

# **INTOLLERANZA ALIMENTARE**

## **SUGGERIMENTI DIETETICI PER I PAZIENTI CON REAZIONI AVVERSE AI CIBI**

In tutti i pazienti con allergia o intolleranza alimentare la terapia più corretta consiste nell'eliminare dalla dieta gli alimenti responsabili della patologia o quanto meno fortemente sospetti. L'iter diagnostico più idoneo ad individuare i cibi che causano le manifestazioni dovrebbe essere deciso dallo specialista, con opportuni test e procedure.

I pazienti allergici o intolleranti (anche coloro che conoscono esattamente l'alimento responsabile della malattia) dovrebbero evitare alcuni particolari cibi cosiddetti istamino-liberatori o particolarmente ricchi di istamina poiché questi possono provocare o aggravare alcune delle condizioni di allergia o intolleranza alimentare.

### **I CIBI SCONSIGLIATI SONO:**

#### **ALIMENTI RICCHI DI ISTAMINA**

Formaggi fermentati (grana, pecorino, gruviera), bevande fermentate (vino e birra), crauti, insaccati, fegato, tonno, alici, sardine, salmone (freschi o surgelati), bottarga, crostacei, frutti di mare.

#### **ALIMENTI LIBERATORI DI ISTAMINA**

Uovo (specialmente albume), molluschi, fragole, meloni, agrumi, pomodori, spinaci, cioccolata e derivati, alcool, caffè, bevande gassate (coca cola), noci, nocciole, mandorle, arachidi, lenticchie, fave.

### **FATTORI CHE CON DIVERSO MECCANISMO FAVORISCONO LE REAZIONI AVVERSE:**

FATTORI CHE AUMENTANO LA PERFUSIONE CUTANEA (caldo eccessivo, stress emotivi, sforzi fisici importanti, bevande alcoliche)

FATTORI CHE AUMENTANO L'ASSORBIMENTO DI ISTAMINA (farmaci come salicilici e altri antiinfiammatori non steroidei, purganti chimici, antibiotici; una dieta ricca di amidi come fagioli, piselli, castagne; alimenti contenenti nitriti, come i cibi conservati e insaccati; alimenti "irritanti" come spezie, alcool e caffè).