

Dott. Antonio Corsano

Medicina Generale

Specialista Allergologo-Nutrizionista

Master Universitario di II livello: Low Dose Medicine in Psico-Neuro-Endocrino-Immunologia – Healthy Aging

La **tiramina** è il prodotto derivante dalla decarbossilazione dell'amminoacido Tirosina.

La tiramina stimola la secrezione di Catecolamine (dopamina, adrenalina e noradrenalina) ed ha pertanto attività ipertensiva (aumenta la pressione sanguigna).

Data la sua incapacità di attraversare la barriera ematoencefalica, è priva di effetti psicoattivi.

La tiramina viene prodotta durante il normale metabolismo della tirosina e si ritrova in svariati alimenti:

Vino rosso

Formaggi stagionati

Funghi

Lievito

Pesce mal conservato (tipo aringhe, tonno, caviale)

Frutta (avocado, prugne, fichi, frutta secca e uva)

Salsiccia, insaccati, selvaggina.

Birra e bevande fermentate

Spinaci, pomodori, crauti, melanzane, fave, tofu, tempeh, zuppa di miso,

Cioccolato

Origina, in particolare, dai processi di fermentazione e decomposizione operati da alcuni batteri.

Tiramina e cafalea

Nei soggetti sani la **tiramina** può causare **cefalee e mal di testa**. In un studio del 1971 che è alla base delle considerazioni sull'argomento, la ricercatrice Edda Hanington ha individuato nel **deficit dell'enzima monoaminoossidasi** la causa della suscettibilità di alcune persone alla tiramina negli alimenti: in altre parole, l'organismo, se questo specifico enzima è carente, diventa più vulnerabile e più esposto a episodi patologici.

Segreteria: Tel. 041-5801357

www.antoniorsano.it