

## DIETA PER ERUZIONE DA ORTICARIA

### CHE COS'È L'ORTICARIA?

L'orticaria è una manifestazione cutanea che si contraddistingue per la comparsa sulla pelle di lesioni rotondeggianti, di dimensioni variabili, in rilievo (pomfi) dal colore rosso/roseo e pruriginose con o senza rigonfiamento del tessuto sottocutaneo (angioedema) o sottomucoso di colorito normale. I pomfi appaiono e si schiariscono ripetutamente man mano che la reazione fa il suo decorso e il prurito può aggravarsi di sera o di notte. Esistono due **forme di orticaria**, una temporanea definita **acuta** (isolata e autolimitante) e una duratura o recidivante definita **cronica** (può durare per parecchie settimane o mesi).

### CAUSE DELL'ORTICARIA

All'origine della sua manifestazione può esserci uno "stimolo" in grado di provocare una reazione del sistema immunitario, che consiste nel rilascio di **quantità elevate di istamina** e di altri mediatori che regolano e controllano i processi infiammatori.

Gli stimoli possono essere:

- Il contatto con allergeni (sostanze in grado di determinare una reazione allergica in soggetti predisposti) tra questi vi sono numerosi alimenti ma anche fattori ambientali (polveri, pollini, punture di insetti, etc.).
- Stimoli fisici esterni: eccessivo caldo o freddo, cambiamento di temperatura repentino o esposizione alla luce solare ma anche lo strofinare la cute (orticaria dermatografica).
- Sforzo fisico molto intenso e reazione emotiva allo **stress**.
- Infezioni sia batteriche sia virali ma anche parassiti intestinali.
- Alcuni farmaci come morfina, codeina o mezzo di contrasto.
- Alcune sostanze presenti in alcuni alimenti come i salicilati nella frutta (**qui trovi**) gli alimenti che contengono acido acetilsalicilico) conservanti (come il benzoato) e altri additivi alimentari.
- Bevande alcoliche.
- Turbe ormonali.

In alcuni casi l'orticaria può svilupparsi nel contesto di altre malattie come l'artrite reumatoide, celiachia, epatiti, ipo o ipertiroidismo, vasculiti. In questo caso la forma prevalente è quella cronica.

**Tuttavia, è bene ricordare che l'orticaria cronica spontanea è una delle forme più comuni di orticaria nell'adulto e molto spesso è idiopatica, cioè si manifesta senza che ne sia individuata la causa.**

### DIAGNOSI DI ORTICARIA

La diagnosi si ottiene mediante l'esame obiettivo (visione della cute e dei segni e sintomi associati) e un'accurata anamnesi (raccolta delle informazioni relative al cibo ingerito, farmaci assunti ecc.).

Successivamente possono essere richiesti esami di approfondimento, non è utile effettuarli subito senza un sospetto preciso della causa e comunque senza prima avere consultato lo **specialista allergologo o dermatologo**.

#### Tra gli esami il medico potrebbe prescrivere:

- prove **allergiche** su pelle o sangue per evidenziare se i pomfi sono causati da una reazione allergica, anche se nei casi in cui l'orticaria duri per più di sei settimane, è estremamente improbabile che sia dovuta ad una allergia e i test possono risultare alterati.
- Esami del sangue tra cui emocromo con formula completa, indici infiammatori (VES e PCR), funzionalità epatica, funzionalità tiroidea, marker della celiachia, ed altri a giudizio del medico.
- Esame delle feci.
- Nei casi di pomfi persistenti una biopsia cutanea può identificare una eventuale vasculite (angioite o arterite, infiammazione dei vasi sanguigni presente in alcune malattie rare).

### TRATTAMENTO DELLA MALATTIA

Nei casi di orticaria acuta i sintomi **regrediscono spontaneamente** entro pochi giorni senza la necessità di una terapia specifica.

Nei casi di forme croniche, il medico potrebbe indicare l'assunzione di una terapia **steroidica** (cortisonici o corticosteroidi).

La componente pruriginosa dell'orticaria cronica, che spesso impedisce anche un adeguato riposo notturno, può essere causa di un forte stress nei pazienti. Se la sintomatologia pruriginosa è estremamente fastidiosa, gli **antistaminici** costituiscono il trattamento di prima scelta.

### DIETA PER ORTICARIA: RACCOMANDAZIONI GENERALI

- Ridurre al minimo gli alimenti **ricchi di istamina: piccole quantità, poca frequenza e non in associazione.**
- Ridurre al minimo gli alimenti istamino-liberatori: **piccole quantità, poca frequenza e non in associazione.**

- **Evitare gli alcolici.**

I tre capitoli che seguono indicano gli alimenti da evitare, da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico specialista.

## COSA NON MANGIARE CON L'ORTICARIA

Allo scopo di evitare carenze nutrizionali, è opportuno che venga **valutata con il medico la tollerabilità individuale e l'effettiva necessità di eliminare** dalla dieta gli alimenti sottoelencati. Una limitazione generale a lungo termine è sconsigliata. Per la re-introduzione degli alimenti chiedere supporto ad uno specialista.

### Alimenti ricchi di istamina

- Pomodori, crauti, spinaci.
- Conserve.
- Ketchup e salsa di soia.
- Pesce in scatola: conservati, marinati, salati o essiccati (sardine, tonno, sgombro, acciughe, aringhe).
- Pesce affumicato (aringa, salmone..).
- Crostacei, molluschi e frutti di mare.
- Salsicce, salame, carne secca, prosciutto affumicato, mortadella...
- Formaggi fermentati e stagionati.
- **Alcolici**, vino, birra.
- Aceto di vino.
- Lievito.

### Alimenti chiamati liberatori di istamina o istamino-liberatori, possono liberare istamina direttamente nel corpo.

- Cioccolato/cacao.
- Fragola, banana, ananas, papaya, agrumi (arance, pompelmi...), kiwi, lampone, pera, avocado.
- Noci, nocciole, mandorle e anacardi.
- Albume d'uovo.
- Carne di maiale.
- Caffè
- Patate

## COSA SI PUÒ MANGIARE CON L'ORTICARIA

- Carne e pollame freschi o surgelati sotto forma di fesa, cotoletta, sminuzzato, macinato, filetto ecc. scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile. **Esclusa la carne di maiale.**
- Pesci freschi o surgelati, come il merluzzo, la trota etc. La conservazione dei pesci a basse temperature è in grado di rallentare in misura consistente la sintesi di istamina batterica.
- Latte, ricotta e altri latticini, yogurt e anche la panna, formaggi freschi e stagionati come il Grana Padano DOP preferendo le prime stagionature 9/12 mesi.
- Frutta preferibilmente fresca ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Verdura a foglia larga (lattuga, cicoria...) ma anche carote, zucchine, cetrioli, zucca... preferibilmente fresca, cruda o cotta. Ad esclusione di quella precedentemente citata.
- Cereali. Consumare ogni giorno pane, pasta o riso integrali alternandoli ai prodotti raffinati.
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti.
- **Acqua**, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale).

## ORTICARIA: CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Evita l'esposizione al caldo eccessivo e bagni/docce calde.
- Evitare stress emotivi
- Smetti di **fumare**.
- Rendi lo stile di vita **più attivo** evitando sforzi fisici intensi.
- Evita vestiti e accessori attillati o che esercitino pressione sulla pelle,
- Cerca di mantenere una temperatura fresca nei locali dove si soggiorna, in particolar modo in camera da letto durante la notte

## Autore

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione.

## Pubblicazioni

## Bibliografia

1. *Indrashis Podder, Saurabh Jaiswal, Anupam Das "Dietary strategies for chronic spontaneous urticaria: an evidence-based review" Int J Dermatol 2023;62(2):143-153.*

### **Avvertenze**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.