

# Sommario

<b>Capitolo 1 - L'ABC sull'istamina</b> .....	1
Un mondo di allergici .....	1
Cos'è l'istamina.....	4
Azioni biologiche dell'istamina.....	8
Ruolo dell'enzima DAO e di HNMT.....	9
<b>Capitolo 2 - Istamina e sistema immunitario</b> .....	15
La reazione allergica .....	15
Istamina e cellule del sistema immunitario.....	18
<b>Capitolo 3 - Istamina e apparato gastrointestinale</b> .....	23
Istamina e reflusso gastrico.....	23
Reazioni istaminiche intestinali: le patologie infiammatorie croniche .....	28
<b>Capitolo 4 - Istamina e apparato cardio-respiratorio</b> .....	35
Le crisi asmatiche.....	35
Effetti dell'istamina sull'attività pressoria e cardiaca.....	39
<b>Capitolo 5 - Effetti dell'istamina sulla salute di pelle e ossa</b> .....	43
Istamina e orticaria cronica .....	43
Effetti dell'istamina sulla struttura ossea.....	49

<b>Capitolo 6 - Istamina e sistema nervoso centrale</b> .....	55
L'asse intestino-cervello .....	55
Ruolo dell'istamina nelle regolazioni neurologiche .....	60
<b>Capitolo 7 - Istamina e fertilità</b> .....	67
MAST cellule ed endometriosi .....	67
Istamina e gravidanza .....	71
<b>Capitolo 8 - La dieta ipoistaminica</b> .....	77
La sindrome sgombroide .....	77
Alimenti ricchi in istamina e istamino-liberatori .....	79
La dieta ipoistaminica in letteratura scientifica .....	82
<b>Capitolo 9 - Le cross-reazioni alimentari</b> .....	87
Le ammine biogene .....	87
Le allergie crociate .....	88
L'allergia al nichel .....	90
La sensibilità al glutine .....	92
<b>Capitolo 10 - Menu e ricette di esempio</b> .....	97
Questionario iniziale (da compilare prima di iniziare la dieta) .....	99
Dieta ipoistaminica standard .....	101
Dieta ipoistaminica senza nichel .....	104
Dieta ipoistaminica senza glutine .....	107
Creoso di ricotta e caffè .....	110
Biscotti alla mela .....	112
Crêpes senza uova con fesa di pollo e insalata .....	113
Crespelle senza uova con ricotta e catalogna .....	114
Filetti di branzino su crema di cavolfiore .....	115
Filetti di pesce persico al cartoccio delicato con insalata di cavolo cappuccio rosso .....	116
Frollini ai fichi e grano saraceno .....	117
Insalata fresca di miglio, rucola e cubi di salmone .....	118
Involtoni di pollo con ricotta al basilico e rucola .....	120
Muffin ai mirtilli .....	122

Orata al forno con bistecchine di cavolfiore .....	123
Nuggets di pollo al forno .....	124
Paccheri alla crema di scarola e ricotta .....	126
Pancake di grano saraceno ai mirtilli .....	127
Pane ipoistaminico .....	128
Pasta di kamut con bietoline, olive taggiasche e baccalà .....	130
Pasta di grano saraceno con radicchio rosso e caprino .....	131
Pasta di kamut con scarola, olive taggiasche e pesce spada .....	132
Pollo al forno con salsa di albicocche.....	133
Petto di pollo con salsa all'amarena e fagiolini al ghee.....	134
Risotto mantecato con asparagi e caprino .....	136
Porridge di quinoa .....	138
Triglie gratinate con salsa yogurt all'erba cipollina.....	139
Risotto con zucchine e branzino.....	140
Smoothie alla frutta .....	142
Questionario finale.....	144
<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>147</b>