

Cibo e cefalee: quale correlazione?



Antonio Maria Pasciuto, esperto di “medicina ambientale” e fondatore dell’Associazione Italiana Medicina Ambientale e Salute ha presentato, durante il convegno organizzato presso il [CAM](#) di Monza, la sua relazione sul rapporto tra emicrania e alimentazione.

Oltre 170 ospiti sono intervenuti durante il convegno organizzato il 6 marzo dal [CAM](#) di Monza. Tema della serata, che rientra nella consueta attività convegnistica e divulgativa curata dal Centro Analisi Monza, è stato un problema che attanaglia, e spesso rende invalidante, la vita di molte persone: la cefalea. Nello specifico sono stati 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” questi i dati introdotti dal Dr. Pasciuto. 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, oggi sappiamo che la cefalea può essere legata a un problema dell’enzima diaminossidasi (DAO), coinvolto nella metabolizzazione dell’istamina” spiega Pasciuto. L’attivazione dell’istamina causa una serie di fenomeni vascolari, che possono sfociare in un attacco di emicrania. *“L’istamina è presente in moltissimi cibi – continua lo specialista -; 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”*.



Diversi studi

clinici hanno rilevato che il 95% dei pazienti affetti da emicrania presentano un deficit nell'attività dell'enzima DAO. L'istamina è contenuta naturalmente in diversi alimenti e si forma per lo più durante la maturazione e la conservazione di prodotti altamente proteici. Vi sono poi 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.

L'identificazione di una riduzione dell'enzima DAO come fattore scatenante l'emicrania permette un adeguato trattamento preventivo della malattia, con un conseguente miglioramento della qualità di vita del paziente.

"Coloro che soffrono di cefalea – consiglia Pasciuto – 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. Naturalmente si dovrà fare molta attenzione nell'individuare quali siano gli alimenti che provocano o rendono più incisivi gli attacchi e nel ridurre o evitare i cibi che contengono istamina. Un aiuto efficace può essere rappresentato poi dall'assunzione di enzima DAO

esogeno sotto forma di integratore alimentare."