

Convegno organizzato dal Centro Analisi Monza

La cefalea si combatte a tavola: basta ordinare poca... istamina

(cnm) Il mal di testa si può combattere anche a tavola, seguendo un'alimentazione equilibrata. Ha offerto spunti interessanti ai 170 ospiti presenti il convegno «Cibo e cefalee» organizzato il 6 marzo dal Centro Analisi Monza. Tema della serata è stato un problema che attanaglia, e spesso rende invalidante, la vita di molte persone: la cefalea. Sono stati

I consigli dell'esperto Antonio Maria Pasciuto: «Se l'enzima diaminossidasi non funziona a dovere, meglio evitare formaggio fermentato, vino rosso, pesce conservato»

presentati i meccanismi che legano cibo, alimentazione ed emicrania.

«La cefalea è un problema molto frequente, che interessa il 12-17% della popolazione in Italia, ed è in continuo aumento», ha detto il dottor **Antonio Maria**

Pasciuto, esperto di «medicina ambientale» e fondatore dell'«Associazione italiana medicina ambientale e salute». Gli attacchi di emicrania possono durare da poche ore fino a tre giorni e sono accompagnati da fenomeni di nausea, vomito, fotofobia o ipersensibilità ai rumori. Chi soffre di mal di testa sa quanto fastidioso e invalidante possa

essere questo disturbo, che può variare di intensità e durata a seconda delle circostanze in cui si presenta e che si caratterizza per una netta prevalenza per il sesso femminile (il rapporto è di circa 3 a 1).

«Oltre alle correlazioni già note, come per esempio problemi alla vista e cervicalgie - ha aggiunto l'esperto - oggi sappiamo che la cefalea può essere legata a un problema dell'enzima diaminossidasi (Dao), coinvolto nella metabolizzazione dell'istamina. L'attiva-



zione dell'istamina causa una serie di fenomeni vascolari, che possono sfociare in un attacco di emicrania. Il fatto è che l'istamina è presente in moltissimi cibi e i soggetti che hanno un basso livello di diaminossidasi e che assumono per esempio formaggio fermentato, vino rosso, pesce conservato, si trovano esposti a una quantità d'istamina che non riescono a metabolizzare e che diventa dunque la causa scatenante il mal di testa».

Vi sono però altri alimenti in grado di favorire una produzione

di istamina direttamente da parte dell'organismo. Il consumo di alimenti istaminici o capaci di liberare istamina, in condizioni di buona salute generalmente non causa alcun problema, perché questa sostanza viene normalmente metabolizzata ed eliminata dall'enzima Dao prodotto dal corpo umano. Se un individuo presenta invece un deficit nella produzione dell'enzima Dao, essa non viene eliminata e si accumula nel corpo, dando origine a una serie di disturbi, tra cui l'emicrania.

«Per questo - ha consigliato



L'intervento Antonio Maria Pasciuto e, a sinistra, il numeroso pubblico presente al convegno «Cibo e cefalee» organizzato il 6 marzo dal Centro Analisi Monza

Pasciuto - coloro che soffrono di cefalea dovrebbero sottoporsi a un semplice test, su un campione di sangue, che analizza l'attività dell'enzima Dao e fornisce importanti informazioni sulla capacità di metabolizzare l'istamina. Se dall'esame emerge un basso tasso di diaminossidasi, il medico curante proporrà una corretta terapia a seconda del quadro clinico del paziente».