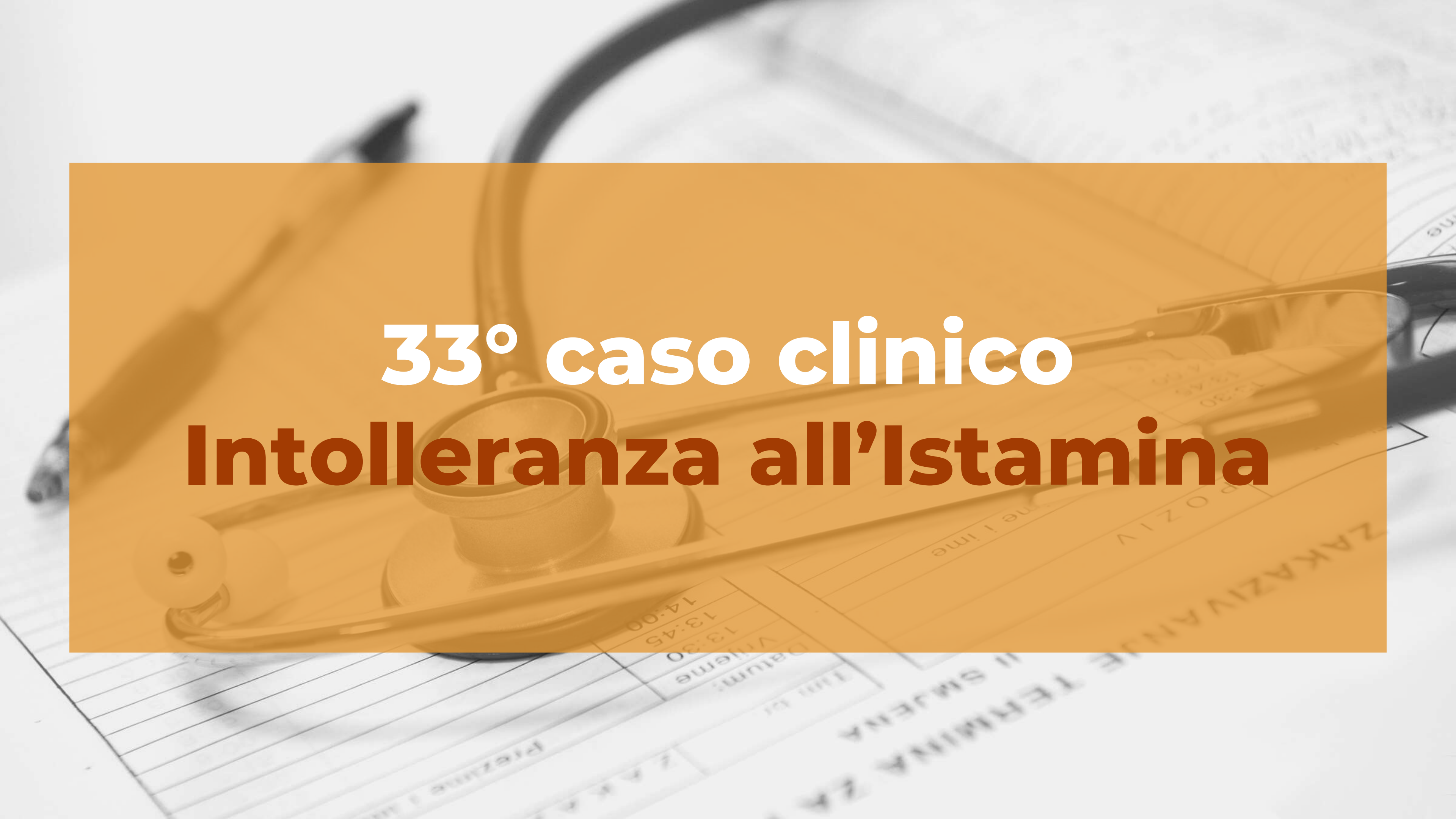


The background of the slide features a blurred medical setting. A stethoscope is visible, resting on a medical chart. The chart contains various fields and text, including 'ZAKAZIVANJE', 'POSIV', 'Datum:', 'Vrijeme:', and a table with time slots: '13:30', '13:45', and '14:00'. The text is partially obscured by the stethoscope and the overlay.

33° caso clinico

Intolleranza all'Istamina

DATI ANAMNESTICI

Sesso: femminile

Età: 40 anni

Statura: 163 cm

Peso attuale: 57 kg

BMI: 21,87

Stato fisiologico: normopeso

WHR rischio cardiovascolare: 0,72 nella media

Storia ponderale personale:
struttura scheletrica esile
da sempre normopeso



Linda



Storia patologica personale

Nulla da rilevare, buono stato di salute.
Esami ematochimici e urine nella norma.



Attività lavorativa

Madre di 64 anni, padre di 67 anni e
fratello di 42 anni, tutti in buono stato di salute.



Attività lavorativa

Tecnico informatico.



Attività sportiva e Stile di vita

Nuoto 45 minuti a settimana (sabato mattina).
Stile di vita equilibrato.
Nel tempo libero si dedica alla figlia di 6 anni.



ESAME MEDICO OBIETTIVO

**Pressione arteriosa nella
norma.**

**Ispezione, palpazione,
percussione e
auscultazione degli organi
nella norma.**

**Lieve gonfiore e tensione
intestinale.**





Motivo del consulto medico-nutrizionale



Si rivolge al MMG nutrizionista perché da circa un anno ha **leggeri disturbi gastrointestinali** e **mal di testa**, ai quali non dà molto peso; ma negli ultimi mesi ha iniziato ad avere **prurito**, **orticaria** e a volte **eruzioni cutanee** con **naso chiuso**.

La donna riporta che il prurito compare circa **30-40 minuti dopo aver mangiato**. Il MMG **ipotizza un'intolleranza alimentare**; sottopone la donna ad una valutazione alimentare e decide di lavorare con **l'esclusione alimentare**.

Per ora non la sottopone al test allergologico.



Anamnesi Alimentare

È stata effettuata una valutazione generale della composizione corporea attraverso il software di Terapia Alimentare: il soggetto presenta un BMI normopeso, un rapporto vita/fianchi nella norma correlato a un rischio cardio-metabolico nella media, una circonferenza polso correlata a una struttura scheletrica esile.

Non è stato necessario sottoporla ad analisi impedenziometrica, ma si è ritenuto opportuno intervenire subito dal punto di vista nutrizionale.



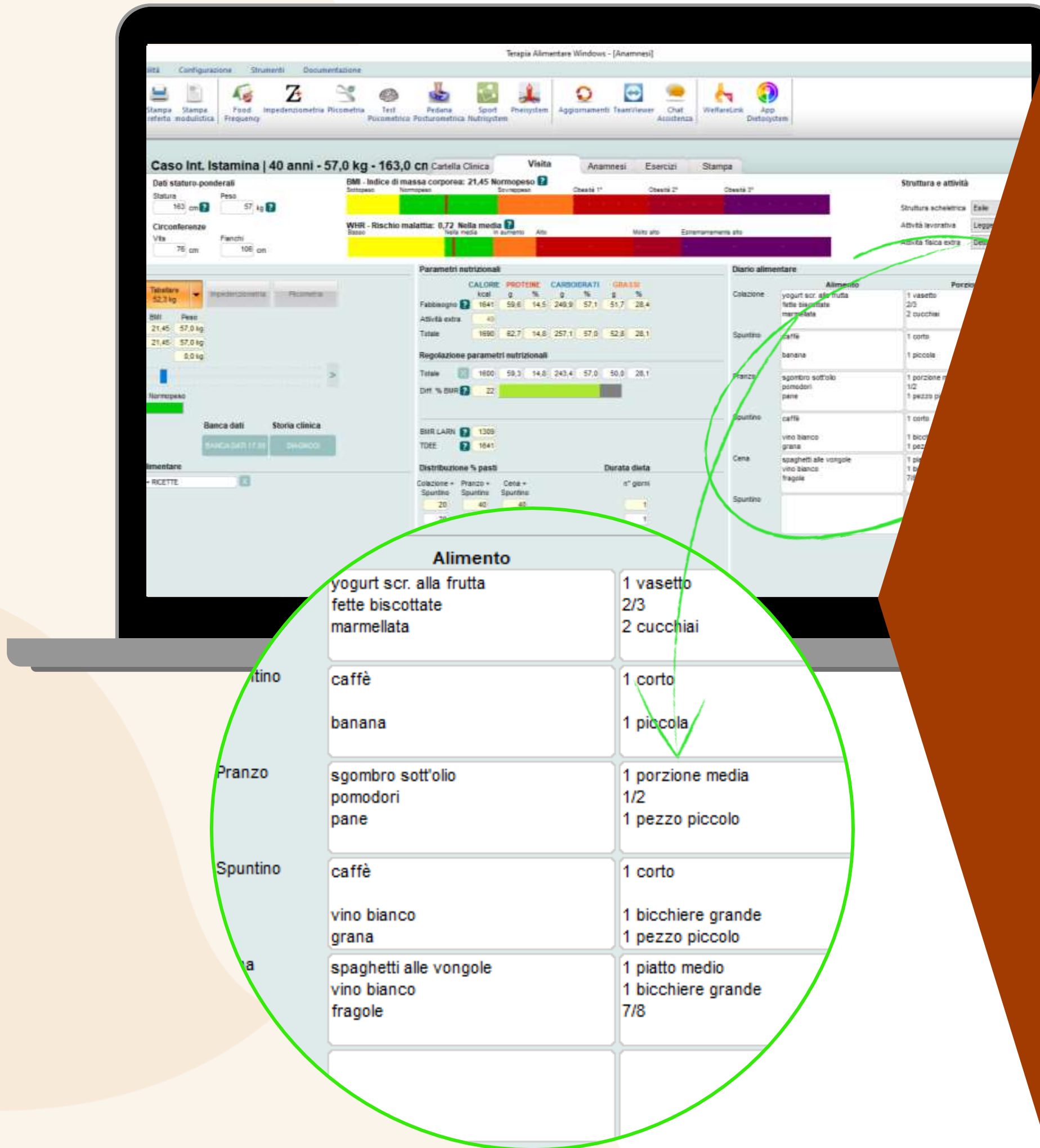
Attraverso l'anamnesi alimentare, disponibile all'interno del software di Terapia Alimentare, è possibile analizzare le abitudini alimentari e la qualità alimentare.

Questo consente di poter intervenire accuratamente nella correzione alimentare.



Dal **24h Recall** (1 giornata infrasettimanale) emerge che:

- a **colazione** è solita mangiare uno yogurt scremato alla frutta e 2/3 fette biscottate con la marmellata;
- come **spuntino** di metà mattinata beve un caffè e mangia un frutto, come la banana;
- a **pranzo**, solitamente, consuma alimenti facili da portarsi al lavoro, come dello sgombro sott'olio accompagnato da pane e pomodori;
 - nel pomeriggio beve un altro caffè;
- la **sera**, quando torna a casa, spesso beve un bicchiere di vino e mangia un pezzetto di grana o pecorino;
- a **cena** prepara un primo piatto (spesso una pasta ai frutti di mare, che gradisce molto), beve un altro bicchiere di vino e mangia della frutta, come le fragole;
- beve **poca acqua**.



Alimento	
yogurt scr. alla frutta fette biscottate marmellata	1 vasetto 2/3 2 cucchiari
caffè	1 corto
banana	1 piccola
sgombero sott'olio pomodori pane	1 porzione media 1/2 1 pezzo piccolo
caffè	1 corto
vino bianco grana	1 bicchiere grande 1 pezzo piccolo
spaghetti alle vongole vino bianco fragole	1 piatto medio 1 bicchiere grande 7/8

In generale, gli alimenti più graditi dalla paziente sono:

- pomodori, crostacei e frutti di mare, pesce affumicato (salmone), insaccati e salumi, formaggi fermentati e stagionati, birra e vino: **alimenti ricchi di istamina**;
 - fragole, banane, ananas, lamponi, agrumi, frutta secca, cacao, caffè: **alimenti liberatori di istamina**, cioè che possono liberare istamina direttamente nell'organismo.
- L'istamina oltre a essere presente nelle derrate alimentari di origine animale e vegetale, in diverse concentrazioni, viene anche prodotta dal corpo umano stesso; è infatti un importante **mediatore delle reazioni allergiche**.

Terapia Alimentare Windows - [Anamnesi]

Home

Utilità

Configurazione

Strumenti

Documentazione

Caso Int. Istamina | 40 anni - 57,0 kg - 163,0 cm

Cartella Clinica

Visita

Anamnesi

Esercizi

Stampa

Diario Alimentare

Alimento	Colazione	Porzione	Alimento	Pranzo	Porzione	Alimento	Cena
yogurt scr. alla frutta fette biscottate marmellata	1 vasetto 2/3 2 cucchiari		sgombrò sott'olio pomodori pane	1 porzione media 1/2 1 pezzo piccolo		spaghetti alle vongole vino bianco fragole	
caffè	Spuntino 1 corto		caffè	Spuntino 1 corto			
banana	1 piccola		vino bianco grana	1 bicchiere grande 1 pezzo piccolo			

Elaborazione giornaliera

AZZERA GIORNO

RESET IMPOS

Food Intake		Food Intake		Food Intake	
YOGURT SCR. ALLA FRUTTA	125 A	SGOMBRO SOTT'OLIO	90 A	SPAGHETTI ALLE VONGOLE	
FETTE BISCOTTATE	30 A	POMODORI	160	VINO BIANCO	
MARMELLATA ALLA FRUTTA	20	OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA	15	FRAGOLE	
Disponibile		PANE DI FRUMENTO	45 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
CAFFÈ	30	CAFFÈ	30	Disponibile	
BANANE	100	Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		VINO BIANCO	195 A	Disponibile	
Disponibile		GRANA	40 A	Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	
Disponibile		Disponibile		Disponibile	

Bilanciamento giornaliero

Olio Totale 20 0% P

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL	CALORIE	Qualità: Equilibrata	
Obiettivi	59,34	243,38	50,02	0,00	1600,20	PROTEINE	15,5%
Risultati	63,68	184,57	47,35	39,00	1645,92	CARBOIDRATI	42,1%
Variazione	7,3%	-24,2%	-5,3%	0,0	2,9%	GRASSI	25,9%
	MAI	PRAL	NAE	CSI	AI	ALCOOL	16,6%
	3,57	18,56 ↑	56,18 ↑	22,98	0,48		

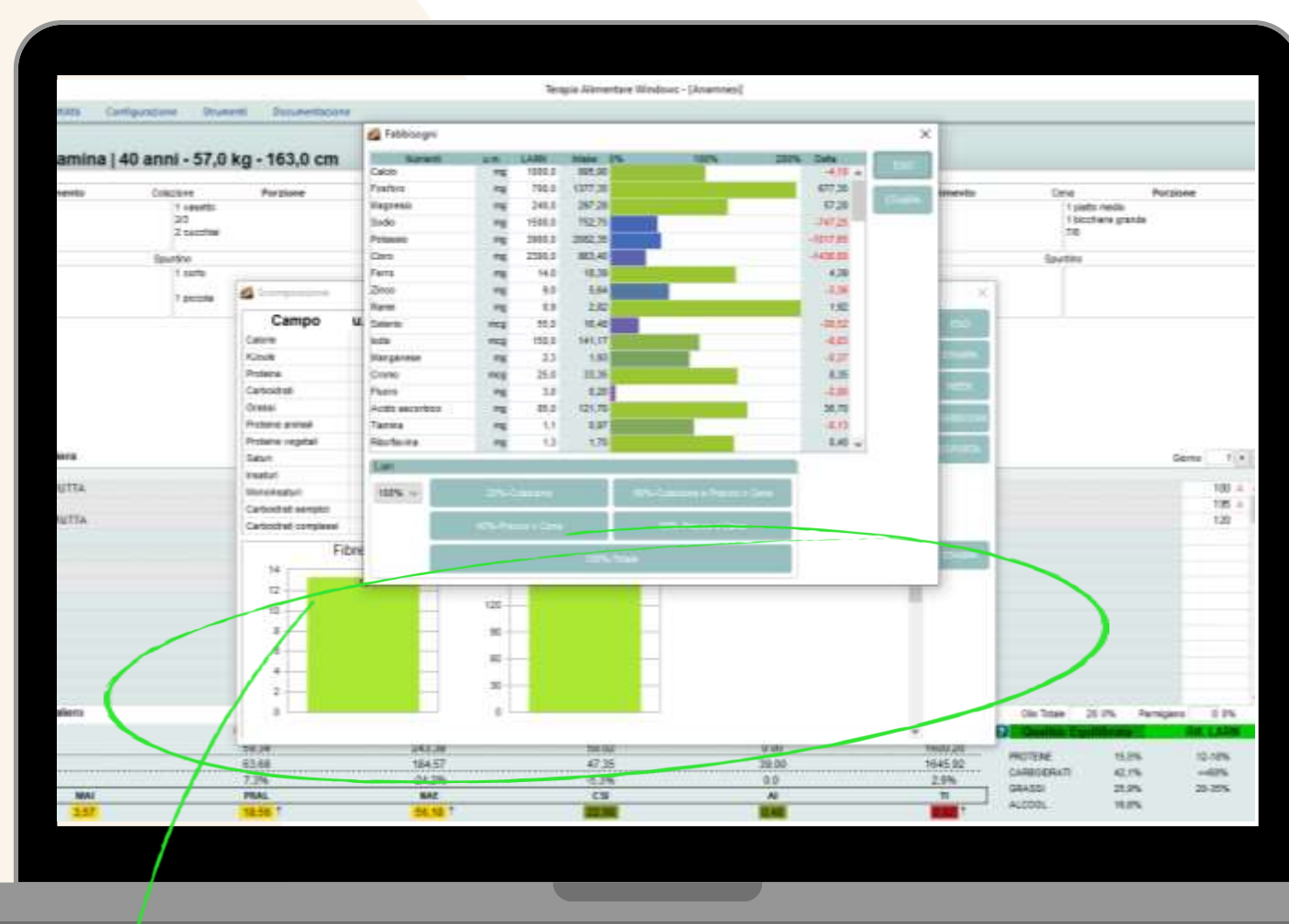
Il regime alimentare adottato è **normo calorico** (1645 Kcal/die), pari al TDEE (1641 kcal).



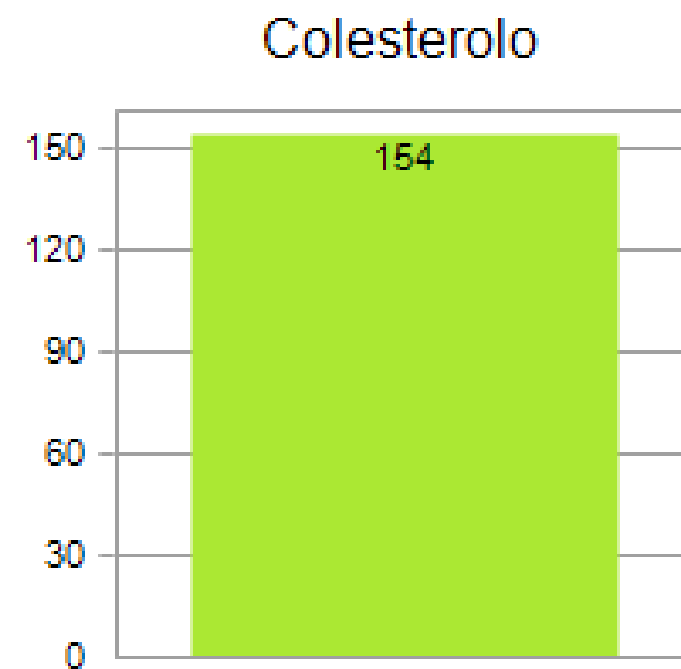
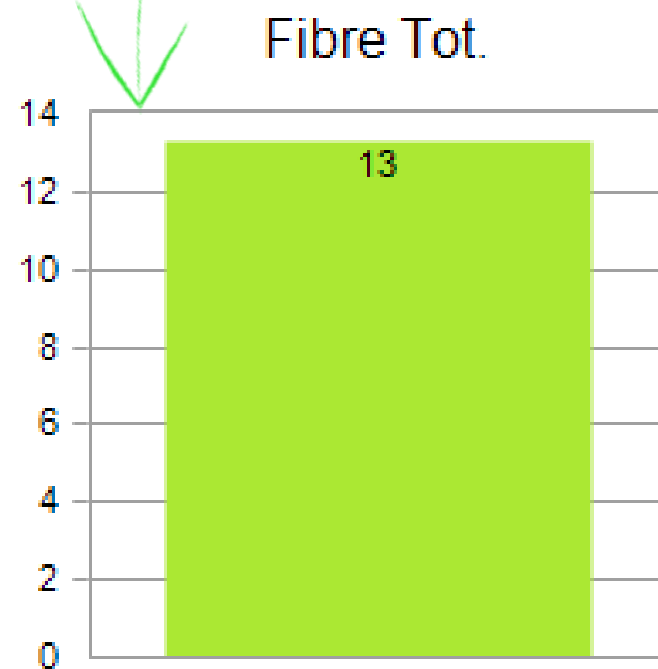
La dieta seguita dalla paziente è **equilibrata**, con una ripartizione percentuale dei macronutrienti che rientrano nei riferimenti LARN, ma tutti gli indici nutrizionali, tranne l'**indice di qualità lipidica (CSI)** e l'**indice di aterogenicità (AI)**, sono **fuori norma**.

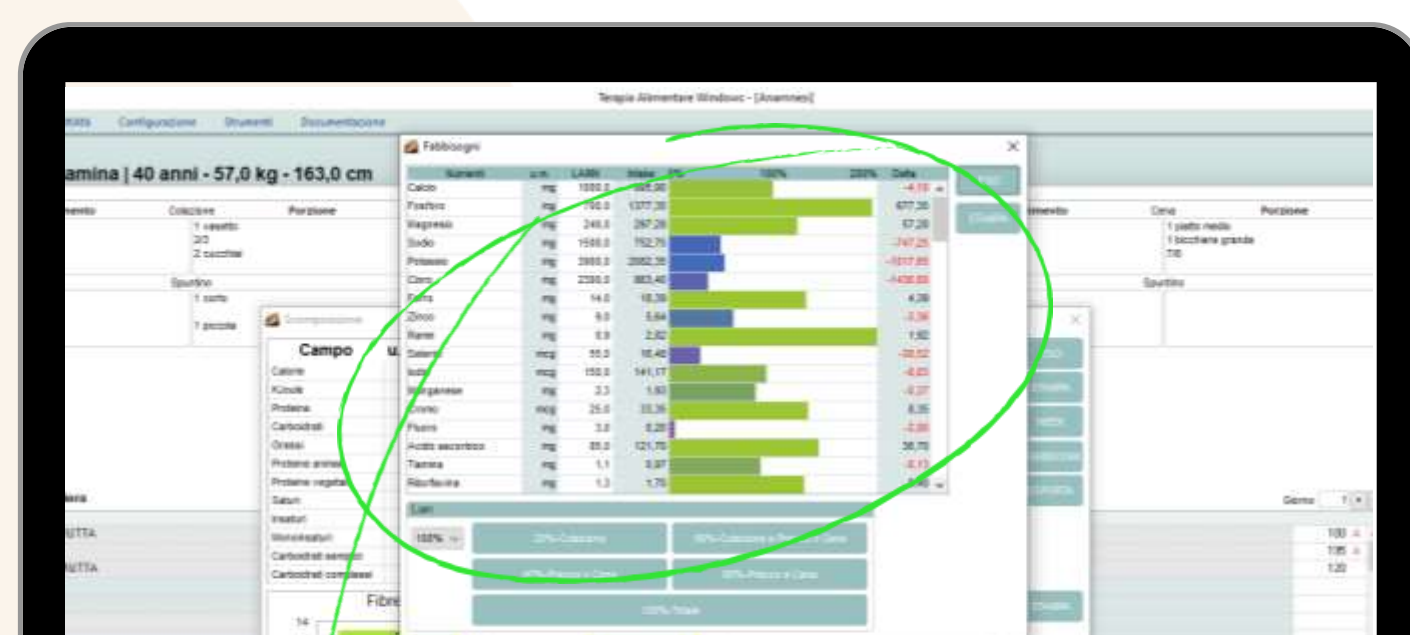
La paziente segue un'alimentazione che si discosta dal modello ideale di Dieta Mediterranea.

L'alimentazione è **acidificante** (con troppe proteine, soprattutto di origine animale) e con un **apporto di acidi grassi omega-3 e omega-6 inadeguato**.



La paziente assume **poca fibra alimentare**.
L'intake di colesterolo è adeguato.





Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	995,90				-4,10
Fosforo	mg	700,0	1377,35				677,35
Magnesio	mg	240,0	297,28				57,28
Sodio	mg	1500,0	752,75				-747,25
Potassio	mg	3900,0	2082,35				-1817,65
Cloro	mg	2300,0	863,40				-1436,60
Ferro	mg	14,0	18,39				4,39
Zinco	mg	9,0	5,64				-3,36
Rame	mg	0,9	2,82				1,92
Selenio	mcg	55,0	16,48				-38,52
Iodio	mcg	150,0	141,17				-8,83
Manganese	mg	2,3	1,93				-0,37
Cromo	mcg	25,0	33,35				8,35
Fluoro	mg	3,0	0,20				-2,80
Acido ascorbico	mg	85,0	121,70				36,70
Tiamina	mg	1,1	0,97				-0,13
Riboflavina	mg	1,3	1,70				0,40
Niacina	mg	18,0	15,53				-2,47
Acido pantotenico	mg	5,0	2,15				-2,85
Piridossina	mg	1,3	1,22				-0,08
Biotina	mcg	30,0	26,46				-3,54
Acido folico	mcg	400,0	166,95				-233,05
Cianocobalamina	mcg	2,4	9,50				7,10
Retinolo	mcg	600,0	525,10				-74,90
Calciferolo	mcg	15,0	4,90				-10,10
Tocoferolo	mg	12,0	7,80				-4,20
Menadione	mcg	140,0	53,24				-86,76

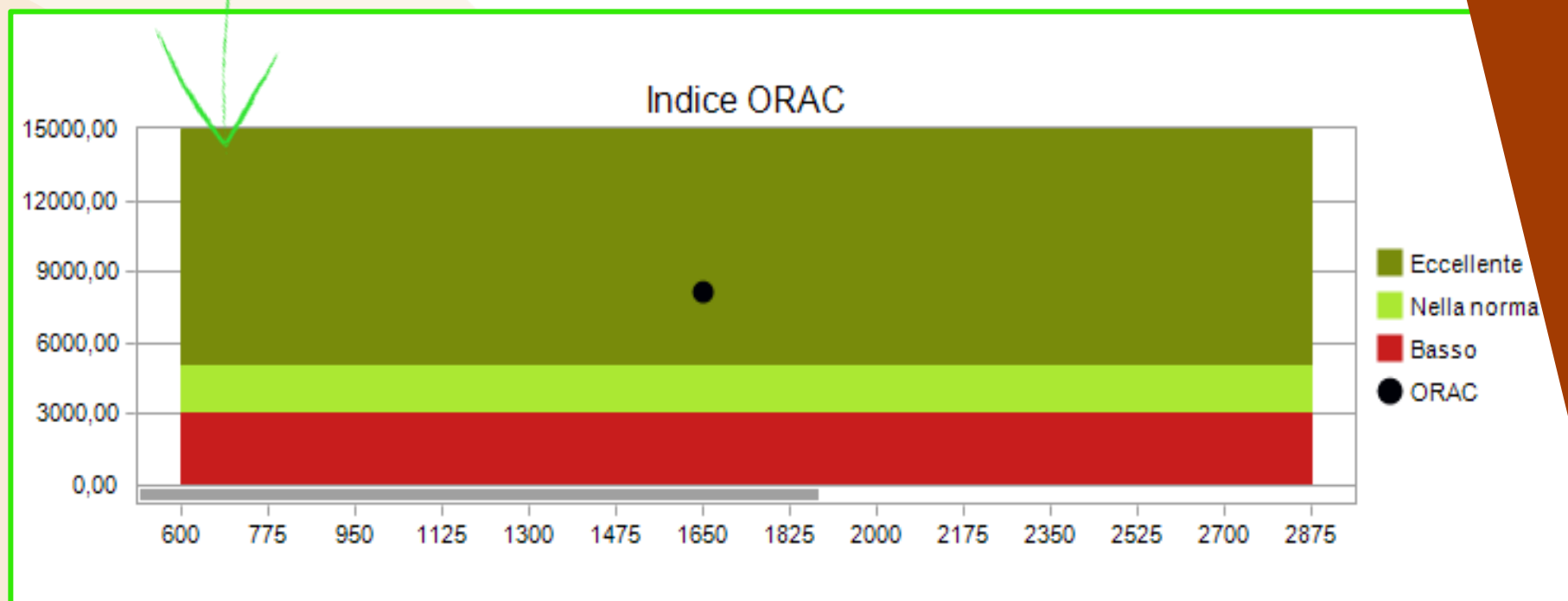
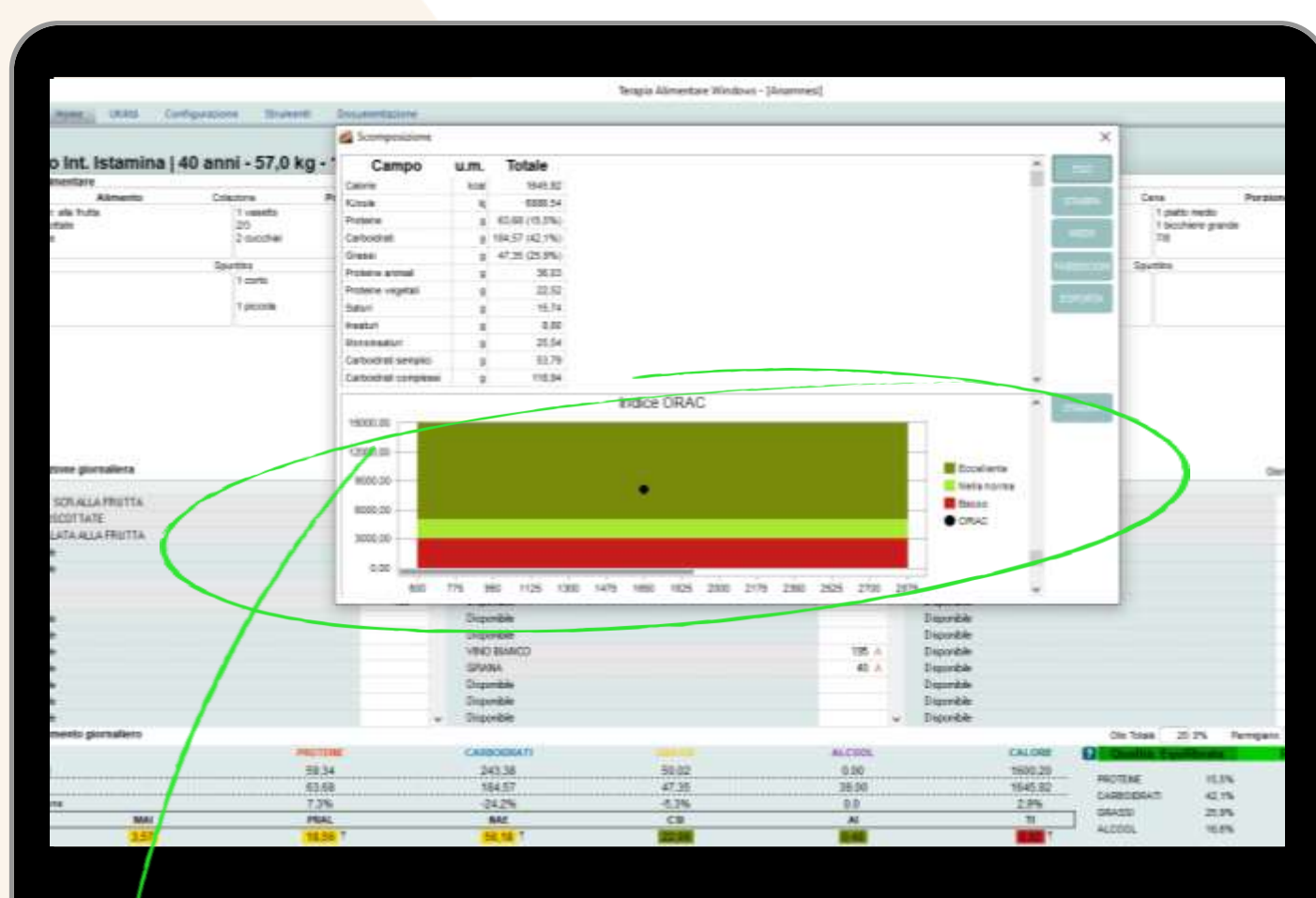
Per quanto riguarda l'intake di micronutrienti è da segnalare un'assunzione adeguata di sodio, di vitamine C e B6, estremamente utili in caso di intolleranza all'istamina.

L'indice **ORAC** risulta essere **adeguato**.

L'ORAC (Oxygen Radicals Absorbance Capacity) è un'unità di misura che determina la **capacità assorbente dei radicali liberi** dell'ossigeno da parte degli alimenti. Tanto più aumentano le unità ORAC introdotte ogni giorno tanto più vengono controllati i radicali liberi.

Una significativa fonte di radicali liberi è rappresentata **dalle reazioni e dai processi che il sistema immunitario mette in atto** per reagire agli insulti non solo reali, ma anche presunti, come nel caso delle **allergie e delle intolleranze**.

Per questo motivo è fondamentale, anche per chi è allergico e intollerante, assumere alimenti che contengono un **elevato potere ORAC**.



CONCLUSIONI ANAMNESI ALIMENTARE

Sulla base dell'anamnesi alimentare, il soggetto presenta un'alimentazione:

- normo calorica;
- bilanciata nei macronutrienti in riferimento ai LARN, ma che si discosta dalla tipica Dieta Mediterranea;
- ricca di proteine animali;
- scarsa in fibra;
- ricca di alimenti che contengono istamina;
 - ricca di alimenti liberatori di istamina;
 - povera di acqua.

Elaborazione Dietetica



Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Nuovo paziente Anagrafica paziente Stampa referto Stampa modulistica Food Frequency Impedenziometria Plicometria Test Psicometrico Pedana Posturometrica Sport Nutrisystem Pneisystem Aggiornamenti TeamViewer Chat Assistenza WelfareLink

Caso Int. Istamina | 40 anni

Cartella Clinica **Visita** Elaborazione Esercizi Stampa

Dati staturali-ponderali

Statura 163 cm ? Peso 57 kg ?

Circonferenze

Vita 76 cm Fianchi 106 cm

BMI - Indice di massa corporea: 21,45 Normopeso ?

Sottopeso Normopeso Sovrappeso Obesità 1° Obesità 2°

WHR - Rischio malattia: 0,72 Nella media ?

Basso Nella media In aumento Alto Molto alto Estremamente alto

Obiettivi di peso

Metodo d'indagine **Tabellare** 52,3 kg Impedenziometria Plicometria

BMI Situazione attuale 21,45 57,0 kg

Obiettivo desiderabile 21,45 57,0 kg

Differenza peso 0,0 kg

Peso desiderabile da BMI Normopeso

Abitudini alimentari **Banca dati** **Storia clinica**

CIBI NON GRADITI STILI ALIMENTARI BANCA DATI 17.00 DIAGNOSI

Patologie

1	INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA	X	Operatore	Paziente
2		X	Operatore	Paziente
3		X	Operatore	Paziente
4		X	Operatore	Paziente

Parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Fabbisogno ?	1641	59,6	14,5	249,9
Attività extra	0			
Totale	1641	59,6	14,5	249,9

Regolazione parametri nutrizionali

	CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
	kcal	g	%	g
Totale	1600	58,1	14,5	243,7
Diff. % BMR ?	22			

BMR LARN ? 1309

TDEE ? 1641

Distribuzione % pasti

Colazione + Spuntino	Pranzo + Spuntino	Cena + Spuntino	n° giorni
20	45	35	14
20	45	35	7

Il piano alimentare è stato elaborato con il modulo **INTOLLERANZA ALL'ISTAMINA**, così da utilizzare un'apposita banca dati di alimenti e di ricette e uno schema alimentare già strutturato.

L'apporto calorico giornaliero è di **1600 kcal** medie, vicino al TDEE.

È stata proposta una **dieta priva di alimenti che contengono istamina** o che possano indurre una **liberazione di istamina**.

Gli **alimenti poveri di istamina** proposti sono:

- **carne e pollame freschi**, scelti nelle parti più magre e private del grasso visibile;
- **pesci freschi o surgelati**, come merluzzo, trota, ecc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica;
- **formaggi freschi**, ricotta e altri latticini, come latte e yogurt;
- **frutta fresca**, come mele, pesche, albicocche, melone, ecc.;
- **verdura** a foglia larga, come lattuga e cicoria, ma anche carote, cavolfiore, zucchine, cetrioli, broccoli; preferibilmente fresca, cruda o cotta;
- **cereali**: è utile consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali, alternandoli ai prodotti raffinati;
- **olio extravergine di oliva** a crudo per condire gli alimenti;
- **aceto di mele** per insaporire le pietanze.

Terapia Alimentare Windows - [Visita]

Home Utilità Configurazione Strumenti Documentazione

Caso Int. Istamina | 40 anni - 57,0 kg - 163,0 cm

Programma settimanale Gruppo Sottogruppo Ricetta

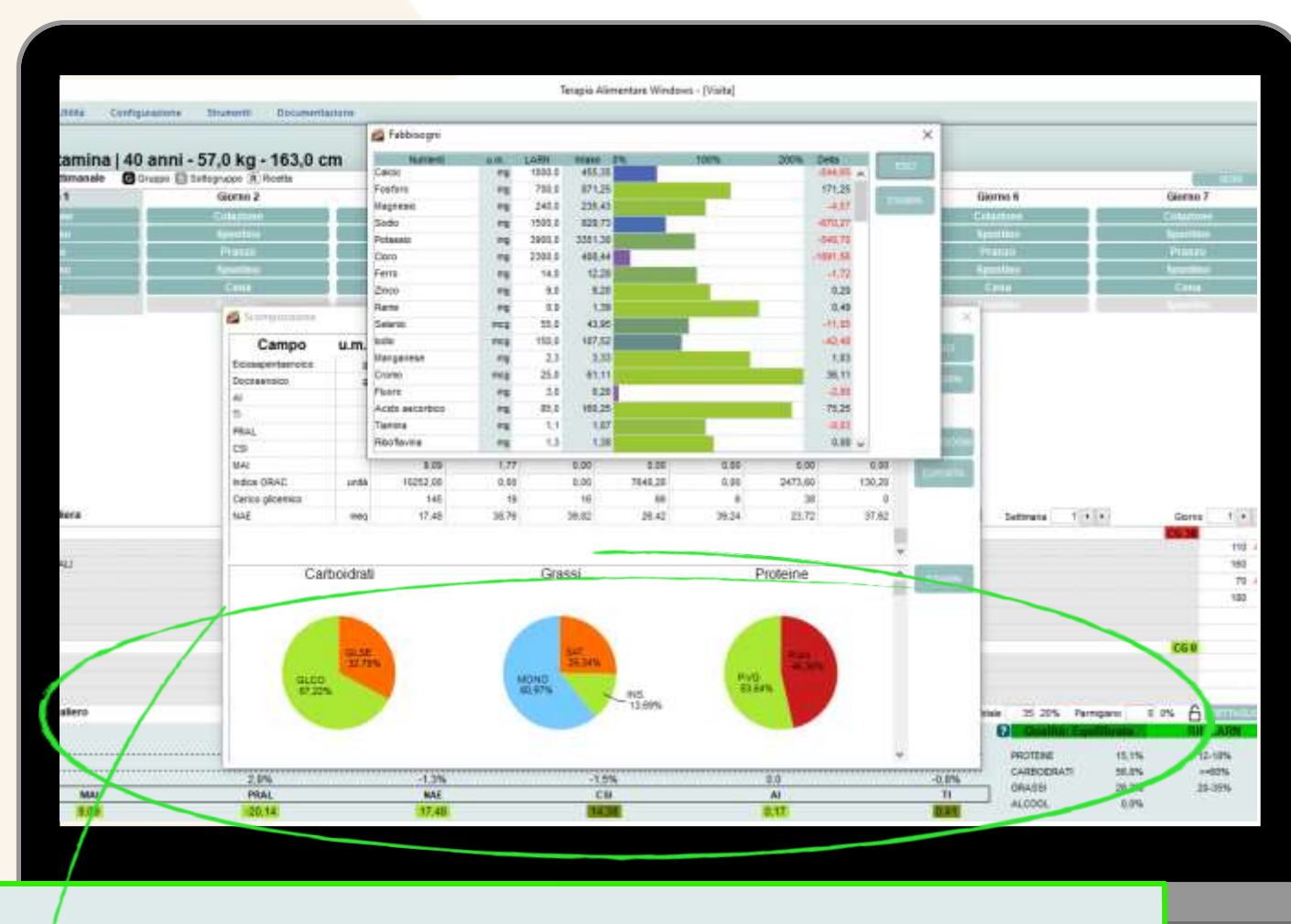
Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5
Colazione	Colazione	Colazione	Colazione	Colazione
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo	Pranzo
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino
Cena	Cena	Cena	Cena	Cena
Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino	Spuntino

Elaborazione giornaliera

COLAZIONE 9%		CG 19	PRANZO 30%		CG 66
YOGURT SCR.BIANCO	125	A	RISO AL BASILICO FRESCO	110	
CORN FLAKES INTEGRALI	30	A	CAVOFIORE IN INSALATA	200	
Disponibile			CILIEGIE	155	
Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile		
SPUNTINO 10%		CG 16	SPUNTINO 6%		CG 6
PAN BRIOSCE'	50	A	YOGURT SCR.AI CEREALI	125	A
Disponibile			Disponibile		
Disponibile			Disponibile		

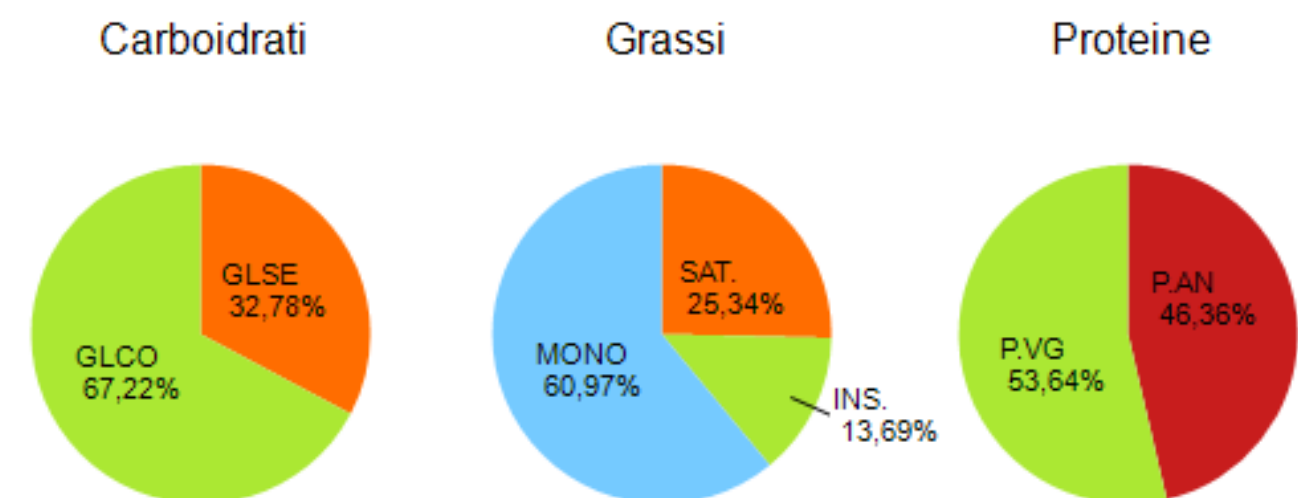
Bilanciamento giornaliero

	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI	ALCOOL
Obiettivi	58,14	243,66	50,45	0,00
Risultati	59,75	240,44	49,69	0,00
Variazione	2,8%	-1,3%	-1,5%	0,0
MAI	PRAL	NAE	CSI	AI
9,09	-20,14	17,48	14,38	0,17



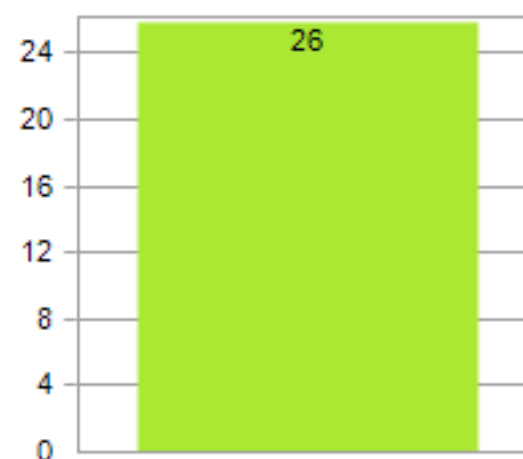
Dal punto di vista qualitativo, è stata proposta una **dieta equilibrata**, con tutti gli **indici nutrizionali nella norma**.

È stato incrementato l'intake di **proteine di origine vegetale**.

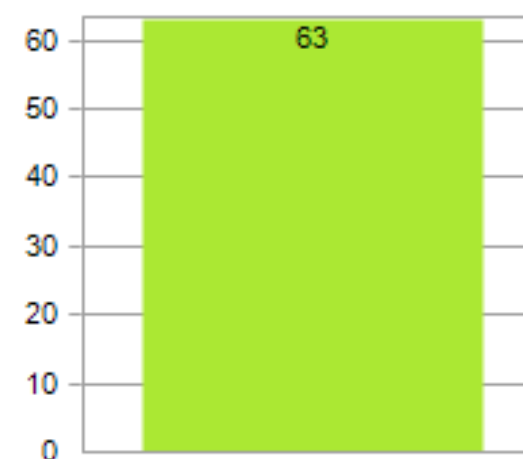


Nutrienti	u.m.	LARN	Intake	0%	100%	200%	Delta
Calcio	mg	1000,0	455,35				-544,65
Fosforo	mg	700,0	871,25				171,25
Magnesio	mg	240,0	235,43				-4,57
Sodio	mg	1500,0	829,73				-670,27
Potassio	mg	3900,0	3351,30				-548,70
Cloro	mg	2300,0	408,44				-1891,56
Ferro	mg	14,0	12,28				-1,72
Zinco	mg	9,0	9,20				0,20
Rame	mg	0,9	1,39				0,49
Selenio	mcg	55,0	43,95				-11,05
Iodio	mcg	150,0	107,52				-42,48
Manganese	mg	2,3	3,33				1,03
Cromo	mcg	25,0	61,11				36,11
Fluoro	mg	3,0	0,20				-2,80
Acido ascorbico	mg	85,0	160,25				75,25
Tiamina	mg	1,1	1,07				-0,03
Riboflavina	mg	1,3	1,38				0,08
Niacina	mg	18,0					
Acido pantotenico	mg	5,0					
Piridossina	mg	1,3					
Biotina	mcg	30,0					
Acido folico	mcg	400,0					
Cianocobalamina	mcg	2,4					
Retinolo	mcg	600,0					
Calciferolo	mcg	15,0					
Tocoferolo	mg	12,0					
Menadione	mcg	140,0					

Fibre Tot.



Colesterolo



È stato mantenuto un **intake adeguato** di **sodio** e di **colesterolo**.

È stato **incrementato** l'intake di **fibra**, di **vitamina C** e di **vitamina B6**.

CONCLUSIONI SUL CASO

In conclusione il caso preso in esame è un soggetto:

- normopeso;
- con un'intolleranza all'istamina;
- con un'alimentazione normo calorica, ma sbilanciata in alcuni parametri;
- con un'alimentazione ricca di alimenti contenenti istamina e di alimenti liberatori di istamina;

Si consiglia un piano dietetico:

- normo calorico;
- bilanciato e vicino al modello mediterraneo;
- ricco di antiossidanti, vitamina C e vitamina B6;
- ricco di acqua, almeno 2 Litri al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale);
- con assunzione di probiotico quando presenta disturbi gastrointestinali.

Si consiglia di mantenere uno stile di vita attivo.

CONTATTI



WWW.DSMEDICA.INFO



02 28005700



NUTRIZIONE@DSMEDICA.INFO



[@DS.MEDICA](https://www.facebook.com/DSMEDICA)



[@DSMEDICA](https://www.instagram.com/DSMEDICA)

DIETOSYSTEM[®]
al fianco dei migliori nutrizionisti