

PRECAUZIONI IN CASO DI INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

In generale va prestata attenzione da una parte all'accumulo di Istamina, dosando bene i cibi che contengono elevati livelli di sostanza (tenendo conto che non viene distrutta dalla cottura) e quelli che ne favoriscono la liberazione (istamino-liberatori) e dall'altra parte favorirne il metabolismo evitando i cibi e le sostanze che inibiscono gli enzimi che degradano l'istamina.

CIBI CHE CONTENGONO ELEVATI LIVELLI DI ISTAMINA:

- tutte le fonti proteiche che contengono molta istidina, precursore dell'istamina (es. sgombro, tonno, sardine, acciughe);
- pesce stantio (non immediatamente eviscerato e congelato);
- cibi fermentati (es. kombucha, crauti, salsa di soia, aceto)
- formaggi stagionati, yogurt, burro, kefir;
- molluschi;
- carni processate (es. salsicce, salami, wurstel);
- frutti rossi che utilizzano l'istamina per maturare (peperoni, pomodori, ciliegie, fagioli rossi);
- noci, anacardi, arachidi;
- agrumi e ananas;
- frutta essiccata (albicocche, datteri, fichi, uvetta);
- vino (in particolare rosso e champagne), aceto, birra e salse;
- avocado, spinaci, melanzane, pomodori.

CIBI CHE FAVORISCONO LA LIBERAZIONE DI ISTAMINA:

- germe di grano;
- additivi: coloranti, conservanti a base di benzoati, solfiti (es. cibi in lattina);
- fragole, lamponi, mirtilli rossi, funghi;
- banane, papaya, ananas, kiwi;
- spezie (cannella, chiodi di garofano, anice, noce moscata, timo);
- lectine (contenute per es. in legumi, cereali in chicchi, semi, noci, patate) queste vengono disattivate dalla cottura o dall'ammollo prolungato e germogliazione; cacao e albume d'uovo (soprattutto crudo).

SOSTANZE CHE BLOCCANO GLI ENZIMI CHE DEGRADANO L'ISTAMINA (DAO):

- alcol;
- tè verde, tè mate, tè nero;
- bevande energetiche;
- alcuni farmaci.

Nella sua città può rivolgersi a:

TEST DIAGNOSTICI NATRIXLAB CORRELATI:

- **FOOD INTOLERANCE TEST:** valutazione delle intolleranze alimentari IgG-mediate, metodo ELISA.
- **GLUTEN SENSITIVITY & CELIAC TEST:** Valutazione della Sensibilità al Glutine non Celiaca e primo screening per la valutazione di positività alla celiachia
- **INFLORA SCAN:** pannello completo di valutazione del benessere intestinale (disbiosi test, analisi microbiota, analisi permeabilità intestinale, valutazione stato infiammatorio, analisi efficacia digestiva, ricerca parassiti)
- **LIPIDOMIC PROFILE:** valutazione del profilo lipidomico di membrana eritrocitaria.
- **ALLER PROFILES:** RAST test per la valutazione degli anticorpi IgE specifici per ogni singolo allergene (test allergie alimentari e inalanti)



NATRIX s.r.l.u.

Via Cavallotti, 16 - 42122 Reggio Emilia - Italy (IT)
Tel: +39 0522 514537 E-mail: info@natrixlab.it

www.natrixlab.it

AZIENDA CON
SISTEMA DI GESTIONE QUALITA'
CERTIFICATO DA DNV
ISO 9001



DAO TEST + DOSAGGIO ISTAMINA

Valutazione intolleranza all'istamina



Attraverso il **DAO Test + Dosaggio Istamina** di **NatrixLab** è possibile valutare sia la quantità dell'enzima Diaminossidasi (DAO), sia la quantità di istamina in circolo, per valutare una possibile intolleranza all'istamina.



COS'È L'ISTAMINA E A COSA SERVE

L'**istamina** è un neurotrasmettitore e mediatore chimico nelle allergie, coinvolto in processi fisiologici come la secrezione di acido gastrico, la risposta infiammatoria, immunitaria e il controllo di funzioni nervose. È sintetizzata dall'aminoacido istidina tramite l'enzima L-istidina decarbossilasi e accumulata in vescicole da cellule come mastociti e basofili. Viene rilasciata per stimoli allergici o non immunologici (es. alcol, farmaci, temperature) e provoca effetti come tachicardia, gonfiore, infiammazione, broncocostrizione e aumento della secrezione gastrica.

COS'È L'INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

Benché la sintomatologia ad essa correlata sia piuttosto ambigua e lasci presumere una componente allergica, le reazioni straordinarie all'istamina non prevedono l'attivazione immunitaria e rientrano quindi tra le "**intolleranze alimentari**" (più precisamente, dal punto di vista immunologico, si preferisce definirle reazioni o sindromi pseudoallergiche). L'istamina nell'organismo è metabolizzata da specifici enzimi: l'HNMT (histamine N-methyltransferase) attiva soprattutto a livello intracellulare, e dal **DAO** (diamine oxidase) presente in maggior misura a livello del tratto gastrointestinale e ad azione prevalentemente extracellulare. L'**intolleranza all'istamina** si instaura per uno squilibrio tra quantità di istamina prodotta o assunta con gli alimenti e un **deficit di degradazione per carenza di DAO** e può causare un aumento di concentrazione a livello ematico tale da indurre tutta una serie di disturbi tipici dell'intossicazione da istamina elencati in fondo a questo opuscolo.

Circa l'1% della popolazione ha un'intolleranza all'istamina, e l'80% di questi pazienti sono di mezza età. A causa della molteplicità dei sintomi, l'esistenza dell'intolleranza all'istamina è spesso sottovalutata, o i suoi sintomi sono mal interpretati.

CAUSE DELLA RIDOTTA ATTIVITÀ DELL'ENZIMA DAO

Come abbiamo visto sopra l'intolleranza all'istamina deriva da un disequilibrio tra l'**istamina accumulata** e la capacità di degradazione della stessa da parte dell'**enzima DAO**, ma quali sono le ragioni per le quali alcuni individui presentano un'alterata funzionalità dell'enzima? Di seguito vengono riportate le più comuni:

- **Una predisposizione genetica.** Le mutazioni che coinvolgono i geni responsabili della produzione di DAO (AOC1 sul cromosoma 7) possono aumentare la suscettibilità allo sviluppo di intolleranza all'istamina;
- **Problematiche intestinali** come la Leaky gut Syndrome (Sindrome da alterata permeabilità intestinale). L'aumentata permeabilità intestinale crea aumento dell'infiammazione a livello intestinale che può contribuire a una riduzione della funzione enzimatica della DAO;
- **Deficit di rame, vitamina C e vitamina B6.** Il rame e la vitamina C sono componenti essenziali della DAO e la B6 è un cofattore nel processo di degradazione dell'istamina;
- **Alcuni farmaci** tra cui NSAIDs (farmaci antinfiammatori non steroidei), antidepressivi, immunomodulatori, antiaritmici e altre sostanze (es. acetylcisteina, acid clavulanico, metoclopramide, verapamil) possono diminuire la soglia di tolleranza all'istamina.
- **Il consumo di alcune sostanze** come l'alcol e in particolare il vino rosso, è un potente inibitore della DAO in quanto contiene, oltre ad elevate quantità di istamina, anche altre classi di amine biogene, come le tiramine e i solfiti, che competono con l'istamina per il legame con il sito attivo dell'enzima.

COS'È IL TEST E COSA VALUTA

La diagnosi di **intolleranza all'istamina** non risulta semplice considerando la sintomatologia molto simile a quelle di reazioni allergiche e altre intolleranze alimentari. Un approccio diagnostico è quello di andare a dosare, nelle persone che presentano sintomi riconducibili a questo tipo di intolleranza, sia la **quantità di enzima Diaminossidasi**, sia la **quantità di istamina**, marcatori che vengono entrambi valutati nel **DAO Test + Dosaggio Istamina di NatrrixLab**. Una concentrazione elevata di istamina nel sangue, accompagnata da una ridotta concentrazione e attività del DAO possono indurre alla diagnosi di **intolleranza all'istamina**.

IL VALORE AGGIUNTO DEL REFERTO NATRRIXLAB

Il nostro test offre un'analisi completa e approfondita grazie a un **referto dettagliato** che:

- Include una **spiegazione chiara** sull'argomento e sulle caratteristiche dell'esame.
- Fornisce l'**interpretazione dei risultati**, permettendo di comprendere eventuali squilibri rilevati.
- Offre **consigli utili e personalizzati** da seguire post-esame, per aiutarti a ripristinare l'equilibrio e migliorare il tuo benessere.

A CHI È CONSIGLIATO IL TEST

Il Test è consigliato in particolare per chi soffre di:

Sistema nervoso centrale: mal di testa, vertigini, nausea, vomito, alterazione dei ritmi circadiani, della temperatura corporea e della memoria.

Sistema cardiovascolare: vasodilatazione, tachicardia, aritmia, ipertensione o ipotensione.

Tratto respiratorio: broncocostrizione, produzione di muco, congestione nasale, starnuti.

Tratto gastro-intestinale: dolori addominali, aumento della secrezione acida gastrica, edema, flatulenza, diarrea, infiammazione.

Pelle: prurito, arrossamento, orticaria.