



## Una causa di dolore acuto nel lattante

Queste informazioni sono basate su fonti attendibili e sono date ai genitori per aiutarli a gestire meglio i sintomi dei propri bambini, ricordando che in ogni caso il riferimento per la assistenza sanitaria dei vostri bambini deve essere un medico con competenze specifiche, eventualmente coadiuvato da altri operatori sanitari.

Una crisi di dolore acuto nel lattante allattato al seno, nei primissimi mesi di vita (pianto, agitazione intensa e non riducibile consolando il bambino, senza altri sintomi evidenti) è molto spesso dovuta a coliche addominali. E' sempre opportuna una valutazione pediatrica, almeno ai primi episodi e nel caso di sintomatologia intensa che preoccupi i genitori. Una causa possibile di coliche addominali o di crisi di dolore, soprattutto nel lattante appena più grande (4-5 mesi) è costituita da una forma di ipersensibilità ai cibi che si verifica quando la mamma assume cibi che contengono elevati livelli di istamina o comunque in grado di stimolare la produzione di istamina. Si tratta di un quadro clinico non molto noto e sul quale le conoscenze sono poco diffuse.

L'istamina è una sostanza naturale prodotto dal nostro organismo e presente anche in molti cibi. In alcuni casi, quando si assumono cibi in grado di elevare i livelli di istamina, o per gli elevati livelli di istamina o per una maggiore sensibilità di alcune persone, possono manifestarsi sintomi e segni clinici simili a quelli causati dalle allergie acute, in funzione dei livelli di istamina, e cioè:

- Acidità gastrica, dolori addominali
- Tachicardia, cefalea, diarrea
- Orticaria, rinite
- Broncospasmo

I dolori addominali sono associati a incrementi più modesti livelli di concentrazione di istamina nel sangue e gli altri sintomi e segni a livelli via via più elevati.

Cibi ad elevato contenuto di istamina	Cibi che stimolano la produzione di istamina
Camembert +++ Emmental ++ Parmigiano ++  Sgombro ++ Sardine ++ Tonno +  Champagne +++ Birra ++ Vino rosso +  Salame +  Crauti ++ Spinaci + Melanzana + Salsa ketchup +	Pesce Melanzana Spinaci  Agrumi Alcuni additivi Papaya Crostacei Liquirizia Fragole Maiale Alcune spezie Ananas Noci Noccioline Pomodori Cioccolato



Il contenuto di istamina può in ogni caso variare, anche in funzione dello stato di conservazione degli alimenti (alimenti più freschi contengono meno istamina). Ciò che conta è la quantità totale di istamina assunta nel cibo (una porzione abbondante di spinaci può avere gli stessi effetti di una porzione piccola di cambert). Come sempre è opportuno rivolgersi al proprio pediatra per inquadrare la situazione ma due consigli generali sono comunque validi:

- La mamma dovrebbe evitare di mangiare qualsiasi cibo in elevate quantità
- Preferibilmente evitare i cibi ad elevato contenuto di istamina
- Evitare i cibi che hanno sia un elevato contenuto di istamina e che un effetto stimolante la produzione di istamina (vedi tabella sopra).
- Dopo un episodio di dolore acuto del lattante, senza altre cause, registrare i cibi mangiati dalla madre nelle 36 ore precedenti

Testo a cura di Fabio Focarile

#### Bibliografia e riferimenti

L. Maintz, N. Novak (2007) *Histamine and histamine intolerance*, Am J Clin Nutr 85: 1185-1196.

Colic in a breastfed baby. <http://www.safekids.co.uk/ColicBreastfedBabies.html>

Alimenti ricchi di istamina. <http://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/istamina-alimenti.html>