

# **Dott. Eugenio Franzero**

**Medico Chirurgo**

**Spec. Audiologia**

**Master Universitario II livello Nutrizione Umana**

**Intolleranze alimentari, Nutrigenomica**

---

## **Histamine, intestinal inflammatory diseases and Low Histamine certified wine use**

One of the problems in establishing the correlation between histamine and colitis is to define, as a starting point, whether the first is the cause or at least of the second or the opposite.

To date I do not think anyone can give a definite answer, but we have a basic histologic basis from which to develop our reasoning: in cases where we have a damage to the mucous membrane cells, this then in IBD (Chron and RCUE) is even more evident.

In particular, the inflammatory role associated with cellular immune response is evident.

We know that histamine is the chemical mediator of this altered immune response state, and then the doubt is what we started from: histamine is the cause or consequence of intestinal inflammatory diseases?

I prefer to leave the answer to colleagues who deal with this pathology from a clinical, histological and genetic point of view, and I want to devote myself to what competes for me: nutrition.

For those who like me have been involved in nutrition for so many years, there is no doubt about the correlation between intestinal inflammatory bowel disease and histamine, where eating disorders of this latter always have a "trigger" effect on triggering intestinal symptoms and maintaining them over time; For this reason, beyond medical and behavioral therapies, a proper dietary approach based on histamine-free protocols always produces very positive effects.

On the counter of the defendants there are always the same foods: seasoned cheese, mushrooms, chocolate, strawberries and alcohol, and among them in the first instance wine.

Wine is rightly eliminated in these diets as it is recognized as the major source of exogenous histamine and its absence always produces a rapid improvement in symptoms.

The problem for a dietician is always to find a proper balance between the patient's therapeutic needs and demands, who are less and less willing to give up their habits and why not even to the pleasures of the table.

For some years, I have successfully experimented with the use of low-histamine products, which allows me to use moderate, but constant, wine.

On the market for a long time there are wines where histamine is eliminated by chemical processes but, alas, the quality is heavily penalized.

The situation has radically changed with the introduction of Veglio Michelino & Figlio wines certified LOW HISTAMINES (Research carried out by international consultant and wine expert Sebastiano Ramello), where the product is chemically treated and results in a histamine regime of 0.3-0.4 mg per liter versus 10 - 12 mg-liter of the average of the same wine, all obtained with absolutely natural processes.

Therefore, thanks to these LOW HISTAMINES certified products, I can say that I have reintroduced to a large proportion of patients with intestinal inflammatory diseases, a quantity of organoleptically excellent wine, about one glass a day without having observed a recrudescence of the typical symptoms of syndrome, thus increasing overall compliance with the dietary protocol to which patients are subjected.



therefore, I can say that given the studies and tests carried out, Low Histamines certified wines have no contraindications except those of any other wine in the same quantity, as they may reduce the problems of people suffering from histamines food intolerance.

---

## Istaminosi, malattie infiammatorie intestinale ed utilizzo di vino certificato Low Histamine

Uno dei problemi nello stabilire la correlazione tra istaminosi e colite è definire, come punto di partenza, se la prima è causa o quantomeno concausa della seconda o sia vero il contrario.

Ad oggi non credo nessuno possa dare una risposta certa, però abbiamo un dato istologico di base dal quale sviluppare il nostro ragionamento: in entrambi i casi abbiamo un danno alle cellule epiteliali della mucosa, questo poi nelle IBD (Chron e RCUE) risulta ancora più evidente.

In particolare risulta evidente il ruolo infiammatorio legato alla risposta immunitaria cellulomediata.

Sappiamo che l'istamina è il mediatore chimico di questo alterato stato di risposta immunitaria ed allora il dubbio risulta essere quello dal quale siamo partiti: l'istamina è causa o conseguenza delle malattie infiammatorie intestinali?

Preferisco lasciare la risposta ai colleghi, che si occupano di questa patologia dal punto di vista clinico, istologico e genetico e mi voglio dedicare a quello che mi compete: la nutrizione.

Per chi come me si occupa di nutrizione da tanti anni risulta indubbia la correlazione tra malattia infiammatoria intestinale ed istamina, dove eccessi alimentari di quest'ultima, hanno sempre un effetto "trigger" sullo scatenarsi della sintomatologia intestinale e sul mantenimento degli stessi nel tempo; per questo motivo al di là delle terapie mediche e comportamentali, un approccio dietologico corretto basato su protocolli con alimenti privi di istamina produce sempre effetti assai positivi.

Sul banco degli imputati ci sono sempre gli stessi alimenti: formaggi stagionati, funghi, cioccolato, fragole ed ,alcolici e tra questi in prima istanza il vino.

Il vino viene, giustamente, eliminato in queste diete in quanto riconosciuto come la maggiore fonte di istamina esogena e la sua assenza produce sempre un rapido miglioramento dei sintomi.

Il problema per un dietologo è sempre quello di trovare un corretto equilibrio tra necessità terapeutiche e richieste del paziente, che sempre meno è disposto a rinunciare alle sue abitudini e perché no anche ai piaceri della tavola.

Da alcuni anni ho sperimentato, con successo, l'utilizzo di prodotti a basso contenuto di istamina, grazie ai quali posso consentire ai miei pazienti un utilizzo moderato, ma costante di vino.

In commercio da parecchio tempo sono presenti vini dove l'istamina, viene eliminata con procedimenti chimici, ma ahimè la qualità ne risulta pesantemente penalizzata.

La situazione è radicalmente mutata, con l'introduzione dei vini dell'azienda Veglio Michelino e Figli certificati Low Histamines (Ricerca portata avanti dal consulente internazionale e esperto di vini Sebastiano Ramello), dove il prodotto è trattato non chimicamente e risulta con un regime di istamina di 0,3-0,4 mg litro contro i 10- 12 mg-litro della media di pari vitini, il tutto ottenuto con procedimenti assolutamente naturali.

Dunque, grazie a questi prodotti certificati Low Histamines, posso affermare di aver reintrodotta in una quota consistente di pazienti affetti da malattie infiammatorie intestinali, una quantità di vino, organoletticamente eccellente, di circa un bicchiere al giorno senza aver osservato una recrudescenza dei sintomi tipici della sindrome, aumentando così la compliance generale al protocollo dietologico al quali i pazienti sono sottoposti.



Per tanto, posso affermare che dati gli studi e test effettuati, con l'uso dei vini garantiti Low Histamines non si riscontrano controindicazioni se non quelle di qualsiasi altro vino, ma a parità di consumo contribuiscono a diminuire i problemi di quelle persone che soffrono di istaminosi, intolleranza alimentare alle istamine.

Dott. E. Franzero 

---

Studio: 51, C.so G. Ferraris 10128 Torino  
Tel/fax 011-19713474 mobile 335-8348005  
[cytotest@gmail.com](mailto:cytotest@gmail.com)  
[www.eugeniofranzero.it](http://www.eugeniofranzero.it)