

INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

come riconoscerla e come diagnosticarla

L'intolleranza all'istamina è una condizione causata dall'incapacità dell'organismo di degradare correttamente l'istamina assunta con il cibo, spesso dovuta a un **deficit dell'enzima diaminossidasi (DAO)**.

Questo accumulo provoca **sintomi simil-allergici** neurologici e cardiovascolari (mal di testa, emicrania, vertigini, tachicardia), gastrointestinali (gonfiore, dolore addominale, diarrea, nausea), cutanei (prurito, arrossamento, orticaria), respiratori (congestione nasale, starnuti, asma) solitamente dopo l'ingestione di alimenti invecchiati, fermentati o ricchi di istamina.

Gli alimenti ricchi di istamina o che ne stimolano il rilascio (istamino-liberatori) includono formaggi stagionati, salumi, pesce non fresco e/o non correttamente conservato, alimenti fermentati (crauti, yogurt, vino, aceto), alcuni ortaggi (pomodori, melanzane, spinaci, avocado) e cibi come cioccolato, frutta secca e agrumi. Evitare questi cibi è fondamentale in caso di intolleranza.

Seppur il quadro clinico somigli ad un'allergia, non è diagnosticabile attraverso i test allergologici classici IgE mediati né con i Prick test.

COME RICONOSCERLA E COME DIAGNOSTICARLA

I test effettuabili per la valutazione dell'intolleranza all'istamina sono 3:

DAO TEST (saggio attività enzimatica DAO e HNMT)*

ISTAMINA SIERICA

ISTAMINA FECALE

Non essendoci una cura definitiva, il trattamento principale prevede una dieta a basso contenuto di istamina. Nei casi gravi, un medico può prescrivere antistaminici.

* (È sconsigliato il dosaggio durante la gravidanza o in terapia con eparina; Non assumere nelle 24/36 ore precedenti al prelievo anti-infiammatori non steroidei, antidepressivi, antiaritmici, antiemetici, mucolitici, antistaminici, antagonisti dei recettori H2; È consigliabile associare alla valutazione della capacità metabolica dell'istamina (DAO TEST + ISTAMINA SIERICA) anche il dosaggio dell'ISTAMINA FECALE.)

Laboratorio di Analisi Cliniche Minerva

📍 Via Mezzacapo, 203 - 84036 Sala Consilina (Sa)
☎ Tel. 0975 22009 - Cel. 392 166 2041
✉ e-mail minervasalaconsilina@gmail.com

Pec laboratoriomинervasalaconsilina@pec.it
C.F. e Part. IVA 00311430656
Codice Destinatario KRRH6B9