



Intolleranza all'istamina

Come riconoscerla e come diagnosticarla con il test DAO e HNMT

L'intolleranza all'istamina interessa circa il 3% della popolazione, soprattutto donne tra 40 e 50 anni. È un **deficit enzimatico**: l'organismo non degrada in modo efficiente l'istamina assunta con gli alimenti. Il quadro somiglia a un'allergia, ma prick test e IgE risultano negativi: per questo spesso resta non riconosciuta per anni.

I sintomi

- Gonfiore, crampi, diarrea, nausea dopo i pasti
- Emicrania e mal di testa ricorrenti
- Prurito, arrossamenti cutanei, orticaria, naso chiuso
- Stanchezza, palpitazioni, cali di pressione
- Comparsa dopo cibi ricchi di istamina: vino rosso, spumante, formaggi stagionati, insaccati, pesce non fresco, spinaci, pomodoro, aceto

Il test

Un esame ematico innovativo che dosa l'attività dei due enzimi che degradano l'istamina: la **DAO** (diaminossidasi, prodotta dalla mucosa intestinale) e la **HNMT** (istamina N-metiltransferasi, intracellulare). Indagare entrambi i pathway garantisce la massima sensibilità. È consigliato abbinare il dosaggio dell'istamina fecale. Prelievo a digiuno da 8 ore, senza prenotazione; referto in 10-15 giorni lavorativi.

Contenuto indicativo di istamina negli alimenti (mg/kg o mg/l)

Alimento	Istamina
Aceto di vino bianco	fino a 4000
Champagne / spumante	670-700
Vino rosso	60-600
Formaggi stagionati	10-200
Vino bianco	10-120
Spinaci	30-60
Birra	20-50
Melanzane / avocado / pomodoro (ketchup)	20-25
Pesce non fresco	elevata
Pesce fresco, congelato, tonno in scatola	0

I valori sono indicativi e non rappresentano un'indicazione di esclusione dietetica: la dieta a basso contenuto di istamina va impostata con medico o nutrizionista solo dopo la diagnosi.

Note al test: sconsigliato in gravidanza e in terapia con eparina. Nelle 24-36 ore precedenti non assumere FANS, antidepressivi, antiaritmici, antiemetici, mucolitici, antistaminici e antagonisti H2.

Il presente materiale ha scopo informativo e non sostituisce il parere del medico curante. Per costi, prenotazioni e prelievi a domicilio: WhatsApp 091 878.28.20 · www.centroanalisibiogenesi.it