





2%

*Sono le persone  
sensibili  
all'istamina*

# Cosa combina L'ISTAMINA

*È un mediatore chimico molto importante, che scatta in caso di infiammazione dovuta ad allergie e intolleranze. Ma può mantenersi alto anche per deficit di un enzima o se vivi sotto la cappa dello stress*

IL NOSTRO  
ESPERTO**DOTT. FABRIZIO GOLONIA**

Specialista in medicina interna ed endocrinologia presso il Centro medico polispecialistico Cerva 16 di Milano.

**F**orse sai tutto sull'intolleranza al lattosio e al glutine, ma non conosci quella all'istamina. Eppure è abbastanza diffusa, interessa circa il 2% della popolazione e si manifesta con sintomi aspecifici, che non vengono correlati a questa invisibile molecola: mal di testa, rinite cronica, stanchezza dopo i pasti, problemi digestivi, tensione o dolore addominale, orticaria (eczema cutaneo e prurito), cali di pressione arteriosa, edema agli occhi e alle labbra... Tanti disturbi apparentemente scollegati, che possono manifestarsi da soli o insieme, e che non fanno sospettare l'intolleranza all'istamina per il solo fatto che è poco conosciuta. Se la pelle pizzica, la pancia è gonfia, soffri spesso di diarrea o hai il naso chiuso anche in estate, val la pena tutelarsi da questa forma di ipersensibilità, imparando a riconoscerla.

### LA LUNGA LISTA dei cibi sospetti

Vengono definiti istamino-liberatori. Sono tutti quegli alimenti (tanti, sfortunatamente) che non sono ricchi di istamina ma la cui ingestione ne determina il rilascio da parte di alcune cellule del nostro sistema immunitario. Così i suoi livelli nel sangue aumentano scatenando, nei soggetti intolleranti, reazioni indesiderate. «Nella stagione estiva è facile fare incetta di cibi istamino-liberatori come pesce (sgombro, tonno, aringhe, sardine), crostacei, molluschi e frutti di mare», spiega il dottor Fabrizio Golonia, specialista in

medicina interna ed endocrinologia presso il Centro Medico Cerva 16 di Milano. «Ma anche alimenti che consumiamo tutto l'anno come i pomodori, i peperoni, le melanzane, il ketchup, la soia, gli agrumi, le fragole, il cioccolato, i funghi, il salame, le salsicce, la mortadella, il vino rosso e tutti i prodotti affumicati (dal prosciutto al salmone in busta) possono creare nell'organismo un mal tollerato aumento dei livelli di istamina. Perché? Perché il corpo si è sensibilizzato, nel senso che è già venuto in contatto con l'antigene del singolo alimento e, riconoscendolo come elemento estraneo, attiva una risposta infiammatoria.

Ma attenzione! Anche se i sintomi possono sembrare simili a quelli allergici, non si tratta di una vera e propria forma di allergia ma, appunto, di un'intolleranza. Ovvero di una pseudoreazione allergica che non è immunomediata, ma è conseguente alla degranolazione dei mastociti, le cellule deputate alla liberazione di istamina». Naturalmente la reazione varia molto in base al grado di ipersensibilità individuale e alla quantità di cibi istamino-liberatori assunti, essendo dose-dipendente. Se mangiare tre acciughe sulla pizza napoletana non provoca alcun fastidio, riunire in un solo pasto sauté di cozze e vongole, sgombro ai ferri e spiedini di gamberi, con contorno di pomodori, può creare qualche problema in chi è intollerante all'istamina. Fosse solo un prurito alle braccia o al décolleté, attribuito erroneamente



### In arrivo farmaci PER LA REAZIONE "DA STRESS"

Emicrania, stanchezza e sonnolenza non ti danno tregua e hai scoperto, grazie agli esami, che hai troppa istamina in circolo, stimolata dallo stress? C'è una buona notizia per te. Sono in fase sperimentale due nuove molecole farmacologiche che inibiscono i recettori H3 dell'istamina, localizzati nel sistema nervoso centrale. «Inibendo l'azione di queste antenne sensibili, l'istamina perde gran parte del suo potere destabilizzante sui neuroni», spiega il dottor Fabrizio Golonia. «Tioeramida e Clobenpropit, le due promettenti molecole frutto della ricerca, hanno anche l'obiettivo di innalzare i livelli di serotonina che sono implicati sia nella regolazione del tono dell'umore sia nella genesi della cefalea. Non solo: oltre a tenere a bada il circuito dell'istamina, il loro impiego avrà degli sviluppi anche per curare i disturbi cognitivi, l'ansia, l'insonnia e l'obesità».

a cosmetici, come la crema solare, o a un'eccessiva esposizione al sole. Che fare, quindi, per non avere sorprese? «Eliminare dal menu tutti i cibi istamino-liberatori sarebbe impossibile, perché la black list è lunga. Però è utile eseguire un test di intolleranza all'istamina, in tutti quei casi in cui non si riesce a venire a capo di un eczema, di rash cutaneo a sorpresa (arrossamento improvviso del volto e del décolleté), di una stanchezza immotivata o di un'emicrania che, ahimé,



## cibi NO



→ non va in vacanza», risponde il dottor Fabrizio Golonia. «Il test ha una doppia finalità: dosare in un campione di sangue o di saliva la quantità di istamina in circolo, e valutare la concentrazione di DAO (diamminossidasi), l'enzima che serve a metabolizzarla. Infatti, come la carenza di lattasi rende le persone intolleranti al lattosio, lo zucchero del latte, il deficit enzimatico di DAO, secreto dalle cellule della parete intestinale, ci sensibilizza verso tutti i cibi istamino-liberatori. Se dal

test emerge un eccesso di istamina legato a un'oggettiva carenza di DAO, si aprono due soluzioni a seconda dell'intensità della reazione di intolleranza. Per i sintomi lievi basta non abbinare, in uno stesso pasto, troppi alimenti istamino-liberatori: niente spaghetti alle vongole, seguiti da gamberi con salsa di soia, caponata e, per dessert, fragole con gelato al cioccolato. Il tutto innaffiato dal vino rosso. Così è troppo: si rischia di fare il pieno di istamina e di ritrovarsi con il volto in fiamme, la nausea e lo stomaco a palloncino. Se, invece, l'intolleranza all'istamina è molto intensa e basta un solo cibo a scatenare effetti avversi, se non si vuole rinunciare ai piaceri della tavola occorre abituarsi ad usare integratori a base di DAO. Sì, proprio come gli intolleranti al lattosio fanno spesso ricorso alle compresse di lattasi, prima di mangiare formaggi e gelati alla crema, così chi ha questa forma di intolleranza può brillantemente gestire il problema assumendo 1-2 capsule di DAO mezz'ora prima di sedersi a tavola. Così l'istamina viene degradata e metabolizzata nel modo corretto, evitando il rischio di impennate che sono causa di tanti disturbi, dalla cefalea in poi».

### E SE FOSSI intollerante allo stress...

Alcune persone hanno reazioni di tipo istaminergico pur non venendo a contatto con cibi istamino-liberatori o sostanze a cui sono allergiche, dagli allergeni inalatori (pollini, acari, peli di gatto, muffe) a certi alimenti fino alle dermatiti da contatto come quelle dovute al nichel e il latte. In questo caso l'enigma si infittisce perché i test allergici o di intolleranza alimentare risultano tutti negativi. Quindi, la persona apparentemente non è allergica o intollerante a niente. Però la stanchezza cronica persiste, e pure i frequenti attacchi di emicrania



### Colpa degli insetti? SÌ, IN ESTATE

La liberazione dell'istamina, da parte dei mastociti e dei basofili (un tipo di globuli bianchi) può non essere generalizzata ma localizzata a delle aree cutanee. Succede in estate quando si viene punti da zanzare, pappataci, cimici da letto, api e zanzare. «In questi casi il rilascio di istamina non raggiunge livelli tali da essere rilevato dai test, ma ha un'azione circoscritta all'area intorno alla puntura, che si riempie di piccoli ponfi pruriginosi», spiega Rosa Frisario, dermatologa a Bari e Barletta. «Si tratta di una reazione istaminergica che interessa soprattutto la delicata pelle dei bambini, ma può riguardare anche gli adulti con l'epidermide sensibile e reattiva. Cosa fare per alleviare prurito, gonfiore e rossore? Basta usare creme lenitive a base di calendula, malva, azulene (camomilla) o aloe. No alle pomate al cortisone e derivati e a quelle antistaminiche: sono molto sensibilizzanti».

e l'eczema a fior di pelle che ci spinge a grattarci. La causa? «Occorre sapere che l'istamina ha quattro diversi tipi di recettori nel corpo umano, da H1 a H4», precisa il dottor Golonia. «Senza addentrarci negli altri, i recettori H3 sono disseminati nel sistema nervoso centrale. L'eccesso di istamina viene cioè captato dai neuroni del cervello, causando una vera e propria neuroinfiammazione. Allora compaiono il mal di testa, la spossatezza con sbadigli a ripetizione, un nervosismo palpabile o la difficoltà a concentrarsi sul

lavoro. Tutti sintomi di uno stress prolungato, che è diventato il nostro compagno di vita. L'istamina, infatti, viene rilasciata in eccesso dalla degranolazione dei mastociti anche quando c'è un life style alterato, basato sul mancato rispetto dei ritmi circadiani. Ne sono esempio i turni di lavoro notturni, le serate passate a studiare o a chattare invece di dormire, le insufficienti ore di sonno, i pasti irregolari (c'è chi salta il pranzo e svaligia il frigo di notte), il jet-lag per frequenti voli aerei... Tutte situazioni che sballano il ciclo sonno-veglia, diventando fonte cronica di stress. Ne consegue che ormoni e neurotrasmettitori vengono secreti in modo disordinato, non seguendo più dei ritmi biologici regolari. In linea generale, diminuiscono la serotonina (l'ormone del benessere) e la melatonina (che ci fa dormire

## *Le vacanze sono un banco di prova per misurare l'intolleranza all'istamina*

bene). Aumenta il cortisolo (l'ormone dello stress), l'insulino-resistenza e la leptina (l'ormone che dà il senso di sazietà): così possiamo tirare dritto a lavorare e saltare i pasti, salvo poi abbuffarci in orari proibiti». Che cosa c'entra l'istamina con questo life style caotico? C'entra, eccome. Perché lo stress prolungato infiamma l'organismo e determina sia una maggior liberazione di istamina da parte dei mastociti sia un aumento dell'espressione dei recettori H3 a livello nervoso. In pratica, si scatena una reazione istaminergica anche

in assenza di qualcosa di concreto, come un alimento che funge da detonatore. Chi si riconosce in questo poco simpatico quadretto dovrebbe ristabilire dei ritmi sonno-veglia regolari, mangiare e lavorare a orari stabiliti, non pretendere troppo dal proprio organismo e imparare a gestire le situazioni di stress. Per avere conferma che il mal di testa, la spossatezza e altri disturbi dipendano da un eccesso di istamina è possibile dosarla con un test salivare, meno invasivo di quello sul sangue. Sempre nei laboratori analisi, con un tampocino imbevuto di saliva si possono misurare il cortisolo, la melatonina e la serotonina. Così si fa un check-up di tutti gli attori in gioco, e si cerca di riportarli entro i valori normali. Per ritrovare il benessere del corpo e della mente e riuscire a fare pace con l'istamina. ●



NATURAL THERMAL HOTEL  
**OLYMPIA**

## LUGLIO RINFRESCANTE

01.07 - 13.07.2024

Perché non trascorrere il mese di **luglio** all'**Olympia**, sorseggiando un fresco **aperitivo a bordo piscina**, gustando **delizie culinarie** e andando alla scoperta dei **Colli Euganei**? 3,2,1... l'estate vi aspetta!

- 2 notti in camera doppia Classic
- Ricca colazione a buffet

A partire da € 130 a persona

Prenotate ora il vostro soggiorno di remise en forme!

Viale Stazione, 25 | Montegrotto Terme (PD)  
T. 049 793499 | [info@hoteltermeolympia.com](mailto:info@hoteltermeolympia.com)  
[www.hoteltermeolympia.com](http://www.hoteltermeolympia.com)