

LE GUIDE DEL METODO BMS PER I PAZIENTI

ISTAMINA



Quando il corpo reagisce a tutto

Perché i tuoi sintomi cambiano ogni giorno, cosa c'entra davvero l'istamina, e come il tuo DNA può aiutarti a leggere il quadro completo.



Dott. Emiliano Bruni

Biologo Nutrizionista, Ideatore del Metodo BMS

www.bmsnutrizione.it

| Non è allergia. Non è nella tua testa.

Ieri sera era un bicchiere di vino rosso. Il solito, quello che bevi da anni senza pensarci, quello che a fine giornata sa di pausa. Stamattina ti sei svegliata con il mal di testa, il naso chiuso e un prurito che corre lungo le braccia. Eppure due settimane fa lo stesso identico vino non ti aveva fatto niente. 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 la sensazione crescente che il tuo corpo stia reagendo a tutto, senza un motivo che riesci a mettere a fuoco. E ogni sera, davanti al piatto, la stessa domanda: cosa, esattamente, ho sbagliato?

Non hai sbagliato niente. Quasi sempre, chi arriva con questa storia ha già fatto un percorso lungo. Test classici negativi, analisi del sangue nella norma, consigli generici, gruppi di alimenti eliminati, farmaci per spegnere il sintomo del momento. Ogni passaggio, preso da solo, aveva una sua logica. Ma da nessuna parte i pezzi si univano in un quadro unico. Perché il problema non sta in un singolo organo, né in un singolo alimento: sta in un sistema che ha perso l'equilibrio. E quel sistema, quell'equilibrio, sono scritti nei geni, e ogni persona porta i suoi.

In oltre vent'anni di lavoro con persone che vivevano esattamente questo ho visto la stessa scena ripetersi spesso. Cartelle cliniche piene di esami, ognuno corretto nella sua branca, nessuno che mettesse insieme i pezzi in modo trasversale. La risposta, quando arriva, non è mai contro ciò che è stato fatto prima. È una lettura trasversale, che mette in fila quello che già si sa e gli dà finalmente un senso operativo.

Questa guida nasce per riconsegnarti la chiave di lettura. Non è una nuova lista di cibi vietati. È un modo diverso di ascoltare quello che il tuo corpo ti sta dicendo da tempo.



Il bicchiere invisibile

Prima di entrare nel meccanismo, una metafora che porto in studio da anni perché è quella che apre più porte. Immagina di avere dentro di te un bicchiere. Quel bicchiere si riempie ogni giorno, da fonti diverse: il cibo che mangi, le molecole che il tuo corpo produce, la flora che vive nel tuo intestino. Finché il bicchiere ha margine, tu stai bene. Quando trabocca, compaiono i sintomi.

Ecco perché lo stesso vino un giorno è una carezza e l'altro un colpo. Non dipende dal vino: dipende da quanto era già pieno il bicchiere quando lo hai bevuto. Il problema non è mai un singolo alimento. È sempre il livello complessivo.

L'istamina, in tutto questo, non è il nemico. È una molecola che il tuo corpo produce e usa ogni giorno: regola la digestione, ti tiene sveglia di mattina, partecipa alla risposta immunitaria, modula la pressione. Senza istamina non potresti vivere. Il problema non è averla. Il problema è quando smaltirla diventa più lento del riempirla.



I quattro attori che decidono il tuo livello

Quando lavoriamo su quadri come questo, ci accorgiamo che il bicchiere non è governato da un solo rubinetto. Ce ne sono quattro, e ciascuno ha varianti genetiche che possono renderlo più o meno aperto. Capiarli, uno alla volta, è il primo passo per smettere di sentirti in balia del tuo stesso corpo.

I QUATTRO RUBINETTI DEL TUO BICCHIERE

- 1) Il primo enzima: neutralizza l'istamina nell'intestino, prima che entri in circolo

- 2) Il secondo enzima: neutralizza l'istamina dentro le cellule (cervello, pelle, polmoni)
- 3) Le cellule sentinella: rilasciano istamina in risposta a stress, freddo, ormoni, infiammazione
- 4) Il microbiota intestinale: alcuni batteri producono istamina, altri la degradano



Il primo enzima: quello che lavora nel tuo intestino

Subito dopo aver mangiato, prima ancora che l'istamina entri in circolo, c'è un enzima che la neutralizza nella mucosa intestinale. In biochimica si chiama diaminossidasi, sigla DAO, ma il nome non è importante. Importante è cosa fa: è il primo filtro, quello più efficiente quando funziona bene. Se la tua produzione di questo enzima è geneticamente più bassa, succede a chi porta certe varianti sul gene che lo codifica, il filtro lascia passare di più già al primo morso, e il bicchiere comincia a riempirsi prima.

Questo enzima, per lavorare, ha bisogno di tre cofattori specifici: rame, vitamina B6 e vitamina C. Le diete restrittive prolungate, quelle in cui hai eliminato categorie intere di alimenti per paura di "scoppiare", spesso impoveriscono proprio questi nutrienti. Il risultato è un cane che si morde la coda: tagli per stare meglio, e proprio quei tagli ti rendono più reattiva.

I COFATTORI DEL PRIMO FILTRO

- RAME: frutti di mare, frattaglie, semi di sesamo, anacardi, cacao crudo
- VITAMINA B6: salmone, pollo, ceci, patate, banana
- VITAMINA C: ortaggi crudi di stagione, agrumi (se tollerati), peperoni, prezzemolo crudo

2

Il secondo enzima: quello che lavora dentro le cellule

Quando l'istamina è già passata in circolo, c'è un secondo livello di gestione: un enzima che la neutralizza dentro le cellule, soprattutto nei tessuti più sensibili, cervello, pelle, polmoni. Si chiama HNMT, e lavora in una via biochimica diversa dalla prima. Spiega perché alcune persone hanno sintomi prevalentemente neurologici, cefalea ricorrente, nebbia mentale, ansia inspiegabile, vertigini al cambio di postura, anche quando i sintomi intestinali sono più contenuti. Il filtro intestinale tiene, ma quello tissutale no.

3

Le cellule sentinella

Disseminate nei tuoi tessuti, pelle, mucose, intestino, polmoni, ci sono cellule che producono istamina e la rilasciano in risposta a stimoli. Si chiamano mastociti. Reagiscono al freddo, al caldo, allo stress emotivo, allo sforzo fisico, ad alcuni farmaci, ai cambi ormonali del ciclo. In condizioni normali rilasciano poco, in modo controllato. In condizioni di infiammazione cronica diventano più reattive: a parità di stimolo, scaricano più istamina. È per questo che le settimane di stress intenso, o i giorni che precedono il ciclo, o un'estate molto calda, ti sembrano peggiori indipendentemente da cosa hai mangiato.

4

Il microbiota: il tuo terzo rubinetto

Nel tuo intestino vivono trilioni di batteri che, oltre a fare tutte le cose che ormai sappiamo, partecipano al bilancio dell'istamina. Alcuni la producono. Altri la degradano. Quando il tuo microbiota è in equilibrio, le due funzioni si compensano. Quando è sbilanciato, per dieta povera di fibre, antibiotici, stress prolungato, abuso di antiacidi, infezioni intestinali, i batteri "produttori" prendono il sopravvento, e nel tuo intestino si genera istamina endogena che si somma a quella che mangi. Stesso piatto, esito diverso. Questo è uno dei motivi per cui la guerra alla "lista degli alimenti vietati" è quasi sempre persa: il problema non è solo entrato dalla bocca.



Quattro attori, una sola scena

Questi quattro sistemi non lavorano isolati. Si parlano in continuazione: l'infiammazione cronica rende i mastociti più nervosi e cambia il microbiota; il microbiota in disordine consuma vitamine e mette in difficoltà gli enzimi; gli enzimi rallentati lasciano più istamina libera, che a sua volta innesca infiammazione. È un cerchio. E proprio per questo trattare un solo punto, solo la dieta, solo l'integratore, solo il probiotico, funziona poco. Quando si guarda il quadro completo invece, e si interviene con misura sui punti giusti per quella persona, le cose cominciano a muoversi.

Il principio è quello che applico in studio da sempre: non eliminare. *Modulare*. Capire quali alimenti puoi gestire, in quali quantità, in quale momento della giornata, con quali accorgimenti, con quale supporto. È la differenza tra subire il problema e governarlo.



Gli alimenti dell'istamina: un linguaggio da imparare

Quando si capisce che il problema è il livello del bicchiere e non il singolo cibo, si può finalmente avere un rapporto diverso con la "lista" degli alimenti incriminati. Ogni cibo ha un ruolo preciso ed è utile conoscerlo, non per evitarlo a vita, ma per saperlo collocare nelle proprie giornate.

Esistono fondamentalmente quattro categorie. Imparare a riconoscerle ti restituisce il governo sul piatto.

Gli alimenti che contengono già istamina

CONTENGONO ISTAMINA

- Pesce conservato (tonno in scatola, sardine, sgombrò), pesce non freschissimo
- Salumi stagionati (bresaola, prosciutto crudo, salame), insaccati
- Formaggi stagionati (parmigiano, pecorino, gorgonzola, taleggio)
- Fermentati (krauti, kimchi, miso, kombucha, kefir lasciato a temperatura ambiente)
- Aceti, salsa di soia
- Vino, birra, alcolici in genere
- Avanzi conservati a lungo in frigo, alimenti precotti tenuti a bagnomaria

Più un alimento è "fermo", fermentato, stagionato, conservato, più istamina contiene. È un dato biologico, non un giudizio. Una bresaola con un mese di stagionatura è semplicemente diversa da un petto di pollo cotto stamattina. L'una riempie il bicchiere parecchio già al primo morso, l'altra molto poco.

Gli alimenti istamino-liberatori

LIBERANO ISTAMINA DAI TUOI MASTOCITI

- Pomodoro
- Fragole
- Cioccolato e cacao
- Frutta secca a guscio in alcuni soggetti
- Banana matura
- Melanzane
- Spinaci
- Agrumi in alcuni soggetti
- Frutti di mare
- Albume d'uovo crudo o poco cotto

Questi alimenti contengono poca istamina di loro, ma stimolano i mastociti a rilasciare quella che hanno in deposito. È un meccanismo diverso dal primo. Significa che entrano nel bicchiere passando dal tuo rubinetto interno, non da quello del cibo. Per questo motivo a volte il pomodoro fresco di stagione passa, e altre volte basta una fetta a creare problemi: dipende da quanto sono già reattivi i tuoi mastociti in quel momento, stress, sonno, cambio ormonale, freddo, infiammazione di fondo.

Lo stesso principio vale per fragole, cioccolato, frutta secca a guscio: la quantità giusta nel giorno giusto è cosa diversa da "togliere a vita". È un'informazione che impari a leggere, non un divieto da subire.

Gli alimenti che rallentano gli enzimi

RALLENTANO LO SMALTIMENTO

- Tè nero in eccesso
- Alcol (anche in dosi moderate)
- Alcuni farmaci: sempre da valutare con il proprio medico curante
- Alcuni additivi e conservanti alimentari (es. solfiti)

Questi alimenti non aggiungono istamina al bicchiere, la fanno smaltire più lentamente. È un'altra strada per riempire lo stesso recipiente. Ridurli nei periodi di sintomi più frequenti aiuta a respirare.

Gli alimenti alleati

DALLA TUA PARTE

- Pesce freschissimo (cotto in giornata)
- Carne fresca, uova del giorno
- Riso, in tutte le sue forme
- Ortaggi crudi e cotti di stagione
- Frutta a basso impatto: mela con la buccia, pera, mirtilli freschi, fichi in stagione
- Olio extravergine di oliva
- Tisane (camomilla, malva, alchemilla, karkadè, finocchio)
- Polifenoli antiossidanti: tè verde, cacao crudo in piccole dosi, bacche fresche
- Erbe aromatiche e spezie: curcuma, prezzemolo crudo, basilico fresco, alloro, rosmarino

Questi alimenti sono tutti dalla tua parte. Apportano nutrienti, sostengono i sistemi di smaltimento, modulano l'infiammazione. Costruire la dieta intorno a loro è il primo passo concreto.



Il paradosso delle liste

La prima cosa che succede quando si sospetta un problema con l'istamina è cercare *la lista*. La lista degli alimenti da evitare, quella che ti farà finalmente stare bene. Le liste online sono lunghissime, contraddittorie, terrorizzanti. Alla fine resti con riso, pollo e poche cose.

Funziona per qualche settimana. Poi i sintomi tornano lo stesso, perché la lista non sa nulla di tre cose fondamentali: quanto sono efficienti i tuoi enzimi, quanto è acceso il tuo livello di infiammazione di base, com'è composto il tuo microbiota. Eliminare tutto senza sapere dove sta il problema specifico è come chiudere tutte le finestre di casa perché entra aria da una sola, e poi morire di caldo.

C'è un'altra cosa che le liste non considerano: il *contesto*. La stessa porzione di pomodoro in una giornata di stress alto, ciclo in arrivo e poco sonno arriva su un bicchiere già pieno. La stessa porzione in una domenica calma, dopo una settimana ben dormita, trova spazio. Non sei diventata "più sensibile". È il livello del bicchiere che è cambiato.



Quando la consapevolezza diventa strumento

C'è un momento, nei percorsi di chi soffre di intolleranza all'istamina, in cui qualcosa cambia. Non è quando inizi a stare bene. È prima. È quando ti rendi conto che il tuo corpo non è impazzito: sta lavorando con un set di regole biologiche precise, e quelle regole le puoi conoscere. Da quel momento smetti di chiederti *cosa ho fatto di sbagliato* e inizi a chiederti *cosa sta succedendo dentro di me oggi*.

Da paziente passiva diventi osservatrice. Inizi a notare i pattern: il ciclo che alza la soglia, il sonno che la abbassa, il freddo invernale che la cambia, lo stress lavorativo che la trasforma. È un'altra cosa. È informazione, non colpa.



| Il cibo come informazione

Il cibo non è solo nutrimento: è informazione. Ogni pasto manda segnali al tuo corpo, sull'infiammazione, sulla detossificazione, sul microbiota, sulla produzione di energia. Quando si lavora sull'istamina, ci sono alcune scelte che fanno una differenza vera.

LE QUATTRO REGOLE D'ORO

- **FRESCHEZZA:** più un alimento è "fermo", più istamina contiene
- **COTTURA TEMPESTIVA:** cuoci, mangia. Avanzi solo se congelati subito
- **TEMPI DEL PASTO:** la quota proteica più importante a pranzo, cena leggera
- **COFATTORI:** rame, B6, C dagli alimenti veri prima che dagli integratori

Freschezza, sempre. L'istamina si forma negli alimenti per opera di batteri durante la conservazione. Più un alimento è "fermo" (anche solo in frigo per giorni), più istamina contiene. Pesce comprato e mangiato in giornata è una cosa diversa dallo stesso pesce due giorni dopo. Carne appena macinata è diversa dal preincartato.

Cottura tempestiva. Le verdure cotte e poi raffreddate accumulano istamina. Cuoci, mangia, basta. Eventuali avanzi vanno congelati subito, non lasciati una notte in frigo.

Tempi del pasto. L'enzima intestinale del primo filtro lavora meglio nelle ore centrali della giornata. Per questo nei percorsi che porto avanti spostiamo la

quota proteica più importante a pranzo e teniamo la cena leggera. La sera, quando i sistemi rallentano, un sovraccarico ti lascia il bicchiere pieno per tutta la notte: e ti svegli con i sintomi.

Polifenoli, sempre. Agiscono come antiossidanti generali e modulano la reattività dei mastociti. Verdure colorate, tè verde, cacao crudo in piccole dosi, bacche fresche di stagione.

I cofattori. Rame, vitamina C, vitamina B6 vengono dagli alimenti veri prima che dagli integratori: frattaglie magre, pesce, uova, ortaggi crudi di stagione, verdure a foglia verde, semi di girasole, anacardi. Una dieta troppo restrittiva li impoverisce e proprio loro servono al primo filtro.



Combinazioni alimentari per te

Le combinazioni che trovi in queste pagine non sono inventate dal nulla né copiate da una tabella generica. Vengono dal lavoro clinico quotidiano: ogni pasto è costruito incrociando freschezza, basso impatto sul carico istaminico, supporto ai sistemi di smaltimento, ritmo circadiano.

Trovi più opzioni per ciascun momento della giornata: *non è uno schema rigido*. È un repertorio da cui scegliere, alternando, ascoltando come ti senti. Quando una combinazione ti regala una giornata buona, segnatela. Quando un'altra non ti convince, lascia perdere. Il tuo bicchiere è il tuo: queste sono solo opzioni che, su persone con quadri simili al tuo, funzionano spesso.

Una premessa importante. Le ricette sono pensate per la maggioranza delle persone con sensibilità all'istamina, ma il tuo profilo genetico può modificare alcune scelte specifiche: una variante che riduce la lattasi può rendere lo yogurt e la ricotta da scegliere senza lattosio; una variante CYP1A2 lenta può cambiare la tolleranza al tè

verde e al tè nero anche in piccole dosi; varianti GST nulle possono richiedere più attenzione alla freschezza assoluta del pesce. Lungo le pagine trovi piccoli alert tra parentesi quadre, sono lì per ricordarti che la genetica non è uno sfondo astratto, è il modo concreto in cui tu gestisci il tuo bicchiere.

Colazione

Tè verde o tisana di Karkadè + Gallette di riso con olio extravergine + Yogurt bianco fresco + Frutta di stagione a basso impatto (*mela con la buccia, pera, mirtilli freschi, fichi se in stagione*)

Una base leggera che apre la giornata senza pesare. Il tè verde è ricco di polifenoli ad azione antiossidante, lo yogurt bianco fresco offre fermenti vivi che favoriscono l'equilibrio del microbiota. La mela apporta vitamina C, uno dei cofattori chiave del primo enzima.

[Alert genetico, se hai un'intolleranza al lattosio nota o sospetta, scegli yogurt delattosato o vegetale (cocco, mandorla). Le varianti del gene LCT determinano se la lattasi resta attiva nell'età adulta, è una caratteristica genetica, non un difetto. Se hai una variante CYP1A2 metabolizzatore lento, anche il tè verde leggero può tenerti sveglia: meglio le tisane di karkadè o malva.]

› **Tè verde + Gallette di riso con ricotta fresca, scorza di limone grattugiata e un cucchiaino di miele + Frutta di stagione**

Le proteine della ricotta sostengono la sazietà fino al pranzo. La scorza di limone è ricca di flavonoidi che agiscono sui mastociti.

[Alert, la ricotta vaccina contiene lattosio. Se hai varianti del gene LCT che riducono la lattasi, scegli ricotta delattosata oppure ricotta di capra (più digeribile per molti). La variante FUT2 non-secretore può anche cambiare il profilo del microbiota intestinale.]

› **Tisana di malva o karkadè + Gallette di riso con olio, ricotta e fettine di banana + Qualche noce o un'insalata di mela e finocchio crudo**

La carota cotta è gentile sulla mucosa, le nocciole forniscono grassi mono-insaturi e magnesio.

[Alert, se sai di avere reattività ai frutti a guscio (alcuni quadri istamino-correlati lo segnalano in modo accentuato), sostituisci le nocciole con un cucchiaino di semi di zucca o di girasole, ugualmente ricchi di magnesio.]

› **Yogurt greco con mirtilli freschi e un cucchiaino di miele + Gallette di riso + Mela o banana**

Per le mattine veloci, ma sempre con una proteina di accompagnamento per non lasciare la glicemia a picco e ricaduta.

Spuntino di metà mattina

Mela con la buccia + Finocchio crudo a fette

Frullato fresco di mela, finocchio e un pizzico di zenzero

Tisana di malva + un pugno di noci

Frutta di stagione semplice (kiwi, prugna, pera)

Lo spuntino non deve essere "qualcosa": deve essere *il meno possibile* di disturbo per i sistemi di smaltimento. Se hai fame vera, mela e frutta secca a guscio bastano.

Pranzo: il pasto principale della giornata

Il fegato è al massimo dell'efficienza tra le 11 e le 14: è il momento giusto per il carico più importante. È anche il momento in cui il primo enzima intestinale lavora meglio. Variare le proteine è fondamentale: il tuo corpo non chiede sempre la stessa cosa.

› **Pesce fresco: Merluzzo in padella con trito di sedano, carote e prezzemolo + Finocchio o iceberg con olio e limone**

Il pesce fresco, comprato e cotto in giornata, è una delle proteine migliori per chi gestisce l'istamina. Il prezzemolo crudo aggiunto a fine cottura porta vitamina C.

[Alert, il pesce, anche fresco, contiene tracce di metalli pesanti che il fegato deve neutralizzare. Se hai varianti GSTM1/GSTT1 nulle (delezione di entrambe), la capacità di smaltire metalli e tossine è ridotta: privilegia pesce piccolo (merluzzo, sogliola, alici, sardine fresche) rispetto al pesce di taglia grande (tonno, pesce spada).]

› **Carne magra: Petto di pollo cotto in succo di limone, olio extravergine, aglio e foglie di salvia + Insalata mista con asparagi crudi o funghi**

La cottura in agrumi alleggerisce la digestione e arricchisce il piatto di flavonoidi.

[Alert, se hai colon irritabile o SIBO, l'aglio crudo è FODMAP-rich e può destabilizzare il microbiota. Cuocilo bene (insieme al pollo) o sostituiscilo con erbe aromatiche (rosmarino, salvia, alloro, timo).]

› **Carne magra: Petto di tacchino cotto in succo di pompelmo, olio e rosmarino + Insalata mista o rucola + Kiwi o albicocche**

Il tacchino è ricco di triptofano, precursore della serotonina. Il pompelmo aggiunge polifenoli.

› **Uova: Uova al tegamino con curcuma e prezzemolo crudo + Broccoletti lessi conditi con olio e limone + Mela**

Le uova fresche, cotte al momento (mai crude o poco cotte), sono ben tollerate dalla maggioranza. La curcuma modula l'infiammazione.

› **Primo asciutto: Pasta e piselli con aggiunta di ricotta + Radicchio gratinato o Cicoria ripassata + Mela o mandarini**

Quando la giornata richiede energia da carboidrati, un piatto semplice e ben digeribile a pranzo non è un nemico.

› **Legumi: Ceci con pasta (alloro nella cottura riduce la fermentazione) + Cavolo crudo o ripassato + Frutta**

I legumi ben preparati, ammolati a lungo, cotti con erbe carminative, apportano fibre prebiotiche che nutrono i batteri "buoni" del microbiota: parte del lavoro di lungo periodo.

[Alert, se hai colon irritabile o SIBO, i legumi interi possono dare fermentazione importante. Le forme passate (vellutate di ceci o lenticchie con curcuma e zenzero) sono molto più digeribili nelle fasi acute.]

› **Insalatona estiva: Ortaggi misti, ricotta fresca o primo sale, noci, semi di zucca + Frutta**

Un piatto unico fresco, ricco di antiossidanti e proteine "tranquille". Perfetto nelle giornate calde quando i mastociti sono già più reattivi.

[Alert, primo sale e ricotta vaccina contengono lattosio. Se non lo tolleri, scegli formaggio caprino fresco oppure tofu fresco. Il parmigiano stagionato a lunga maturazione (oltre 30 mesi) è invece naturalmente quasi privo di lattosio, ma sui formaggi stagionati attenzione perché sono naturalmente più ricchi di istamina.]

Merenda del pomeriggio

Yogurt bianco fresco con un cucchiaino di pinoli

Tisana di alchemilla e camomilla + galletta di riso con olio

Frutta fresca + un pugno di mandorle

Frullato di latte di riso, mela e zenzero

Cena: leggera, il corpo si prepara al riposo

La sera i sistemi metabolici rallentano. Una cena pesante, con secondi ricchi e contorni elaborati, è una delle prime cause di sintomi al risveglio: il bicchiere ti accompagna nella notte.

› **Riso al limone con prezzemolo, cipolla e pinoli + Cipolle gratinate o sedano in pinzimonio**

Il riso è il cereale più tranquillo per chi gestisce l'istamina. Limone e prezzemolo aggiungono freschezza e vitamina C.

› **Insalatona con valeriana, finocchio crudo, ricotta e noci (3-4) + Gallette di riso + Pera o banana**

Quando serve una proteina la sera, il vitello fresco e cotto al momento è una scelta gentile.

› **Riso alle erbe (basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia) + Zucchine marinate o in padella**

Le erbe aromatiche sono piccole farmacie: aiutano la digestione e arricchiscono il piatto di polifenoli.

› **Insalatona con valeriana, zucchini al vapore, uova alla coque e olio EVO + Gallette di riso + Banana o mandarini**

Quando hai voglia di pesce a cena, gamberetti *freschissimi* sono una buona opzione. Mai congelati e poi scongelati a lungo.

› **Riso con cavolfiore + Mela cotta + Tisana**

Una cena minimale per le sere in cui il bicchiere è già pieno e serve solo ridurre il carico.

› **Petto di tacchino al vapore con salvia + Zucchine lesse + Mela cotta**

La cottura al vapore lascia il piatto leggerissimo e mantiene i nutrienti.

QUANDO LA GENETICA ENTRA IN CUCINA

- **LATTOSIO:** varianti del gene LCT determinano se la lattasi resta attiva nell'età adulta. Variante FUT2 non-secretore può cambiare assorbimento di B12 e profilo del microbiota
- **CAFFEINA:** gene CYP1A2 distingue metabolizzatori veloci e lenti. Chi è metabolizzatore lento può avere insonnia e nervosismo anche con tè verde leggero
- **DETOSSIFICAZIONE EPATICA:** varianti GSTM1, GSTT1 nulle (delezione) riducono la capacità di neutralizzare metalli pesanti e tossine: privilegiare pesce piccolo, ortaggi biologici, ridurre alcol
- **HNMT:** varianti meno favorevoli sul gene del secondo enzima dell'istamina amplificano i sintomi neurologici (cefalea, nebbia mentale)

- AOC1 (DAO): varianti meno favorevoli sul gene del primo enzima richiedono più cofattori (rame, B6, C) e attenzione alla freschezza assoluta
- FODMAP E DISBIOSI: chi ha colon irritabile o SIBO può aver bisogno di scegliere ortaggi e legumi nelle forme cotte e ben tollerate
- FRUTTA SECCA E ISTAMINA: alcuni quadri istamino-correlati amplificano la reattività ai frutti a guscio: sostituibili con semi (zucca, girasole, lino, sesamo)

Queste sono indicazioni per la maggioranza. Il *tuo* DNA può cambiarne il senso, la quantità, il timing. È in questi piccoli passaggi che il quadro diventa davvero tuo.



Quello che nessuno ti dice

L'intolleranza all'istamina è invisibile. Non hai un test definitivo da esibire come una bandiera. Hai solo sintomi che vanno e vengono, che cambiano faccia ogni giorno, che spesso intorno a te non vengono compresi. *"Ma ieri lo mangiavi senza problemi!"* è la frase che ti senti ripetere. E ogni volta ti chiedi se sia davvero tutto nella tua testa.

Non lo è. Il tuo corpo ha una logica precisa. Quando la capisci, quando sai che il problema non è il singolo alimento ma il livello del bicchiere in quel momento, qualcosa si scioglie. Smetti di temere la cena fuori. Smetti di sentirti in colpa quando un giorno va male. Inizi a leggere il tuo corpo come un linguaggio invece che come un verdetto.

Il rapporto con il proprio corpo, quando qualcosa non funziona come vorresti, è uno dei rapporti più difficili che una persona possa vivere. È fatto di frustrazione, di solitudine, di consigli generici, di sguardi che ti fanno sentire esagerata. Nei percorsi che porto avanti l'aspetto emotivo non è mai un'appendice: è parte della cura. Perché

il corpo non è un problema da risolvere, è un linguaggio da imparare. E imparare un linguaggio richiede tempo, ascolto, e la fiducia che una risposta esiste. Per te, esiste.



L'istamina raramente cammina da sola

C'è una cosa importante da sapere, mentre lavori sui tuoi alimenti e sui tuoi tempi: l'istamina è quasi sempre una spia, non un solista. Sotto al sintomo che vedi, il prurito, la cefalea, il naso chiuso, la pancia gonfia, si muovono spesso altri ingranaggi che alimentano lo stesso bicchiere. La velocità con cui il tuo organismo metila, un processo biochimico fondamentale che condiziona la disponibilità di vitamine attive e l'equilibrio dell'umore. Il livello di infiammazione di base, scritto in geni che modulano la reattività del sistema immunitario. L'efficienza con cui il tuo fegato neutralizza le tossine quotidiane. Il ritmo circadiano del tuo metabolismo, che decide quando i sistemi sono al massimo e quando rallentano.

Quando si guardano questi ingranaggi insieme, e non uno solo, spesso il quadro si chiarisce. La nutrigenomica oggi permette di leggerli tutti, di capire se il tuo problema è davvero solo l'istamina o se altri sistemi stanno alimentando in silenzio lo stesso recipiente. È quello che cambia la traiettoria: passare dal trattare il sintomo al riconoscere il sistema.



Il percorso: cosa aspettarsi

Un percorso fatto bene ha sempre la stessa logica progressiva: non si parte da tutto insieme, si parte dal punto del bicchiere che oggi ha più bisogno di essere svuotato.

LE TRE FASI DEL PERCORSO

- 1) RIDUZIONE DEL CARICO: alleggerire ciò che riempie più velocemente, recuperare i cofattori, rimettere ordine nei tempi dei pasti
- 2) RICOSTRUZIONE: nutrire il microbiota, rinforzare la mucosa intestinale, sostenere i sistemi antiossidanti che modulano i mastociti
- 3) MODULAZIONE: reintrodurre con calma, scoprire le tue soglie reali, costruire uno schema sostenibile e personalizzato

Le prime settimane lavorano sulla *riduzione del carico*: alleggerire ciò che riempie più velocemente, rimettere ordine nella freschezza degli alimenti, recuperare i cofattori dei tuoi enzimi, ricostruire un ritmo di pasti coerente con il tuo orologio biologico. È la fase in cui il bicchiere comincia a respirare.

Le settimane successive vanno alla *ricostruzione*: nutrire il microbiota perché torni in equilibrio, rinforzare la mucosa intestinale, sostenere i sistemi antiossidanti che modulano la reattività dei mastociti. È la fase in cui il bicchiere si svuota più in fretta del solito.

Poi arriva la modulazione: reintrodurre con calma gli alimenti che avevi tagliato, scoprire le tue soglie reali, costruire uno schema sostenibile e personalizzato. È la fase in cui smetti di vivere "intorno al cibo" e torni a vivere a tavola.

I tempi non sono uguali per tutti: dipendono da quanto profondo è lo squilibrio attuale, dalla storia clinica, dalla tua capacità individuale di rispondere al supporto. Ma la direzione è sempre la stessa, il miglioramento progressivo, misurabile, concreto. Niente miracoli. Cambiamenti veri.



Smettere di indovinare

Il primo passo è tuo, e stavolta non è un tentativo al buio.

Se hai voglia di capire fino in fondo perché il tuo bicchiere si riempie più in fretta degli altri, quali rubinetti contano davvero nel tuo caso, quali ingranaggi stanno alimentando in silenzio gli stessi sintomi, quali stanze del tuo metabolismo chiedono di essere ascoltate, un'analisi seria del tuo DNA può raccontarti un mondo di cose che probabilmente non sospetti. Non per chiuderti dentro un'altra etichetta. Per restituirti una mappa precisa del tuo modo di funzionare. E da lì, tornare a vivere a tavola con leggerezza.

Con stima e vicinanza,

Dott. Emiliano Bruni

Biologo Nutrizionista

www.bmsnutrizione.it



© 2026 Dott. Emiliano Bruni, Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'autore.