

Le trappole dell'alimentazione: le sostanze ad azione simil-farmacologica

Sostanze ad attività simil farmacologica	Alimenti nei quali sono contenute	Reazioni avverse
Amine vasoattive <ul style="list-style-type: none"> • istamina • tiramina • dopamina • serotonina • feniletielenamina 	<ul style="list-style-type: none"> • Istamina: pesci, pomodori, uova albume, fragole, crostacei, maiale, salumi, cavoli, vini, birra • Tiramina: formaggi fermentati e stagionati, estratto di lievito, conserve di pesce (sardine, aringhe, tonno) vini, birra, banane, semi di soia, nocciole, avocado, oli di semi vari 	Orticaria, contrazione della muscolatura liscia vasale, cefalea, tachicardia, ipotensione, arrossamento del volto, aumento della secrezione acida gastrica
Metilxantine <ul style="list-style-type: none"> • caffeina • teofillina • teobromina 	Caffeina: nelle bevande a base di caffè, e negli alimenti insaporiti all'aroma di caffè Teofillina: nelle bevande a base di tee Teobromina: nelle bevande e negli alimenti a base e all'aroma di cacao	Tachicardia, vasospasmo, aumento della secrezione acida gastrica, cefalea

Additivi che possono provocare reazioni avverse	Alimenti nei quali sono utilizzati	Reazioni avverse
Sodio monoglutammato (MSG) derivato dell'acido glutammico che si ritrova negli alimenti in forma di sale sodico	Salse e concentrati di pomodoro, salse di soia, nella lavorazione del formaggio parmigiano, nei dadi da brodo e negli estratti per brodo	Sindrome del ristorante cinese: alterazioni della sensibilità e dolori del capo e del collo, del torace e degli arti superiori, palpitazioni, senso di debolezza
Solfiti: diossido di zolfo, acido solforoso, tutti i sali che possono liberare zolfo	Tutti gli alimenti e i prodotti alimentari fermentati dai formaggi ai vini	Rari accessi asmatici di lieve entità, orticaria, cefalea e arrossamento del volto