



UNA FALSA ALLERGIA AL PESCE: LA SINDROME SGOMBROIDE

CONTATTO

**vittoriamontec
chiani@gmail.
com**

VITTORIA MONTECCHIANI

**MEDICO IN FORMAZIONE SPECIALISTICA IN PEDIATRIA, UNIVERSITA' DEGLI STUDI
DI CAGLIARI; MEDICO SPECIALISTA IN ALLERGOLOGIA E IMMUNOLOGIA CLINICA**

Ci avviciniamo al periodo delle grandi scorpacciate di pesce, ma in realtà ogni periodo dell'anno è ottimo per un delizioso banchetto che includa questo alimento. L'allergia al pesce è una realtà per alcune sfortunate persone, ma non tutti sanno che esiste anche una sindrome clinica che sembra un'allergia senza esserlo veramente: la sindrome sgombroide.

La sindrome sgombroide è una reazione avversa all'ingestione del pesce che può avvenire in tutto il mondo ed a tutte le età. Si tratta di una vera e propria intossicazione alimentare dovuta all'assunzione di una sostanza chiamata istamina, che può formarsi in notevole quantità nel pesce non correttamente conservato ed anche in alcuni tipi di formaggio.

Sapete cosa è l'istamina?

L'istamina è un mediatore, forse il più importante e conosciuto, delle risposte allergiche. Essere allergico ad un alimento significa produrre degli anticorpi verso tale alimento, per cui, quando questo viene ingerito, gli anticorpi lo riconoscono e vanno a loro volta ad attivare alcune cellule del nostro corpo che rilasciano varie sostanze, tra cui c'è proprio l'istamina. La liberazione dell'istamina in circolo ha molteplici effetti in tutti i nostri organi determinando quella che chiamiamo una reazione allergica.

Per tale motivo, l'ingestione accidentale della stessa istamina, questa volta non prodotta dalle nostre cellule ma presente nel pesce, simula una reazione allergica, pur non significando che la persona colpita sia allergica: non ha infatti gli anticorpi verso il pesce che sono alla base della vera allergia.

I sintomi più comuni e caratteristici della sindrome sgombroide sono rappresentati da un'improvvisa sensazione di calore ed importante cefalea accompagnati da rossore del viso, collo e parte superiore del tronco. Questo spesso si associa a tachicardia, palpitazioni ed anche sintomi intestinali come diarrea, crampi e nausea. Purtroppo, in persone che hanno già di per sé predisposizione per l'asma oppure problemi polmonari gravi, si possono verificare anche episodi di broncospasmo che potrebbero richiedere un trattamento analogo a quello della reazione anafilattica. Una ingestione particolarmente abbondante di tossina può dare sintomi più gravi, come abbassamento della pressione e shock, anche se ciò avviene molto raramente e soprattutto in persone adulte o più debilitate. L'insorgenza dei sintomi normalmente avviene dopo pochi minuti dall'ingestione



UNA FALSA ALLERGIA AL PESCE: LA SINDROME SGOMBROIDE

del pesce contaminato. È quindi una falsa allergia che spesso colpisce in maniera più o meno accentuata tutti coloro che hanno condiviso lo stesso pasto.

PERCHE' NEL PESCE DOVREBBE ESSERCI L'ISTAMINA?

L'istamina si forma negli alimenti ad opera di alcuni batteri che sono in grado di decarbossilare l'amminoacido istidina. Gli alimenti che contengono livelli insolitamente elevati di istamina potrebbero non sembrare viziati esternamente. Quando le concentrazioni di istamina sono superiori a 50 mg per 100 g di alimento si è in situazione di pericolo ed alto rischio di sindrome sgombroide. La formazione di livelli pericolosi di istamina nei pesci può avvenire nel giro di poche ore qualora non avvenga una corretta manipolazione e conservazione refrigerata (<4 gradi) che sarebbe da fare già subito dopo la pesca. Il controllo della formazione di istamina nel formaggio sembra invece dipendere dall'assicurarsi che i batteri che producono istamina non siano presenti in numero significativo nel latte crudo.

Una volta formata, l'istamina non può essere distrutta né dalla cottura dell'alimento né dal congelamento.

I pesci maggiormente soggetti alla contaminazione e produzione di istamina sono quelli della famiglia "Scombridae" come tonno e sgombro ma anche altri tipi di pesce come il pesce azzurro, la ricciola, il pesce spada, l'aringa, le sardine, le acciughe, il salmone e la trota e l'intossicazione può avvenire cibandosi sia del pesce fresco che di quello in lattina.

COME DISTINGUERE LA SINDROME SGOMBROIDE DA UNA ALLERGIA AL PESCE

Non è sempre facile, ma il fatto che colpisca quasi sempre più persone contemporaneamente, insieme al fatto che alcuni sintomi sono piuttosto caratteristici, aiuta il medico a fare una corretta diagnosi. Solo qualora permanessero dei dubbi si potrebbe ricorrere ad un allergologo per dimostrare la negatività dei test allergologici. Il dosaggio dei livelli di istamina nel pesce sarebbe la prova ideale per eliminare ogni possibile dubbio residuo anche se, purtroppo, non è una analisi praticabile di routine.

QUALE E' LA TERAPIA?

Quasi sempre si tratta di una reazione che si risolve spontaneamente nel giro di qualche ora senza lasciar tracce. Possono essere utili gli antistaminici come nelle allergie, soprattutto se i sintomi sono più intensi e fastidiosi. Nei rari casi in cui sopraggiungono problemi più importanti, come broncospasmo, ipotensione e shock allora occorre chiamare il 118 o andare in pronto soccorso per ricevere un trattamento adeguato.



UNA FALSA ALLERGIA AL PESCE: LA SINDROME SGOMBROIDE

Indipendentemente dalla gravità della reazione, non esiste controindicazione alcuna a mangiare nuovamente pesce in futuro. Al contrario di una vera allergia, non c'è una predisposizione a soffrire una nuova reazione avversa. Si tratta solo di un fortuito e malaugurato incidente che può capitare a chiunque e che, come tutti gli eventi sfortunati, si spera non accada mai più.

BIBLIOGRAFIA

- *Hungerford JM. Scombroid poisoning: a review. Toxicon 2010; 56:231.*
- *Feng C, Teuber S, Gershwin ME. Histamine (Scombroid) Fish Poisoning: a Comprehensive Review. Clin Rev Allergy Immunol. 2016;50(1):64.*