

REPUBBLICA DI SAN MARINO <b>ISS</b> ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE	<b>DOCUMENTO OPERATIVO</b>	<b>DOC-OP 1 PED</b> Rev.0
<b>ALIMENTI E ORTICARIA</b>		

### **Alimenti ricchi di istamina**

- Pomodori, crauti, spinaci.
- Conserve.
- Ketchup e salsa di soia.
- Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, 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 chiamati liberatori di istamina o istamino-liberatori, 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.

### **ALIMENTI CONSENTITI**

- Carne e pollame freschi o surgelati sotto forma di fesa, cotoletta, sminuzzato, macinato, filetto ecc. scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile.
- Pesci freschi o surgelati, come il merluzzo, la trota ecc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica.
- Formaggi freschi, ricotta e altri latticini, come il latte, lo yogurt e la panna. Formaggi stagionati come il Grana Padano DOP, preferendo però le prime stagionature.
- Frutta preferibilmente fresca come mele, pesche, albicocche, meloni, cachi ecc. Ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Verdura a foglia larga (lattuga, cicoria...) ma anche carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli, preferibilmente fresca, cruda o cotta. Ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Cereali. Consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali alternandoli ai prodotti raffinati.
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti.

<p>REPUBBLICA DI SAN MARINO <b>ISS</b> ISTITUTO PER LA SICUREZZA SOCIALE</p>	<p><b>DOCUMENTO OPERATIVO</b></p>	<p><b>DOC-OP 1 PED</b> Rev.0</p>
<p><b>ALIMENTI E ORTICARIA</b></p>		

- Aceto di mele per insaporire le pietanze.
- Acqua, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale).

### **CONSIGLI COMPORTAMENTALI**

**Oltre all'intolleranza permanente all'istamina esiste una intolleranza temporanea che, adottando una corretta alimentazione e un corretto stile di vita, può essere superata con ottimi risultati. Può essere utile quindi:**

- Evitare l'esposizione al caldo eccessivo.
- Evitare stress emotivi.
- Smettere di fumare.
- Rendere lo **stile di vita più attivo** (abbandona la sedentarietà! Vai al lavoro a piedi, in bicicletta o parcheggia lontano, se puoi evita l'uso dell'ascensore e fai le scale a piedi).
- Eliminare i chili in eccesso.

### **DA SEGNALARE**

- Alcuni farmaci, soprattutto se assunti per lunghi periodi di tempo, possono inibire l'azione degli enzimi detossificanti dell'istamina a livello intestinale e se associati a cibi ricchi di istamina portare a intolleranza all'istamina.
- Durante la gravidanza la maggiore presenza dell'enzima diaminossidasi, secreto dalla placenta, può portare ad una remissione dei sintomi da intolleranza all'istamina.
- Nelle bevande alcoliche il livello di istamina dovrebbe essere visualizzato in etichetta (ma purtroppo questo non avviene), valutare individualmente il suo consumo