

DIETA PER ORTICARIA | COSA MANGIARE | CIBI DA EVITARE



Category: [X115](#)

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

Cos'è l'Orticaria

Il nome orticaria deriva dalla pianta dell'ortica (*Urtica dioica*).

In effetti, questo disturbo produce manifestazioni cutanee simili a quelle derivanti dal contatto con i peli urticanti dell'ortica: **prurito**, **arrossamento** e **piccole vesciche** (pomfi).

L'**orticaria** è una malattia cutanea molto comune; basti pensare che il 15-20% della popolazione generale presenta almeno un episodio di orticaria nel corso della vita ¹.

In circa il 30% dei pazienti con orticaria, gli attacchi si ripetono spesso per mesi o anni (si parla quindi di orticaria cronica).

La forma cronica colpisce circa l'1% della popolazione mondiale e ha un impatto importante sulla qualità della vita ².

Dieta come Causa di Orticaria

Tra le numerose possibili cause, uno sfogo di **orticaria acuta** può dipendere da un'**allergia alimentare**, solitamente a latte, uova, arachidi o crostacei.

In questo caso i sintomi sono evidenti, pesanti e facilmente riconducibili all'allergia.

La causa dell'orticaria cronica, invece, non è ben compresa e la gran parte dei casi è considerata idiopatica o legata a fenomeni di autoreattività ³.

La maggior parte delle linee guida NON considera il cibo tra le cause principali di orticaria cronica. Tuttavia, è comune che i pazienti associno il peggioramento della condizione al consumo di determinati alimenti ⁴.

Secondo alcune ricerche, circa il 13-80% dei pazienti ritiene che il cibo sia un fattore scatenante dell'orticaria cronica ^{5,6}.

Anche gli studi confermano che per alcune persone (non per tutte) **determinati alimenti agiscono come fattori scatenanti**.

Questi alimenti includono le fonti ricche di **coloranti**, **conservanti** e **additivi alimentari**, alcolici, pomodori, pesce e prodotti della pesca, frutta e succhi di frutta, cibi fermentati e alcune erbe e spezie.

Di conseguenza, le modifiche dietetiche suggerite per i soggetti con orticaria cronica si basano su **diete prive di pseudo-allergeni** (p. es. additivi alimentari), **povere di istamina** e prive di alimenti specifici (p. es. pesce).

Orticaria Acuta	Orticaria Cronica
Dura meno di 6 settimane	Gli episodi si verificano per più di 6 settimane
L'anamnesi spesso identifica un allergene convincente e stimolante	Spesso non c'è un fattore scatenante facilmente identificabile
Se la causa è dietetica, in genere sono implicate vere allergie, come a noci e crostacei	Se la causa è dietetica, si osservano più frequentemente reazioni pseudo-allergiche (ipersensibilità non IgE-mediata) a vari ingredienti alimentari e additivi. Diete prive di pseudoallergeni e alimenti che rilasciano istamina possono attenuare l'orticaria cronica idiopatica.

Efficacia

L'efficacia delle **modifiche dietetiche per alleviare l'orticaria** cronica è controversa.

Alcuni studi suggeriscono che gli alimenti non sono rilevanti nell'orticaria cronica e che le restrizioni dietetiche sono inefficaci e potenzialmente pericolose ^{7,5}.

Tuttavia, altri studi hanno osservato che tra il 17% e il 73% dei pazienti con orticaria cronica raggiunge la remissione completa o significativa dei sintomi dopo diete di restrizione ^{7,8,9,6}.

Secondo una revisione ¹⁰:

- la **dieta priva di pseudoallergeni** ha indotto la remissione completa nel 4,8% e una remissione parziale nel 37% dei pazienti;
- una **dieta a basso contenuto di istamina** ha indotto la remissione completa nell'11,7% e una remissione parziale nel 43,9% dei pazienti;
- la **dieta senza prodotti ittici** ha indotto la remissione completa nel 10,6% e una remissione parziale nel 4,3% dei pazienti.

Otto rapporti hanno descritto diete di esclusione personalizzate (66 pazienti) adattate ai sintomi/risultati dei test allergologici, che hanno portato alla **remissione completa nel 74,6% dei pazienti**, sebbene la diagnosi di orticaria cronica spontanea fosse dubbia ¹⁰.

Quali Cibi Evitare

Raccomandazioni

L'eliminazione degli alimenti dalla propria dieta può portare a restrizioni non necessarie nella maggior parte dei casi, con conseguenti **carenze nutrizionali e ridotta qualità della vita** ¹¹.

Spetta dunque esclusivamente al medico, sulla base dell'anamnesi e dei risultati di eventuali approfondimenti diagnostici, suggerire una dieta di esclusione specifica per il paziente.

In caso di orticaria spontanea cronica (una forma in cui la causa è principalmente sconosciuta), il medico potrebbe consigliare uno o più interventi ^{11, 12}:

- eliminazione di additivi alimentari (pseudoallergeni artificiali),
- diete personalizzate di esclusione (adattate ai sintomi/risultati dei test allergologici),
- integrazione di vitamina D,
- integrazione di diamminossidasi e probiotici (nei bambini),
- dieta a basso contenuto di istamina se sono presenti anche sintomi gastrointestinali.

NOTA BENE: Le diete di eliminazione dovrebbero essere continuate per almeno 3 settimane consecutive per valutarne l'efficacia.

Allergie Alimentari

Le allergie alimentari sono piuttosto rare, ma possono essere delle potenziali cause di orticaria in alcuni contesti.

Nelle allergie alimentari, determinate proteine del cibo innescano una risposta immunitaria molto specifica (IgE mediata).

Poiché il sistema immunitario ha una memoria, ogni volta che il paziente mangerà quel cibo si innescherà una risposta immunitaria con sintomi annessi.

Le allergie alimentari sono cause minori di orticaria acuta, più spesso nei bambini. Gli **allergeni alimentari più implicati** sono latte vaccino, uova, arachidi, frutta a guscio, grano e frutti di mare ¹³.

La seguente tabella riporta i contesti nei quali è possibile sospettare che l'orticaria cronica sia correlata a un'allergia alimentare, insieme agli esami di approfondimento suggeriti per confermarla.

Test selezionati per sospetti fattori dietetici nell'orticaria cronica	
Pazienti che riferiscono riacutizzazioni 2-6 ore dopo l'ingestione di agnello, maiale o manzo, specialmente nei soggetti con storia di morsi di zecca	Test degli anticorpi sierici IgE per α -gal (galattosio- α -1,3-galattosio)
Storia di ingestione di pesce crudo, marinato o affumicato, in particolare nelle regioni costiere europee	Test degli anticorpi sierici IgE per <i>Anisakis simplex</i>
Sintomi suggestivi di celiachia	Test degli anticorpi sierici per la celiachia e invio al gastroenterologo

Allergia al Lattice

Il lattice può essere una causa di orticaria IgE-mediata.

I pazienti allergici alle proteine del lattice possono reagire a un'ampia varietà di alimenti soggetti a reattività crociata con gli antigeni proteici del lattice.

Addirittura, se i pazienti sono altamente sensibilizzati, possono sviluppare sintomi anche dopo aver mangiato alimenti che sono stati manipolati con guanti di lattice ¹⁴.

La seguente tabella riporta gli alimenti che possono cross-reagire con le proteine del lattice e scatenare l'orticaria nei soggetti allergici (che dovrebbero quindi testare la tollerabilità ed eventualmente allontanarli dalla dieta).

Alta frequenza di cross-reattività			
Avocado	Banana	Castagna	
Frequenza moderata di cross-reattività			
Mela	Carota	Sedano	kiwi
Melone	Papaia	Patata	Pomodoro
Bassa frequenza di cross-reattività			
Albicocca	ciliegia	Fichi	Uva
Nocciola	Mango	Nettarina	Frutto della passione
Pesca	Arachidi	Pera	Prugna
Ananas	Soia	Fragola	Noce

Pseudoallergeni e Intolleranze alimentari

Nei pazienti con orticaria cronica, le intolleranze alimentari e le reazioni pseudoallergiche sono riportate più frequentemente rispetto alle allergie alimentari.

A differenza di queste ultime, le intolleranze non dipendono da un meccanismo immunologico. Pertanto, la reazione al cibo potrebbe non verificarsi ogni volta che il paziente mangia quel determinato cibo (è necessario il raggiungimento di un valore soglia per scatenare i sintomi).

In altre parole, l'alimento o la sostanza incriminata devono essere assunti a livelli sufficientemente elevati per superare la soglia di innesco e scatenare i sintomi orticarioidi.

Alimenti a Rischio

È stato riportato che un certo numero di alimenti contenuti nella dieta peggiora i sintomi dell'orticaria cronica. Questi alimenti includono ^{15, 16}:

- alcol;
- additivi alimentari negli alimenti trasformati:
 - coloranti (coloranti azoici e non azoici),
 - conservanti (solfiti, nitrati e nitriti),
 - antiossidanti
 - aspartame (un dolcificante artificiale);
- cibi fermentati;
- alcolici;
- pesce e prodotti della pesca;
- alcune erbe e spezie;
- alimenti naturali come pomodori, erbe, frutti di mare, alcol e altri.

Ridurre al minimo gli pseudoallergeni alimentari per un periodo di prova di almeno tre settimane, consente di valutare il coinvolgimento di questi alimenti nell'orticaria cronica.

Alimenti segnalati come fattori scatenanti dell'orticaria cronica non immunologica ¹⁷

Gruppo alimentare	Alimenti da evitare
Pesce e prodotti della pesca	• Evitare tutto tranne il pesce appena pescato e congelato, che viene poi cotto
Carne	• Salsicce stagionate, carni affumicate, carni lavorate
Latticini	• Latticini fermentati (formaggi stagionati, yogurt, panna acida)
Verdure	• Pomodori • Spinaci, melanzane, avocado • Verdure fermentate come crauti e kimchi • Verdure troppo mature
Frutta	• Tutti i frutti • Tutti i succhi di frutta
Bevande	• Alcol • Tè alle erbe

Altro	<ul style="list-style-type: none"> • Qualsiasi cibo fermentato • Additivi alimentari (coloranti, conservanti, dolcificanti artificiali) • Spezie ed erbe aromatiche • Cioccolato • Gomma da masticare/caramelle
-------	--

Per i pazienti con orticaria cronica, può quindi essere presa in considerazione una dieta di eliminazione di 3 settimane, escludendo gli alimenti noti per essere pseudoallergenici o quelli ad alto contenuto di istamina ¹⁷.

Fonti di Istamina nella Dieta

Una causa insolita, ma ben riconosciuta, di orticaria correlata al cibo è l'avvelenamento da istamina.

Una **dieta priva di istamina** può quindi essere utile per il trattamento di pazienti adulti colpiti da orticaria cronica ^{18, 19, 20}.

Alcuni alimenti, detti "**istamino-liberatori**" (ad es. albume d'uovo, crostacei e fragole), sembrano innescare un importante rilascio di istamina dai mastociti.

Altri alimenti contengono direttamente elevate quantità di istamina. L'esempio più noto è il cosiddetto "avvelenamento da sgombro", dovuto all'ingestione di pesce non conservato correttamente (perché i batteri trasformando l'amminoacido istidina in istamina).

Di seguito riportiamo gli alimenti ricchi di istamina e istamino-liberatori, che possono essere coinvolti nell'orticaria cronica:

- birra, vino e altre bevande fermentate;
- prodotti lattiero-caseari fermentati, come yogurt, kefir, latticello, panna acida;
- verdure fermentate, come crauti e kimchi;
- prodotti di soia fermentati come tempeh, miso, salsa di soia e natto;
- cereali fermentati, come il pane a lievitazione naturale;
- sottaceti o verdure in salamoia;
- frutta secca;
- kombucha;
- avocado;
- melanzane, pomodori e altre solanacee;
- spinaci;
- carni lavorate o affumicate;
- prodotti della pesca (pesce, molluschi, crostacei, salse a base di pesce), freschi e conservati;
- formaggio stagionato;
- aceto;

- ketchup.

Dalle ricerche fatte fino ad oggi, sembra che queste reazioni siano dose-dipendenti. In altre parole, mangiare solo uno dei suddetti alimenti, o una piccola quantità di questi alimenti, potrebbe non essere sufficiente per innescare una riacutizzazione dell'orticaria.

D'altra parte, una dose cumulativa potrebbe essere sufficiente per innescare una reazione in alcune persone con orticaria cronica.

Bisogna infine considerare che il contenuto di istamina nello stesso alimento è variabile, ad esempio in base alla conservazione.

La **supplementazione di di diamino ossidasi** può aumentare la tolleranza del paziente ai cibi contenenti istamina.

[Istamina Alimenti | Cibi Ricchi di Istamina | Quali Evitare?](#)

Alimenti fonte di salicilati

I salicilati sono composti presenti in alimenti, farmaci e altri prodotti, che possono causare reazioni avverse in coloro che sono intolleranti.

Una dieta a basso contenuto di salicilati può essere indicata in pazienti che hanno una chiara storia di orticaria grave dopo l'assunzione di aspirina o FANS, in particolare se rispondono al trattamento con antagonisti del recettore dei leucotrieni ²¹.

Gli **alimenti più ricchi di salicilati** includono ²²:

- **Frutta:** uvetta, prugne, albicocche, more, mirtilli, ciliegie, mirtilli rossi, uva, ananas, prugne, arance, mandarini, fragole e guaiava.
- **Ortaggi:** broccoli, cetrioli, gombo, cicoria, indivia, ravanello, zucchine, crescione, germogli di erba medica, melanzane, zucca, patata dolce, spinaci, carciofi e fave.
- **Spezie:** curry, anice, pepe di Caienna, aneto, zenzero, pimento, cannella, chiodi di garofano, senape, cumino, origano, peperoncino, dragoncello, curcuma, paprika, timo e rosmarino.
- **Altre fonti:** tè, rum, vino, sciroppi, aceto, sughi, menta, mandorle, castagne d'acqua, miele, liquirizia, marmellata, gomme da masticare, sottaceti, olive, coloranti alimentari, aloe vera, patatine. cracker salati e aromi di frutta.

Vitamina D

Una meta-analisi di 14 studi su un totale di 1.655 pazienti ha rilevato una prevalenza della carenza di vitamina D significativamente più alta nei pazienti con orticaria cronica rispetto ai controlli sani ²³.

Un'altra meta-analisi ha confermato questi risultati, suggerendo che l'orticaria cronica è associata specificamente alla carenza di vitamina D e non all'insufficienza ²⁴ (NB: la carenza di vitamina D è definita da valori di 25(OH)D sierica <20 ng/dL, mentre l'insufficienza tra 20 e 29 ng/dL) ²⁵.

I primi studi interventistici hanno riportato che **l'integrazione di vitamina D ha migliorato la gravità dei sintomi** dell'orticaria cronica, in particolare nei pazienti resistenti al trattamento con bassi livelli basali di questa vitamina ²⁶.

Una successiva revisione sistematica ha riportato i risultati di 7 studi che descrivono il **miglioramento dell'orticaria cronica dopo l'integrazione di vitamina D ad alte dosi**. Tuttavia le dosi e la durata dell'uso variavano ampiamente, indicando la necessità di ulteriori studi ²⁷.

In generale, la dieta può apportare una piccola quantità di vitamina D (attraverso pesci grassi, funghi e uova) ma comunque non sufficiente per colmare eventuali carenze.

[Vitamina D Alimenti](#) | [Lista](#), [Benefici](#) | [Cibi Ricchi](#)

Rischi

Le **diete di eliminazione** non devono essere utilizzate al posto della terapia standard prescritta dal medico.

Tuttavia, se il medico lo ritiene opportuno, queste diete possono sicuramente essere usate in combinazione con la terapia standard.

La terapia standard per l'orticaria cronica inizia sempre con **farmaci antistaminici** per bocca. Queste terapie potrebbero dover essere aggiustate per trovare la giusta dose e la giusta combinazione di farmaci, ma sono in grado di controllare l'orticaria cronica nella maggior parte dei pazienti.

È importante spiegare al paziente che **la dieta non deve diventare più fastidiosa degli stessi sintomi dell'orticaria** e che può essere più semplice assumere una dose regolare di un antistaminico, piuttosto che continuare con una dieta di rigorosa esclusione.

Infine occorre valutare il rischio che una dieta di esclusione adottata per lunghi periodi possa portare a carenze nutrizionali dovute alla scarsa varietà di alimenti consumati.