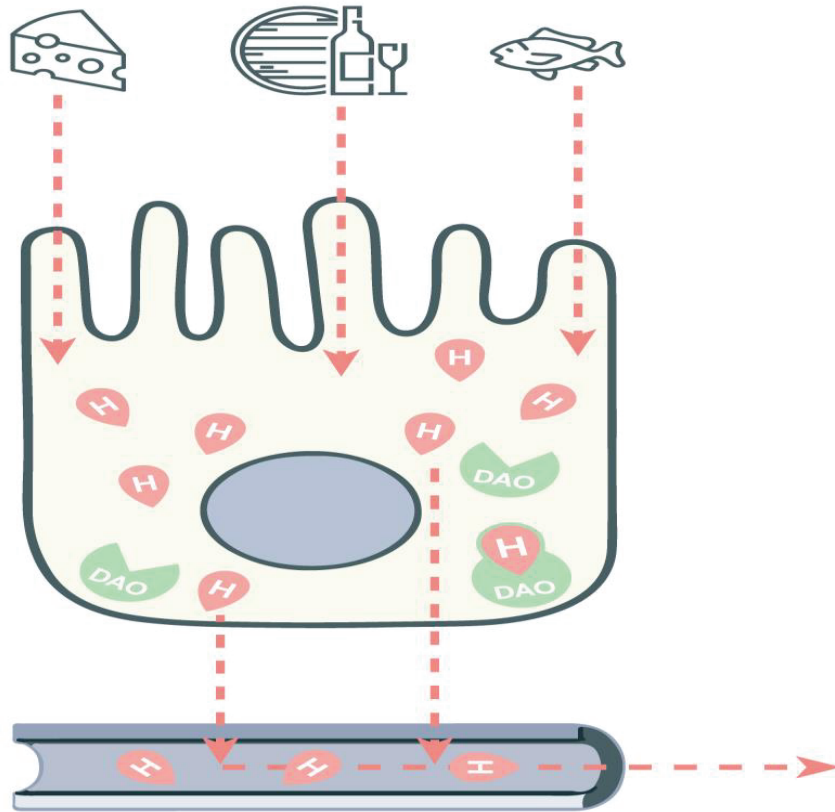


Intolleranza all'istamina

L'intolleranza all'istamina è una condizione che si verifica quando si ha un disequilibrio tra accumulo e degradazione di istamina all'interno dell'organismo.





Quando l'attività funzionale dell'enzima DAO è ridotta,
l'istamina ingerita non può essere
degradata e passa attraverso l'epitelio intestinale
causando diversi sintomi e problemi di salute.

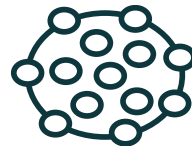
Causa della deficienza di Istamina

Genetiche



La causa più comune. Polimorfismo in 4 varianti del gene dell'enzima DAO (AOC1)

patologiche



La carenza di DAO può essere causata da un danno della mucosa intestinale derivante da alcune patologie infiammatorie intestinali

Farmacologiche



La carenza di DAO può essere dovuta all'effetto inibitorio di alcuni farmaci. È una carenza di DAO temporanea e reversibile

Sintomi dell'intolleranza all'ISTAMINA



ASMA

Orticaria

Prurito

Mal di testa

Diarrea

Eczema
atopico

Mal di pancia

Flautulenze

Sindrome
premenstruale
dolorosa

Coliche

La percentuale di pazienti in determinate condizioni che presentano mutazioni genetiche che possono causare deficit di DAO

75%

Fibromyalgia
Okutan et al. [2023]

80%

ADHD
Blasco-Fontecilla et al. [2023]

87%

Migraine
Control group: 44%
Izquierdo-Casa et al. [2018]

88%

Lower Urinary Tract Symptoms (LUTS)
Ponce et al. [2013]

83%

Insomnia
Manuscript for submission

85%

Headache
Steinbrecher & Jarisch [2005]

88%

Chronic digestive complaints in paediatric population
Rosell-Camps et al. [2013]



4 alimenti ricchi di istamina

Vino rosso



Salame



Pomodori



Cioccolata



Alimenti ricchi di istamina

Pomodori, crauti, spinaci.

Conserve.

Ketchup e salsa di soia.

Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombero, acciughe, aringhe).

Pesce affumicato (aringa, salmone..).

Crostacei e frutti di mare.

Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...

Formaggi fermentati e stagionati.

Alcolici, vino, birra.

Aceto di vino.

Lievito.

Alimenti liberatori di istamina che possono liberare istamina direttamente nel corpo

Cioccolato/cacao.

Fragola, banana, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), kiwi, lampone, pera, avocado.

Molluschi e crostacei.

Noci, nocciole, mandorle e anacardi.

Albume d'uovo.

Carne di maiale.

Caffè.

