



CAM

CENTRO ANALISI MONZA

Rassegna Stampa

Data
Pubblicazione
Frequenza

28 aprile 2014
saniperscelta.com
quotidiano



Home

Alimentazione

Bellezza

Ricette

Stili di vita

Salute



L'EMICRANIA PUÒ DIPENDERE DALL'ALIMENTAZIONE

L'emicrania può dipendere dall'alimentazione

apr 28 • Alimentazione, Sani per Scelta • 86 Views • Nessun commento



Quando si è affetti da **cefalea**, con elevata frequenza e con intensità abbastanza forte, si arriva a pensare di tutto sulle motivazioni che possono determinare tale problema: "è il troppo stress da lavoro", "soffro di molte allergie", "non riesco a riposarmi abbastanza", "uso troppo il cellulare e le onde elettromagnetiche mi danneggiano", fino alla domanda più tragica "avrò il cancro al cervello?"

A cura di Valentina Figura con la consulenza del dottor dott. A.M. Pasciuto, esperto di medicina ambientale e fondatore dell'Associazione Italiana Medicina Ambientale e Salute intervistato presso il CAM (Centro Analisi di Monza)

Prima di giungere a conclusioni affrettate ed esagerate, sarebbe bene indagare sulle cause dell'emicrania: secondo studi riconosciuti a livello internazionale, condotti nell'ambito della **medicina ambientale**, una delle ragioni alla base è l'assenza dell'**enzima diammina ossidasi (DAO)**, responsabile della metabolizzazione dell'**istamina**, un composto azotato coinvolto nei meccanismi digestivi, nella risposta infiammatoria e come neurotrasmettitore in diverse funzioni cerebrali. L'**intolleranza all'istamina** non è una vera e propria allergia, accade che l'organismo non riesce a degradare in modo sufficiente l'istamina introdotta nell'organismo dall'esterno.



Alimenti particolarmente ricchi d'istamina sono:

- il pesce conservato troppo a lungo o male tipo il tonno, le acciughe, le aringhe
- i salumi e gli insaccati a crudo a lunga conservazione
- le verdure come per esempio gli spinaci, i legumi ed i pomodori
- gli alcolici come lo spumante, la birra e il vino rosso
- cioccolato, noci
- formaggi stagionati
- agrumi, fragole, ananas
- uova, latte

Alimenti particolarmente ricchi d'istamina





Molti farmaci inoltre **impediscono alla DAO di assorbire** a livello intestinale l'istamina: nel foglietto illustrativo è indicato alla voce "può indurre reazioni allergiche" oppure "può provocare reazioni asmatiche". A tal proposito, è piuttosto contraddittorio che anche molti dei farmaci che vengono utilizzati da soggetti asmatici inibiscano la DAO e altri enzimi.

Tra di essi si trovano:

- antiinfiammatori
- antidepressivi
- diuretici
- antibiotici
- procinetici
- mucolitici
- neurolettici

Per combattere l'intolleranza all'istamina, ma solo dopo che sia stata effettuata un'accurata analisi eziologica, si prescrivono gli **antistaminici**.

Cosa dicono le Linee guida estere sull'HIT?

Gli autori delle linee guida S1 (elaborate dalla Società Tedesca di Allergologia ed Immunologia clinica e, per ora, seguite solo in Germania) consigliano: rivolgersi al proprio medico che metterà il paziente in contatto con un nutrizionista professionale competente. suggerisce una dieta basata su 3 diverse fasi, con un diario dei sintomi che documenti un periodo di circa 6-8 settimane: la fase di astinenza, della durata di 10-14 giorni, in cui si possono consumare solo alimenti poveri d'istamina; la fase di prova, in cui vengono introdotti gli alimenti ricchi d'istamina per poter valutare il livello di tolleranza individuale, oltre ad elaborare una terapia con farmaci inibitori di H1 o H2 (antistaminici); la terza fase, in cui si deve stabilire un regime alimentare in grado di coprire il fabbisogno individuale, con, in più, la determinazione della soglia individuale tramite titolazione con cloridrato di istamina (analisi chimica volumetrica).