Francesca Biagioli
VIVERE
SALUTE & BENESSERE
14 Marzo 2017
Istamina: cos'è, sintomi e rimedi per l'intolleranza

Le persone che soffrono di qualche allergia conoscono sicuramente l'istamina, una sostanza che il nostro corpo produce proprio in risposta alla presenza di un allergene che può essere un cibo, una pianta, ecc. Esiste però anche un'intolleranza all'istamina. Scopriamo i sintomi che possono comparire e gli eventuali rimedi.
Proprio al pari di intolleranze alimentari come quella al glutine o al lattosio, è possibile (anche se raramente) soffrire di un'intolleranza all'istamina dovuta in particolare all'assunzione di alcuni alimenti che ne sono ricchi.
Ma partiamo dall'inizio, cosa si intende per istamina e che ruolo ha nel nostro organismo?
Indice
COS'È L'ISTAMINA
SINTOMI DI INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA
INTOLLERANZA TEMPORANEA O PERMANENTE
DIAGNOSI
ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA
COSA MANGIARE IN CASO DI INTOLLERANZA
RIMEDI PER L'INTOLLERANZA

COS'È L'ISTAMINA

L'istamina è una sostanza che si trova praticamente in tutti gli organismi vegetali o animali e agisce da mediatore chimico in alcune reazioni del nostro corpo che contiene questa sostanza soprattutto nelle cellule che si occupano delle risposte allergiche.
Il nostro organismo, infatti, la produce in particolare come risposta ad un allergene. Serve quindi a mettere in allerta il corpo che è presente qualcosa di estraneo e dunque potenzialmente pericoloso. Livelli molto alti di istamina portano alla comparsa di reazioni allergiche, ecco allora che in alcuni casi si ricorre all'assunzione di antistaminici naturali.
Pochi sanno però che l'istamina è anche contenuta (in diversi quantitativi) all'interno di alcuni alimenti. Il problema insorge quando non vi è equilibrio tra assunzione o liberazione di istamina e degradazione di questa sostanza ad opera di un enzima detto diaminossidasi (DAO) che all'interno dell'intestino tenue ne evita l'assorbimento.
Generalmente una persona sana è in grado di gestire l'istamina proveniente da fonti alimentari o rilasciata in risposta all'assunzione di alcuni cibi proprio grazie a questo enzima. Se però vi è un'intolleranza all'istamina, l'enzima preposto non riesce a svolgere correttamente la sua funzione in quanto non si trova nel corpo nella giusta quantità. Ecco allora comparire alcuni sintomi.

SINTOMI DI INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

I sintomi dell'intolleranza all'istamina sono molto simili a quelli di una classica reazione allergica di tipo alimentare o non. Quindi possiamo veder comparire crampi addominali, mal di stomaco, diarrea, flautolenza, prurito e orticaria, mal di testa, asma e difficoltà respiratorie, naso chiuso, irritazioni e senso di prurito agli occhi, tachicardia e vertigini.
Generalmente bastano circa 40 minuti dopo aver assunto un alimento ricco di istamina per veder insorgere questi fastidi. A volte però, dato che il contenuto di questa sostanza è variabile, può darsi che lo stesso alimento possa scatenare o meno la reazione a seconda dei casi.
Spesso una sintomatologia forte compare quando si assumono più alimenti ricchi di istamina e per un certo periodo di tempo.
Ricapitolando i possibili sintomi di intolleranza all'istamina sono:

- Crampi addominali
- Mal di stomaco
- Diarrea
- Flautolenza
- Prurito e orticaria
- Mal di testa
- Asma
- Difficoltà respiratorie
- Naso chiuso
- Irritazioni
- Prurito agli occhi
- Tachicardia
- Vertigini

INTOLLERANZA TEMPORANEA O PERMANENTE

L'intolleranza all'istamina può essere una situazione temporanea o permanente, la prima decisamente più frequente, la seconda invece colpisce solo l'1-2% della popolazione, in particolare donne sopra i 35 anni d'età.
Un'intolleranza temporanea può insorgere ad esempio quando si è esagerato con l'alcool o con cibi che contengono molta istamina, circostanze in cui si inibisce per un certo periodo di tempo l'enzima in grado di degradare questa sostanza nell'intestino facendo comparire mal di testa, nausea, problemi gastrointestinali, ecc.
La classica "sbornia" quindi altro non è che un'intolleranza temporanea all'istamina.

DIAGNOSI

Non è facile ricollegare i sintomi all'intolleranza all'istamina in quanto quelli gastrointestinali si confondono facilmente con una colite, quelli che interessano la pelle con dermatiti ed eczemi o orticaria (che può essere dovuta a diverse cause) o ancora difficoltà respiratorie e naso chiuso ad allergie legate all'inalazione di alcune sostanze volatili in aria.
La diagnosi quindi è difficile anche perché non trattandosi di una vera e propria allergia e quindi non essendo una problematica che interessa il sistema immunitario, non si può riscontrare con i tradizionali test allergologici.

Sostanzialmente la diagnosi si effettua sulla base dei sintomi e sull'eventuale miglioramento degli stessi una volta sottoposto il paziente ad una dieta priva di istamina. Dunque non essendoci test affidabili in proposito si propone alla persona con sospetta intolleranza di eliminare per alcune settimane cibi che contengono istamina o sono istamino-liberatori.

ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA

Ci sono diversi alimenti che contengono istamina. In realtà bisogna fare una precisazione, alcuni cibi hanno al loro interno istamina soprattutto a causa di alcuni trattamenti a cui sono stati sottoposti, altri invece sono in grado di far rilasciare al nostro organismo questa sostanza una volta ingeriti.
La formazione di istamina all'interno degli alimenti richiede delle condizioni particolari: la presenza di aminoacidi liberi, microrganismi, batteri e le giuste condizioni che ne permettano la crescita. Ecco perché tra gli alimenti ricchi di istamina ci sono soprattutto quelli sottoposti a stagionatura, fermentazione, maturazione e prolungata conservazione in magazzino. Tra questi ricordiamo vino rosso, spumante, formaggi, salame e speck, pesce, frutti di mare, crauti, lievito ma anche alcune verdure come pomodori, melanzane e spinaci, ketchup e salsa di soia e aceto.
In particolare il pesce se conservato male o per troppo a lungo può mettere a rischio la salute in quanto troppo ricco di istamina. I pesci più rischiosi in questo senso sono tonno, sgombro, sardine e aringhe in scatola. Più volte vi abbiamo segnalato allerte alimentari che riguardavano proprio livelli troppo alti di istamina in tonno o filetti di alici.
Per quanto riguarda invece i cibi che liberano istamina e che dunque ne contengono poca al loro interno ma che favoriscono la liberazione di questa sostanza all'interno del nostro organismo ricordiamo: cioccolato, fragole, ananas, funghi, noci e alcool.
Ricapitolando cibi ricchi di istamina sono:

- Cibi fermentati
- Cibi stagionati
- Cibi conservati a lungo nei magazzini
- Vino rosso
- Spumante
- Formaggi
- Salame
- Speck
- Pesce (soprattutto tonno, sgombro, sardine e aringhe)
- Frutti di mare
- Crauti
- Pomodori
- Melanzane
- Spinaci
- Ketchup
- Salsa di soia
- Aceto

Cibi che fanno rilasciare istamina al nostro organismo sono invece:

• Cioccolato
• Fragole
• Ananas
• Funghi
• noci
• alcool

Ribadiamo che generalmente una persona sana è in grado di gestire l'istamina da fonti alimentari, questo non avviene però se vi è una specifica intolleranza a questa sostanza.

COSA MANGIARE IN CASO DI INTOLLERANZA

La dieta adatta a chi sospetta un'intolleranza all'istamina è fatta sostanzialmente di cibi freschi dunque verdure come: insalata, cavolfiori, broccoli, carote, aglio, zucca, biete zucchine e asparagi e frutta come mele, limoni, uva, mirtilli, pesche, prugne, ecc. Si possono mangiare poi pasta, riso, patate, cereali e pseudocereali, legumi, latte fresco, yogurt e formaggi freschi, carne e pesce solo freschi e uova.

In caso di intolleranza la dieta deve basarsi sui seguenti alimenti:

• insalata
• cavolfiori
• broccoli
• carote
• aglio
• zucca
• bieta
• zucchine
• asparagi
• mele
• Pere
• Limoni
• Uva
• Mirtilli
• Pesche
• Prugne
• Pasta
• Riso
• Patate
• Cereali e pseudo-cereali
• Legumi
• Latte fresco
• Formaggi freschi
• Yogurt
• Carne e pesce freschi
• Uova

RIMEDI PER L'INTOLLERANZA

Come già detto il primo rimedio per l'intolleranza all'istamina è seguire una dieta in cui si evitano i cibi ricchi di questa sostanza o che ne stimolano la liberazione da parte del nostro organismo.
A volte il medico può consigliare anche integratori vitaminici o alcune terapie in aggiunta, da valutare caso per caso.
Alcuni rimedi che possono venire in aiuto sono gli antistaminici naturali in primis la vitamina C, i flavonoidi, gli omega 3, piante come zenzero, camomilla, echinacea, finocchio, aglio, radice di liquirizia ma soprattutto il ribes nigrum, molto utilizzato in caso di allergie.
Può aiutare anche bere tè verde o rooibos.

In caso sospettiate un'intolleranza all'istamina, rivolgetevi al vostro medico di fiducia.