

LE GUIDE DEL METODO BMS, Volume 2

ISTAMINA

Il bicchiere invisibile

• • •

Perché il tuo corpo reagisce a tutto
e cosa dicono i tuoi geni

Emiliano Bruni

Biologo Molecolare e Nutrizionista

Ideatore del Metodo BMS, Sistema Metabolico Bruni

ISTAMINA, Il bicchiere invisibile

© 2026 Emiliano Bruni. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il consenso scritto dell'autore.

Le informazioni contenute in questo libro hanno carattere informativo e divulgativo. Non sostituiscono il parere del medico o del nutrizionista. Prima di apportare modifiche alla propria alimentazione o di assumere integratori, è sempre consigliabile consultare un professionista qualificato.

In particolare, le indicazioni relative a dosaggi di nutrienti, integratori o molecole si riferiscono ai valori studiati e valutati nella letteratura scientifica di riferimento: non costituiscono una prescrizione personalizzata, che richiede sempre la valutazione individuale di un professionista.

Edizioni BMS · Prima edizione: 2026

*A chi ha imparato a diffidare del proprio piatto.
Questo libro è per voi.*

Prefazione

Immagina un bicchiere. Ogni giorno qualcosa lo riempie: un sorso di vino, un pezzo di formaggio stagionato, una giornata di stress, una notte storta. Finché il livello resta sotto il bordo non succede niente. Ma il giorno in cui trabocca arriva tutto insieme, il mal di testa, il prurito, il naso chiuso, la pancia gonfia. E ti chiedi perché oggi sì e ieri no, visto che hai mangiato le stesse cose.

L'intolleranza all'istamina è esattamente questo, ed è una delle condizioni più fraintese che meritano la giusta attenzione. Non è un'allergia, perché i test risultano negativi. Non è ipocondria, anche se in troppi te l'hanno fatto credere. È una questione di quantità e di smaltimento: di quanta istamina entra, e di quanto bene i tuoi enzimi riescono a degradarla.

Dietro ogni pagina di questo libro c'è il tentativo di restituire un senso a sintomi che sembrano non averne. Di mostrarti che il tuo corpo non è impazzito, ma segue una logica precisa, che possiamo leggere e modulare. Non con l'ennesima dieta che toglie tutto, ma capendo dove si inceppa il meccanismo e come aiutarlo.

La cosa più importante da portare via da questo inizio è che qui non c'è nulla di rotto in te. C'è una soglia biologica più bassa della media, in buona parte scritta nei tuoi geni, ed è una soglia che si può imparare a tenere sotto controllo. Questo libro è quella spiegazione.

Indice

Prefazione	1
Introduzione	4
CAPIRE L'ISTAMINA	7
Il bicchiere invisibile	9
Istamina: la molecola dalle mille facce	15
Perché il tuo corpo non la smaltisce	21
I TUOI GENI E IL QUADRO CLINICO	29
Le mucose hanno una storia	31
I farmaci che hanno raccontato l'istamina	37
AOC1: il cancello esterno	43
HNMT: il cancello interno	48
FUT2 e LCT: il terreno che prepara la tempesta	52
Quando il quadro si confonde	57
Il batterio che fabbrica istamina	63
Istamina e ormoni	69
Quando l'istamina diventa malattia, HIT e MCAS	74
Mastocitosi, quando i mastociti smettono di obbedire	80
Istamina e tiroide, un dialogo poco conosciuto	84
Istamina e perimenopausa, perché tutto si amplifica	88
AGIRE	97
Alimentazione: la dieta che non toglie, ma modula	99
Integrazione: ricostruire i cancelli	103
Le molecole per il metabolismo dell'istamina	106
I mast-cell stabilizers naturali	112
I probiotici per chi è sensibile all'istamina	118
Una settimana tipo, e la logica che la tiene insieme	123
10 cose che puoi fare da oggi	127
Viaggi, ristoranti, vita sociale, la sopravvivenza dell'istamina-sensibile	129
Le domande che mi fate sempre	133

La storia di Chiara	140
La storia di Beatrice	147
Non sei la tua istamina	154

APPENDICI	159
------------------	------------

Appendice A, Tabella riassuntiva dei geni	161
Appendice B, Tabella degli alimenti e contenuto di istamina	164
Appendice C, Diario sintomatologico settimanale	166
Appendice D, Glossario	168
Appendice E, Per approfondire	171
Bibliografia	172

Introduzione

Ieri sera hai bevuto un bicchiere di vino rosso. Il solito, quello che bevi da anni senza pensarci. Stamattina il risveglio è arrivato con il mal di testa, il naso chiuso e un prurito che ti corre lungo le braccia. Due settimane fa lo stesso identico vino era andato benissimo. La settimana prima, il colpevole era stato il pomodoro. Quella prima ancora, il cioccolato fondente.

Non c'è logica. Non c'è un colpevole preciso. C'è solo una sensazione che cresce di settimana in settimana: il tuo corpo reagisce a tutto, e quel perché continua a sfuggirti.

Se ti riconosci in queste parole, ci sono due cose che voglio tu sappia subito. Non succede solo a te. E non è nella tua testa.

Questo libro nasce da centinaia di storie come la tua. Nasce dalla convinzione che le risposte non si trovano in un'altra lista di alimenti da evitare, ma nella comprensione profonda di come il tuo corpo funziona. Di come i tuoi geni influenzano la tua capacità di gestire ciò che mangi, respiri e vivi. E di come, una volta che hai questa mappa, puoi smettere di eliminare alla cieca e iniziare a modulare con intelligenza.

Nelle pagine che seguono scoprirai cos'è davvero l'istamina, una molecola molto più importante e versatile di quanto pensi. Capirai perché il tuo corpo non riesce a smaltirla come quello della tua amica, e vedrai i geni che controllano i tuoi enzimi. Scoprirai che il cibo non è l'unico colpevole: lo stress, i farmaci, il sole, gli ormoni riempiono lo stesso bicchiere invisibile. E nella terza parte passerai all'azione con un piano concreto, personalizzato, fatto per ricostruire il rapporto con il cibo senza paura.

Come leggere questo libro

Ho scritto questo libro per due lettori. Il primo è chi soffre di sintomi inspiegabili e cerca risposte concrete: più spesso una donna, ma non solo. Per questo lettore il testo principale è scritto in un linguaggio diretto, caldo, pieno di metafore quotidiane. Non serve nessuna competenza scientifica per seguirlo.

Il secondo lettore è il professionista, nutrizionista, dietista, medico, che vuole approfondire i meccanismi molecolari. Per lui ci sono i box scientifici, che contengono i pathway biochimici, i codici dei polimorfismi e i riferimenti

PubMed. Questi box possono essere saltati senza perdere il filo della narrazione. Un'ultima cosa prima di partire: qui dentro non troverai una lista di divieti. Troverai il funzionamento del tuo corpo, e ti assicuro che è una lettura più interessante di quanto la parola «istamina» lasci pensare.

Troverai anche i box *La parte che non si misura*, dove si parla di ciò che senti dentro e non soltanto di ciò che accade nelle tue cellule: la paura del cibo, il senso di colpa, l'isolamento sociale, il bisogno di sentirsi finalmente creduti.

E le Note Cliniche BMS, che sono la mia voce diretta: osservazioni nate dalla pratica quotidiana, schemi che vedo ripetersi in studio, scelte che condivido con te perché possano aiutarti a comprendere meglio il tuo percorso.

Buona lettura. E buon viaggio dentro di te.

Emiliano Bruni

PARTE I

CAPIRE L'ISTAMINA

CAPITOLO 1

Il bicchiere invisibile

Il corpo che reagisce a tutto

Nel mio studio arrivano ogni settimana donne con un diario alimentare fitto di appunti, sottolineature, punti interrogativi. Hanno segnato ogni pasto, con la speranza di poter individuare il responsabile, il nemico. La logica del nemico è comoda, psicologicamente ci semplifica la vita e ci solleva dalle responsabilità. Altre tentano una strada più complessa, per comprendere lo schema nascosto in questa apparente schizofrenia fisiologica.

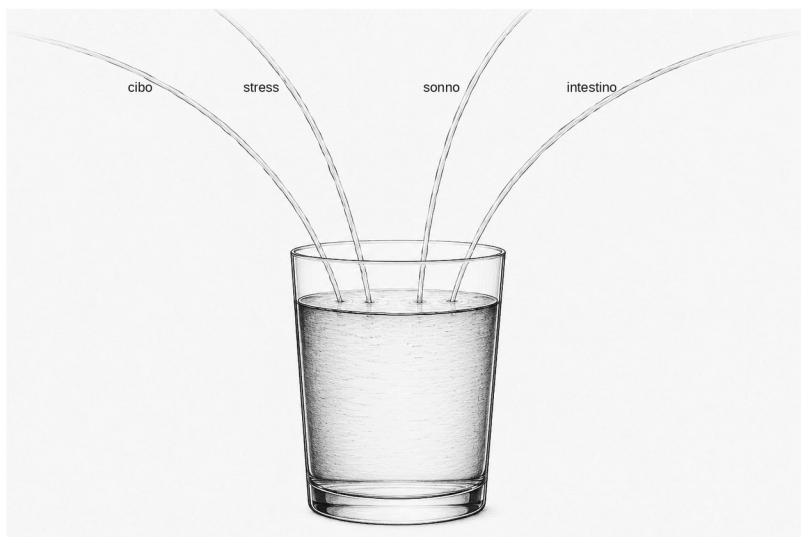


Figura 1.1 - Il bicchiere che si riempie

- ① Alimenti, stress, sonno e terreno intestinale sono i quattro getti che riempiono il bicchiere; si aggiungono la liberazione endogena e alcuni farmaci.
- ② Il livello varia da un giorno all'altro: il medesimo alimento può quindi essere tollerato in modo diverso.
- ③ I sintomi possono comparire quando il carico supera la capacità individuale di gestione; la soglia è un modello, non un test diagnostico quantitativo.
- ④ La DAO degrada soprattutto l'istamina extracellulare alimentare nella mucosa; l'HNMT inattiva l'istamina intracellulare usando SAM.

Il problema è che lo schema non c'è. O meglio: non è quello che pensano.

Perché i sintomi non dipendono solo da cosa hai mangiato, ma da quanto il tuo corpo era già sotto pressione prima ancora di sederti a tavola: da come hai dormito, dall'antinfiammatorio preso per il mal di schiena, dallo stress che ti porti dietro da giorni, perfino dal sole del pomeriggio. Tutto questo riempie un bicchiere che non vedi, e il cibo è solo l'ultima goccia.

La capienza di quel bicchiere è scritta nei geni: c'è chi nasce con un recipiente ampio e chi con uno stretto. Ogni giorno si riempie; ogni giorno il corpo prova a svuotarlo, con enzimi che lavorano in silenzio. Se quegli enzimi sono lenti, il livello sale più in fretta di quanto scenda, e a un certo punto supera l'orlo. È allora che i sintomi compaiono. Tienilo bene a mente, perché è la chiave di tutto il libro: non conta soltanto cosa mangi, conta a che altezza era il livello quando l'hai mangiato.

Ecco perché lo stesso vino ieri andava bene, oggi può trasformarsi in un calvario. Il montepulciano è lo stesso, il tuo livello no.

Il pellegrinaggio senza risposte

La prima tappa è l'allergologo. Il prick test risulta negativo. Le IgE specifiche sono nella norma. Nessuna allergia alimentare documentabile. La frase che senti è sempre la stessa: non è un'allergia.

La seconda tappa è il gastroenterologo. L'endoscopia è pulita. La celiachia è esclusa. L'ecografia addominale non mostra nulla di rilevante. La diagnosi, quando arriva, è generica: colon irritabile. Mangia leggero e prendi un probiotico.

La terza tappa è il dermatologo, se i sintomi sono sulla pelle. Anche qui, nessuna diagnosi precisa. Dermatite aspecifica. Crema al cortisone quando serve. C'è chi fa anche il giro del neurologo, per le cefalee. E del cardiologo, per la tachicardia. Ogni specialista guarda il proprio organo, trova tutto nella norma, e ti congeda con un sorriso rassicurante che non rassicura affatto.

Poi arriva l'ultimo. Quello che, dopo aver letto tutti i referti normali, pronuncia la frase che fa più male di qualsiasi sintomo: «Signora, probabilmente è stress. Ha provato a rilassarsi?»

È lì che qualcosa si rompe. Non nel corpo. Nell'anima. Perché tu lo sai che non è stress. Lo sai perché i sintomi sono fisici, concreti, li puoi toccare. Il gonfiore non è immaginazione. L'orticaria non è ansia. La diarrea dopo i pasti non è psicosomatica. Eppure, quando ogni referto ti dice che è tutto nella norma, alla

fine cominci a dubitare di te. E quel dubbio fa più male della malattia. Diciamolo come va detto: non stai male e basta, stai male e non ti crede nessuno. È il doppio danno, ed è la parte più ingiusta di tutta la faccenda.

LA PARTE CHE NON SI MISURA

La persona invisibile

Essere invisibili, in questo senso, significa avere un corpo che grida in una lingua che gli esami di routine non traducono. Una stima vecchia di vent'anni, mai più ripetuta, parla di circa l'uno per cento, con netta prevalenza femminile in età adulta. Ma non esiste un esame standard che la individui nei protocolli di routine. I test allergologici cercano anticorpi IgE, e qui non ci sono IgE. Le analisi del sangue di routine sono normali, perché non lo cercano: il problema è nell'enzima che degrada l'istamina nell'intestino. Finché lo sguardo non arriva lì, la persona resta invisibile. E l'invisibilità, per chi soffre, è il sintomo più doloroso di tutti.

Un corpo, cento sintomi

Una delle ragioni per cui l'intolleranza all'istamina sfugge alle diagnosi è che non sta ferma in un punto. I sintomi viaggiano. Sulla pelle danno prurito, orticaria, rossore, il viso o le palpebre che si gonfiano. Sulla testa portano cefalea, emicrania, vertigini, quella nebbia che ti fa perdere la parola a metà frase. Nella pancia diventano gonfiore, crampi, diarrea o stitichezza che si alternano, nausea dopo i pasti. Sul cuore si traducono in tachicardia, cali di pressione, vampate che sembrano menopausa. E nelle vie respiratorie tornano come naso chiuso che non passa mai, starnuti a raffica, la gola che si stringe.

In una casistica austriaca di persone con quadro istaminergico i ricercatori hanno registrato una varietà di combinazioni di sintomi quasi illimitata: praticamente ogni possibile terna di disturbi era rappresentata in qualcuno dei partecipanti. Non è un'allergia, non è un problema di stomaco, non è un problema di pelle. È un problema metabolico che attraversa il corpo intero come un'onda. È esattamente il motivo per cui nessun singolo specialista lo vede: ognuno guarda il proprio organo e lo trova in ordine. L'istamina, però, non rispetta i confini tra le specialità. E nemmeno il Metodo BMS lo fa.

Il paradosso dell'eliminazione

Quando finalmente qualcuno ti suggerisce che potrebbe essere l'istamina, la prima cosa che fai è cercare su internet la lista degli alimenti da evitare. Trovi decine di liste, tutte diverse tra loro. Inizi a eliminare: via i formaggi stagionati, via il cioccolato, via il vino, via gli spinaci, via le fragole, via il pesce in scatola, via l'aceto.

Per qualche settimana stai meglio. Poi i sintomi tornano. Allora elimini ancora: via i legumi, via le noci, via gli agrumi. La lista dei cibi permessi si accorcia. La vita sociale si restringe. Le cene con le amiche diventano un campo minato.

È qui che scatta il paradosso. Meno mangi, più il tuo microbiota tende a impoverirsi. Un microbiota impoverito può indebolire la barriera intestinale. Una barriera indebolita lascia passare più istamina. Più istamina nel sangue significa più sintomi. Togli cibo per stare meglio, e proprio togliendo cibo rischi di alimentare il problema che volevi risolvere. Nel Metodo BMS questo circolo ha un nome: la spirale dell'eliminazione. E si spezza in un modo solo. Non togliendo di più. Capendo di più.

La domanda giusta

La domanda che tutti ti fanno è sempre la stessa: «Cosa hai mangiato?». La domanda che conta, e che si sente fare di rado, è un'altra: «Perché il tuo corpo non riesce a smaltire quello che mangi?»

Eppure è la seconda quella che cambia tutto. L'istamina non è un veleno. È un messaggero che il tuo corpo produce e usa ogni giorno: regola la digestione, modula l'infiammazione, ti sveglia al mattino, sostiene la tua concentrazione. Il corpo la produce, il corpo la smaltisce. In condizioni normali c'è un equilibrio quasi perfetto tra quanta ne arriva e quanta ne viene tolta.

Il problema nasce quando quell'equilibrio si rompe. Quando il corpo produce o introduce più istamina di quanta riesca a smaltirne. E la velocità con cui la smaltisci non dipende dalla tua volontà, dalla tua dieta o dalla tua disciplina. Dipende in larga parte dai tuoi geni. Dentro il tuo DNA ci sono le istruzioni per costruire gli enzimi che tolgono di mezzo l'istamina. Se quelle istruzioni hanno delle varianti, e sono varianti comuni, che una quota consistente della popolazione europea porta in almeno una copia, gli enzimi tendono in media a lavorare più piano. Il bicchiere è più piccolo. Si riempie prima. E trabocca con meno.

Questo è il cuore del libro che stai leggendo. Non ti darò un'altra lista di alimenti da eliminare. Ti spiegherò perché il tuo corpo funziona così. Ti mostrerò i geni che controllano i tuoi enzimi. E ti insegnerò come lavorare con il tuo corpo, non contro di lui. Perché il tuo corpo non è un nemico da combattere. È un alleato da ascoltare.

Nel prossimo capitolo vediamo cos'è davvero l'istamina, dove si nasconde, cosa fa nel tuo corpo. E capirai perché questa molecola, che tutti associano all'allergia, è in realtà molto, molto di più.

CAPITOLO 2

Istamina: la molecola dalle mille facce

Se chiedi a qualcuno cos'è l'istamina, nove volte su dieci ti risponderà: «Quella cosa delle allergie». E non ha tutti i torti. L'istamina è la molecola del naso che cola in primavera, del prurito dopo la puntura di un'ape, dell'orticaria da contatto. Per decenni quella è stata quasi l'unica finestra da cui la si guardava.

Ma l'istamina è molto più di questo. È una delle molecole più versatili del corpo umano. Regola la digestione, modula il sistema immunitario, governa il ritmo sonno-veglia, influenza la concentrazione e la memoria. Si trova praticamente in ogni tessuto. E il tuo corpo la produce di continuo, ogni giorno, qualunque cosa tu mangi. Capire cosa fa davvero è il primo passo per capire perché reagisci come reagisci.

Una molecola antica quanto la vita

L'istamina è stata scoperta oltre un secolo fa, nel 1910. Da allora, i ricercatori hanno capito che non è un intruso: è un messaggero. Una molecola di segnalazione che il corpo utilizza per comunicare tra cellule, tessuti e sistemi. Viene prodotta a partire da un aminoacido chiamato istidina, che assumi con il cibo ogni giorno.

Il dato che sorprende di più è dove viene prodotta. Una quota molto elevata dell'istamina del tuo corpo è concentrata nel tratto digerente e nelle mucose. Non solo nel naso e nella pelle: l'intestino ne ospita una quota importante, quanto la pelle e i polmoni. È custodita dentro cellule speciali, i mastociti, le sentinelle del sistema immunitario. Quando un mastocita percepisce un pericolo, vero o presunto, si apre e rilascia istamina.

Ma i mastociti non si trovano solo nell'intestino. Sono presenti nella pelle, nelle vie respiratorie, nel cervello, nel cuore, nei vasi sanguigni. Ovunque il corpo abbia bisogno di una risposta rapida, ci sono mastociti pronti a rilasciare istamina. Questo spiega perché, quando il sistema va in sovraccarico, i sintomi possono comparire letteralmente ovunque. È come avere tutte le stanze di casa sullo stesso circuito: quando salta, si spegne la luce dappertutto, e tu resti lì a chiederti in quale stanza sia il guasto.

Le quattro porte dell'istamina

L'istamina agisce nel corpo attraverso quattro tipi di recettori, come una chiave che apre quattro porte diverse. La prima porta (H1) è quella che conosci meglio: prurito, arrossamento, gonfiore, naso chiuso, broncospasmo. Sono i sintomi classici dell'allergia, quelli che gli antistaminici da banco cercano di bloccare. Ma bloccare questa porta con un farmaco agisce sul sintomo, non sulla capacità del corpo di smaltire l'istamina.

La **seconda porta (H2)** controlla la secrezione acida dello stomaco. Chi ha istamina in eccesso spesso soffre di reflusso, bruciore gastrico, gastrite. Non è un caso che molti farmaci anti-ulcera siano in realtà degli anti-H2. Se hai sempre avuto lo stomaco sensibile e nessuno ha mai capito perché, questa potrebbe essere una parte della risposta.

La terza porta (H3) è nel cervello, e fa il freno: è il recettore con cui i neuroni istaminergici regolano se stessi. L'istamina cerebrale ti sveglia, ti tiene all'erta, ti aiuta a concentrarti, e lo fa soprattutto attraverso i recettori H1. Ecco perché gli antistaminici di prima generazione, che passano nel cervello e bloccano proprio quegli H1, danno sonnolenza. Ma quando l'istamina cerebrale è in eccesso, il risultato è l'opposto: ansia, insonnia, irritabilità, quella nebbia mentale che ti impedisce di pensare con chiarezza. Se ti svegli spesso tra le tre e le cinque del mattino, sappi che sono le ore in cui l'istamina in circolo tende a salire: nel sangue e nel cervello i compartimenti sono diversi, e l'andamento non è lo stesso.

La quarta porta (H4) è la meno conosciuta ma forse la più importante: regola il sistema immunitario. Modula l'infiammazione, il reclutamento delle cellule di difesa, l'equilibrio tra tolleranza e reattività. Quando questa porta è costantemente stimolata, il sistema immunitario resta in stato di allerta permanente. Un corpo in allerta permanente è un corpo che reagisce a tutto.

APPROFONDIMENTO SCIENTIFICO

LA BIOCHIMICA DELL'ISTAMINA

L'istamina viene prodotta dalla decarbossilazione dell'aminoacido L-istidina, per opera dell'enzima istidina decarbossilasi, la HDC. Una volta rilasciata, viene smaltita per due vie principali. La prima è la diaminossidasi, la DAO, codificata dal gene *AOC1*: agisce nel lume intestinale e degrada l'istamina prima che venga assorbita. La seconda è l'istamina N-metiltransferasi, la HNMT, che agisce dentro le cellule e la neutralizza usando il SAMe come donatore di metili. I suoi quattro recettori, da H1 a H4, hanno sedi e funzioni diverse: spiegano perché un eccesso di istamina possa manifestarsi ora sulla pelle, ora nello stomaco, ora nel sistema nervoso.

Allergia e intolleranza: due mondi diversi

Questa è la confusione che fa più danni. L'allergia alimentare e l'intolleranza all'istamina si somigliano da fuori, prurito, gonfiore, disturbi digestivi, ma dentro sono due meccanismi che non hanno niente in comune.

L'allergia è una reazione del sistema immunitario. Il tuo corpo produce anticorpi specifici, le IgE, contro un alimento. Ogni volta che lo incontri, le IgE attivano i mastociti e il rilascio di istamina è immediato, prevedibile, riproducibile. Un grammo di arachide oggi ti dà la stessa reazione di un grammo di arachide domani.

L'intolleranza all'istamina è un'altra storia. Niente IgE. Nessun singolo alimento colpevole. Il problema non è l'alimento, è l'enzima che dovrebbe smaltire l'istamina contenuta in quell'alimento. Quando l'enzima va piano, il metabolismo dell'istamina comincia a fare i capricci. E i sintomi non dipendono dal singolo cibo, ma dal totale di istamina presente in quel momento. Ecco perché la stessa fragola ieri andava bene e oggi no: ieri il bicchiere era mezzo vuoto, oggi era già quasi pieno.

Questa differenza ha conseguenze enormi. Significa che i test allergologici classici risulteranno tipicamente negativi, che il tuo allergologo non troverà quello che sta cercando, e che la dieta di esclusione classica raramente basta, perché non c'è un colpevole unico. Serve un approccio completamente diverso: uno sguardo che non si ferma al cibo ma arriva alla persona, che non insegue il singolo alimento ma il sistema enzimatico, e che dietro la reazione cerca la causa.

Non è un'allergia, ma non stai bene

C'è una terra di nessuno tra «è un'allergia» e «non hai niente». È la terra in cui vive chi ha un'intolleranza all'istamina. Non c'è abbastanza malattia per una diagnosi, non abbastanza salute per vivere in pace. E qui c'è il rovescio crudele: proprio l'assenza di diagnosi diventa il sintomo più pesante. Perché se i medici dicono che non hai niente, forse il problema sei tu. Forse esageri. Forse è davvero stress. Questo libro esiste per dirti che no. Non sei tu il problema. Spesso c'è un enzima che lavora più piano della media, e la sua velocità non l'hai scelta tu: è una delle cose che il DNA consegna alla nascita.

L'istamina nel piatto

Se il tuo corpo la produce, perché conta anche quella del cibo? Perché l'istamina alimentare si somma a quella endogena. Ogni volta che mangi un alimento ricco di istamina, aggiungi un po' di liquido nel bicchiere. L'istamina si accumula negli alimenti attraverso la fermentazione batterica. Più un alimento è fermentato, stagionato o conservato a lungo, più istamina contiene. I formaggi stagionati, i salumi, il vino, la birra, l'aceto, il pesce conservato: tutti accumulano istamina col passare del tempo.

Poi ci sono gli alimenti che contengono poca istamina ma che le liste indicano da decenni come «liberatori», capaci cioè di farla uscire dai mastociti: fragole, pomodori, cioccolato, agrumi, crostacei. Il meccanismo non è mai stato dimostrato in modo pulito, ma nella fase reattiva conviene tenerli d'occhio. E ci sono sostanze che inibiscono l'enzima DAO: l'alcol è il principale, ma anche il tè, le bevande energetiche e diversi farmaci di uso comune.

Il risultato è un'equazione complessa: istamina prodotta dal corpo, più istamina dal cibo, più istamina liberata dai mastociti, meno istamina degradata dagli enzimi, uguale il livello nel tuo bicchiere. Quando il totale supera la tua soglia individuale, i sintomi compaiono. E la tua soglia dipende dalla velocità dei tuoi enzimi, che dipende dai tuoi geni.

NOTA CLINICA BMS

“L’errore più comune che vedo nella mia pratica è trattare l’intolleranza all’istamina come un’allergia alimentare. Le persone arrivano con liste di alimenti da evitare, e ogni mese la lista si allunga. Ma il problema non è mai stato il singolo alimento. Il problema è la capacità del corpo di gestire il carico istaminico totale. E quella capacità è scritta nei geni, nei geni AOC1 e HNMT che riprendiamo nei prossimi capitoli. Quando lo capisci, smetti di eliminare e inizi a costruire.”

Ora sai cos’è l’istamina e come agisce nel tuo corpo. Sai che non è un’allergia. Sai che il problema non è il cibo, ma la velocità con cui il tuo corpo smaltisce il carico. Nel prossimo capitolo vedrai finalmente perché il tuo corpo è più lento degli altri. La risposta è nei tuoi geni, e in due enzimi di cui probabilmente non hai mai sentito parlare.

LE GUIDE DEL METODO BMS

ISTAMINA

Quando il corpo non riesce a smaltire

L'estratto finisce qui.

Da qui in avanti il libro entra nella parte pratica: i geni che cambiano il modo in cui reagisci, che cosa dicono davvero gli esami, il piano delle quattro settimane, le tabelle e le storie di chi ci è passato prima di te.

Il volume completo è su Amazon, in edizione cartacea.

www.bmsnutrizione.it

Emiliano Bruni è biologo molecolare e nutrizionista.

Questo estratto è tratto dall'edizione a stampa e può essere condiviso liberamente, purché integro e senza modifiche.