



ISTITUTO DIAGNOSTICO  
VARELLI

# INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA

COME RICONOSCERLA E COME DIAGNOSTICARLA



## Test Intolleranza all'Istamina

### Principali alimenti contenenti istamina

Bevande	Contenuto istamina in mg/kg	Prodotti ittici	Contenuto istamina in mg/kg
Birra analcolica	15-40	Pesce fresco	0
Birra	20-50	Pesce congelato	0
Champagne	670-700	Pesce non fresco	Elevata concentrazione
Vino rosso	60-600	Tonno in scatola	0
Vino bianco	10-120		
Verdure	Contenuto istamina in mg/kg	Prodotti caseari	Contenuto istamina in mg/kg
Melanzane	25	Formaggi	10 - 200
Avocado	20		
Spinaci	30-60	Condimenti	Contenuto istamina in mg/kg
Pomodoro (ketchup)	20	Aceto di vino bianco	4000

n.b.  
I valori in tabella sono indicativi e non rappresentano un'indicazione di esclusione dietetica.  
Consultare il proprio medico nutrizionista.

L'intolleranza all'istamina è un quadro clinico che è stato osservato e studiato con sempre maggiori evidenze.

Circa il 3% della popolazione, in particolare donne tra i 40 e 50 anni presentano intolleranza all'istamina.

Cosa significa essere intolleranti all'istamina?

L'intolleranza all'istamina consiste in un deficit enzimatico e, seppur il quadro clinico somigli ad un'allergia, **non è diagnosticabile attraverso i test allergologici classici IgE mediati né con i Prick test.**

I sintomi principali sono disturbi gastrointestinali (gonfiore, crampi, diarrea, nausea), emicranie, pruriti e arrossamenti cutanei, fatica, aritmie.

Questi si presentano in concomitanza con l'ingestione di cibi ricchi in istamina.

### Note al test:

- 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 anche il **dosaggio dell'istamina fecale.**

Il test proposto dall'Istituto Varelli è un innovativo esame ematico che consente la massima sensibilità indagando i 2 pathway catabolici che coinvolgono l'intolleranza all'istamina. Dosa infatti l'attività enzimatica di Dao e HNMT.



Istituto Diagnostico Varelli srl  
Dir. San. Dr. Antonio Monti  
Via Cornelia dei Gracchi, 65 - 80126 Napoli  
Inquadra il QR code  
per avere maggiori informazioni



L'Istituto è conforme alle certificazioni "IMQ-Labmed" e ISO 9001:2015

