



# INTOLERANȚA LA HISTAMINĂ



## Ce este histamina?

Histamina este o amină biogenă secretată de organism, care reglează tensiunea arterială, sistemul imunitar și este implicat în buna funcționare a sistemului nervos. De exemplu, în cazul reacțiilor alergice severe, responsabilă pentru simptome este eliberarea de histamină de către organism, ca mecanism de apărare.

Dar histamina este prezentă în cantități mari și în anumite alimente. O altă sursă de histamină poate fi și flora intestinală, mai ales în cazul unei suprapopulări cu bacterii a intestinului subțire

## Simptomele intoleranței la histamină la copii

Digestive: dureri de stomac, senzație de discomfort abdominal, balonare, diaree, constipație, greață, inapetență,

Cutanate: afte bucale, acnee, eczeme, urticarie, prurit, eritem, erupție cutanată cu mâncărime, Piele înroșită

Ponderale: deficit de creștere, imposibilitatea de a scădea sau de a crește în greutate,

Dureri musculare, dureri articulare sau osoase, stări depresive, insomnii, stare de oboseală cronică, migrene

Nas congestionat, curgător sau mâncărime, ochi roșii, mâncărimi sau lăcrimați

*Diaminooxidaza (DAO)* este o enzimă prezentă în intestin care descompune histamina din alimentele ingerate.

Aproximativ 3% din populație se confruntă cu un deficit DAO, moștenit genetic, și dezvoltă astfel intoleranță la histamină, în timp ce 20% prezintă o formă mai puțin severă a acestui tip de intoleranță alimentară. În această situație, simptomele sunt provocate, în special, de cantitatea de histamină ingerată sau de prezența inhibitorilor DAO, cum sunt, de exemplu, alcoolul sau anumite medicamente. Intoleranța la histamină poate fi cauzată și o deficiență de vitamina B și cupru, ori de inflamația mucoasei intestinale.

## Ig-G ((imunoglobuline din clasa G)

**indică** existența unei alergii de tip III întârziată, care adeseori rămâne nedetectată deoarece simptomele apar mai târziu la câteva ore sau zile de la consumarea unui aliment.

Producerea de anticorpi tip IgG poate cauza procese inflamatorii, cu potențial de a deveni cronice dacă nu sunt depistate și gestionate.

- o afecțiuni ale pielii din categoria dermatitelor atopice, constipație,
- o boala Crohn,
- o diaree, eczeme, flatulență,
- o sindromul Colonului Iritabil (IBS), migrene, obezitate, etc.