



Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori*

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2

39100 Bolzano

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

Cosa è bene sapere sull'intolleranza all'istamina

Lun 12/12/2016 - 10:30

Collana informativa sulle intolleranze alimentari

Addio a speck, parmigiano e vino rosso?

La seconda parte della serie informativa sulle intolleranze alimentari a cura del Centro Tutela Consumatori Utenti si occupa oggi dell'intolleranza all'istamina. Chi soffre di questo problema mostra dei sintomi dopo l'assunzione di cibi ad alto contenuto di istamina, come può essere, ad esempio, il parmigiano. Nella maggior parte dei casi, la causa dell'intolleranza è un deficit enzimatico.

Intolleranza all'istamina significa che l'organismo ha una reazione negativa a questa sostanza. L'istamina si trova in molti alimenti e viene prodotta anche dal corpo stesso. È una cd. "ammina biogenica", cioè un composto di proteine, e viene prodotta tramite il metabolismo, attraverso processo di degradazione di un'altra sostanza, l'istidina. L'istamina propria del corpo si forma e viene immagazzinata nei globuli bianchi e nei mastociti. Essa è coinvolta nelle reazioni cd. immunitarie. Durante le fasi dello stoccaggio e dell'invecchiamento di alimenti come il formaggio, il salame o il vino, l'istamina si genera a seguito dei processi di degradazione batterica, ed anche a seguito di alcune tecniche di lavorazione, come la fermentazione (vedasi, ad esempio, la produzione dei crauti). Con l'aumento del periodo di conservazione degli alimenti aumenta anche il contenuto di istamina.

La causa dell'intolleranza da istamina è, di solito, la mancanza dell'enzima "diammina ossidasi". Questo enzima si forma nell'intestino tenue ed è responsabile della degradazione dell'istamina. Nel caso in cui una maggiore quantità di istamina venga assunta con il cibo, essa non può essere degradata completamente e rimane quindi più a lungo nel sangue, causando vari disturbi.

I sintomi

Un alto livello di istamina nel sangue può causare arrossamenti della pelle, eczemi, prurito, mal di testa, nausea, vertigini, disturbi allo stomaco ed all'intestino, edemi e stanchezza costante, ma anche sintomi più gravi come difficoltà respiratorie, asma e aritmie cardiache. I sintomi di solito si manifestano da pochi minuti dopo un pasto oppure dopo ore, e possono durare anche fino a dodici ore.

Rinunciare all'istamina

Circa l'1-3 % della popolazione è colpita da questa intolleranza, che di solito dura tutta la vita. Regolando la dieta i sintomi possono però essere evitati.

Le persone colpite dovrebbero evitare cibi ricchi d'istamina, come anche alimenti che favoriscono la liberazione di istamina. Ecco un elenco di alcuni di questi alimenti:

- alimenti a stagionatura o invecchiamento lunghi, quali i formaggi (es. il parmigiano e il camembert), il salame, il prosciutto crudo, il vino...
- cibi marinati e conservati
- piatti pronti
- alimenti riscaldati e cibi preparati che rimangono a lungo termine a temperatura ambiente
- bevande alcoliche o fermentate
- legumi, in particolare i prodotti a base di soia e arachidi
- pomodori, salsa di pomodoro, ketchup
- pesce (eccetto il pesce molto fresco), in particolare tonno, pesce in scatola e frutti di mare
- noci
- spinaci
- crauti
- fragole, ananas, diversi agrumi
- aceti (aceto balsamico e aceto di vino)
- lievito
- tè nero e verde, cioccolato, cacao (questi prodotti inibiscono la diammina ossidasi)
- L'istamina è resistente al freddo e al calore e non viene distrutta nemmeno con la bollitura o la cottura dei cibi e nemmeno riponendo il cibo nel congelatore o nello scomparto dei surgelati (freezer).

"Oltre ad evitare cibi ricchi di istamina, per le persone affette da questa intolleranza vale il principio: più fresco è l'alimento, meglio è", spiega Silke Raffeiner, consulente nutrizionista del CTCU. "Le persone interessate possono evitare problemi di intolleranza, scegliendo cibo il più fresco possibile che va conservato sempre al fresco oppure preparato fresco. Sono adatti anche alimenti congelati. Piatti pronti ed alimenti scaldati, come capita ad esempio in mensa, possono essere invece problematici per queste persone."

Alcuni farmaci, come l'aspirina, inibiscono l'attività della diammina ossidasi oppure favoriscono la liberazione di istamina e dovrebbero quindi essere evitati. Esistono indicazioni riguardo il fatto che una dieta ricca di vitamina C oppure l'assunzione regolare di vitamina C in forma di compresse può essere utile alle persone colpite da questa intolleranza. In commercio vi sono inoltre prodotti enzimatici speciali, i quali possono essere assunti dopo aver mangiato cibi e alimenti ricchi di istamina, ai quali non si vuole però rinunciare.