sup>. Il maiale alla griglia, ad esempio, può contenere il doppio di istamina rispetto al maiale bollito.

## Alimenti più a Rischio

In base ai criteri sovraesposti, e considerando che **i livelli di istamina tendono ad aumentare in caso di cattiva o eccessiva conservazione**, gli alimenti più a rischio per chi soffre di intolleranza all'istamina sembrano essere:

- in generale tutti gli alimenti **soggetti a stagionatura o sottoposti a lunghi periodi di immagazzinamenti**;
- Alcolici, incluso il vino rosso e la birra;
- Pomodori, crauti, spinaci, melanzane;
- Conserve e verdure conservate in scatola;
- Ketchup;

- Salsa di soia e altri prodotti fermentati a base di soia;
- Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe);
- Pesce affumicato;
- Crostacei e frutti di mare, specie se poco freschi;
- Salumi e insaccati, carne stagionata in genere;
- Formaggi fermentati e stagionati, e latticini fermentati (come il kefir);
- Aceto di vino;
- Lievito.

Ribadiamo che all'interno dello stesso prodotto alimentare, come un pezzo di formaggio, il livello di istamina può variare in modo significativo a seconda di quanto a lungo è stato stagionato, del periodo di conservazione e dell'aggiunta o meno di additivi.

Anche il cacao può essere relativamente ricco di istamina; tuttavia, il suo apporto di caffeina e teobromina stabilizza i mastociti, impedendo loro di rilasciare istamina nei tessuti. Per i soggetti intolleranti all'istamina, potrebbe essere opportuno eliminare il cioccolato dalla dieta e reintrodurlo successivamente per verificare il grado di tolleranza <sup>15</sup>.

<sup>16, 17, 18, 19</sup>

## Importanza del microbiota intestinale

L'eccessiva o alterata proliferazione batterica nell'intestino è un altro fattore che può contribuire allo sviluppo di un'intolleranza all'istamina.

I batteri crescono troppo quando il cibo non viene digerito correttamente, causando una sovrapproduzione di istamina.

Una dieta molto ricca, con tanti alimenti concentrati in pochi pasti può - in base alla tolleranza individuale - provocare difficoltà digestive e fenomeni di malassorbimento, che a lungo andare possono creare alterazioni della flora batterica intestinale (disbiosi).

Anche una dieta monotematica, molto ricca di carne e povera di vegetali freschi, può creare disbiosi e problemi agli individui maggiormente sensibili all'istamina.

# Alimenti Poveri di Istamina

In uno studio, i ricercatori hanno sviluppato una dieta sperimentale a bassissimo contenuto di istamina che può essere usata come guida generale.

Gli alimenti base di questa dieta includono molti degli elementi nel seguente elenco <sup>1,3,5</sup>.

Alimenti Poveri di istamina	
<b>Cereali</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Riso bianco</li><li>• Miglio</li></ul>
<b>Verdure*</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cetrioli</li><li>• Ravanelli</li><li>• Lattuga</li><li>• Prezzemolo</li><li>• Zucca</li><li>• Patate</li><li>• Cipolle</li><li>• Carote</li><li>• Cavolo</li></ul>
<b>Carne Fresca</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne fresca bollita (evitare maiale e salsiccia)</li><li>• Pesce fresco bollito</li><li>• Uova</li><li>• Latte</li></ul>
<b>Frutta</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La maggior parte della frutta fresca è a basso contenuto di istamina</li></ul>

## NOTE

- La contaminazione batterica durante la conservazione delle verdure fresche sembra essere un aspetto molto importante che influisce sul contenuto di istamina dell'alimento <sup>1,3</sup>.
- I ricercatori che studiano gli alimenti a basso contenuto di istamina raccomandano di mangiare verdure crude o leggermente cotte. Le verdure fritte sono più ricche di istamina <sup>5</sup>.

## Raccomandazioni Importanti

Se sospetti di avere un'intolleranza all'istamina, **ti consigliamo vivamente di parlarne con il tuo medico.**

I sintomi possono infatti originare anche da una causa sottostante diversa.



Una volta appurato che l'istamina sia il colpevole, il medico può guidare il paziente attraverso le strategie di gestione appropriate, come una **dieta a basso contenuto di istamina**.

In particolare, il paziente sarà invitato a provare una dieta povera di istamina e fattori scatenanti dei mastociti <sup>2</sup>.

Se si sospetta che un particolare alimento scateni i sintomi, in genere si prova a eliminarlo per vedere se i sintomi migliorano.

In caso di miglioramento, il cibo va reintrodotta in seguito osservando se i sintomi ricompaiono.

Questa strategia è chiamata **dieta di esclusione** ed è probabilmente il modo migliore per identificare i fattori scatenanti della sensibilità <sup>20</sup>.

## Intolleranza All'Istamina

### Cos'è l'Istamina?

L'istamina è un **mediatore chimico**, che il sistema immunitario utilizza per combattere infezioni e allergeni.

La sua liberazione aiuta - un po' come il buttafuori dei locali - ad eliminare le sostanze indesiderate, aumentando la reattività del sistema immunitario, la motilità intestinale e la reattività della pelle.

L'istamina è per questo un mediatore chiave delle malattie allergiche e infiammatorie, svolgendo il suo ruolo nella rinite allergica, nell'orticaria, nell'anafilassi e nell'asma bronchiale

### Cos'è l'Intolleranza all'istamina?

L'**intolleranza all'istamina** (detta anche **istaminosi alimentare** o **sensibilità all'istamina alimentare**) è una malattia associata a un **aumento dei livelli di istamina nel sangue**, causato da uno squilibrio tra l'assunzione alimentare di istamina e la sua degradazione.

Si presume che l'intolleranza all'istamina **riguardi l'1-4% della popolazione generale** <sup>2</sup>.

# Importanza della DAO

Nelle persone sane, l'istamina alimentare può essere sufficientemente **metabolizzata dalle ammine ossidasi**, mentre le persone con una bassa attività di questi enzimi sono a rischio di tossicità istaminica.

La **diammina ossidasi (DAO)** è l'enzima chiave nella degradazione dell'istamina e l'alterata attività della DAO è una delle cause principali dell'intolleranza all'istamina.

Questo deficit enzimatico ha **origini probabilmente genetiche**. Il deficit può anche essere dovuto a **cause acquisite**, come malattie infiammatorie intestinali che bloccano la secrezione di DAO, oppure all'azione inibitoria di alcuni farmaci.

Inoltre, la presenza di altre ammine biogeniche, principalmente putrescina e cadaverina, può compromettere la degradazione intestinale dell'istamina per competizione enzimatica con la DAO.

## Intossicazione da istamina

L'intolleranza all'istamina è riconosciuta come clinicamente diversa dalla più grave intossicazione da istamina.

Sebbene in entrambi i casi l'istamina sia l'agente causale, l'eziologia dei due disordini è diversa.

- L'intossicazione si manifesta dopo il consumo di alimenti con concentrazioni di istamina insolitamente alte;
- L'intolleranza è dovuta a una carenza nel metabolismo dell'istamina, tale per cui i sintomi possono essere scatenati anche dall'assunzione di quantità basse.

## Sintomi

I **sintomi dell'intolleranza all'istamina** sono numerosi e **molto variabili**, a causa degli effetti e delle funzioni dell'istamina in più organi e sistemi del corpo

Un'eccessiva liberazione di istamina può dare origine a disturbi come:

- diarrea e disagi gastrointestinali (nausea, gas o gonfiore);
- rinorrea (naso che cola);
- mal di testa, vertigini;
- arrossamento e prurito cutaneo (orticaria);
- palpitazioni;
- gonfiore alle labbra;
- ansietà.

Di norma, questi sintomi compaiono circa 45 minuti dopo l'assunzione di alimenti ricchi di istamina e scompaiono dopo un lasso di tempo variabile.

Proprio perché il contenuto di istamina dei cibi è variabile, anche in base al metodo di cottura, questi sintomi possono verificarsi in maniera sporadica o comunque incostante, anche ingerendo lo stesso alimento.

Il quadro clinico dei segni gastrointestinali associato all'intolleranza all'istamina è a volte complicato dalla concomitante presenza di altre intolleranze, come quella al lattosio e/o dal malassorbimento o dalla cattiva salute della mucosa intestinale, che andrebbero indagate insieme al proprio medico.

## Diagnosi

Seguire per un certo periodo una dieta povera di istamina e osservare se i sintomi migliorano, può essere utile per portare alla luce queste condizioni.

L'intolleranza all'istamina è abbastanza rara e colpisce l'1-4% della popolazione. Spesso le persone lo scambiano per altre condizioni, come allergie alimentari e malattie gastrointestinali.

Un altro modo per diagnosticare l'intolleranza all'istamina è attraverso un **prick test**. Uno studio del 2011 ha esaminato l'efficacia di un prick test per diagnosticare l'intolleranza all'istamina <sup>21</sup>.

I ricercatori hanno analizzato 156 persone applicando sulla pelle una soluzione di istamina all'1% e facendola penetrare secondo le modalità previste dal test.

Nei soggetti con sospetta intolleranza all'istamina, il prick test si è rivelato positivo nel 79% dei casi, rivelando un piccolo pomfo rosso pruriginoso nell'area testata che non si risolveva entro 50 minuti.

## Trattamento

Il trattamento dell'intolleranza all'istamina si basa su un'alimentazione controllata, a basso contenuto degli alimenti ricchi di istamina o istamino-liberatori elencati nell'articolo.

Poiché l'intolleranza a determinati cibi è soggettiva, considerati anche i numerosi fattori scatenanti, è importante registrare:

- tutto ciò che si mangia in un diario alimentare giornaliero dettagliato (assicurandosi di includere l'ora del giorno in cui si è consumato ogni cibo);
- la data e l'orario di eventuali sintomi insorti.

Lo specialista potrebbe anche consigliare il ricorso a **specifici integratori**.

## Esistono Integratori Efficaci?

Alcuni integratori sono stati formulati per integrare il pool endogeno di diaminossidasi (DAO), un enzima naturalmente prodotto dal nostro organismo e deputato alla neutralizzazione dell'istamina alimentare.

Questi integratori vanno quindi a integrare il patrimonio dell'enzima corporeo che ha il compito di degradare l'istamina.

Con l'assunzione di questi prodotti prima del pasto, aumenta la quantità di DAO contenuta nell'intestino tenue e con essa la possibilità di degradazione dell'istamina contenuta negli alimenti che ne sono ricchi.

La risposta a questo genere di integratori è tendenzialmente positiva, ma comunque variabile da persona a persona, motivo per cui il loro utilizzo andrebbe effettuato sotto consiglio e controllo medico.

La glutamina, invece, è uno degli integratori classicamente proposti per migliorare la salute della mucosa intestinale, che quando compromessa può associarsi a un aggravamento dei sintomi associati alla sua carenza.