



Histamina, microbiota intestinal e inflamação: possíveis aplicações da dieta anti-histamínica

Autor; Glenda de Paula Souza de Freitas 1; Ana Beatriz Conceição Serra 2; Camila Aguilar Pereira 3; Hemilly Eduarda Souza da Silva 4; Letícia dos Santos Vale 5; Saulo da Silva Raposo 6; Karla Frida Torres Flister⁷

1 NUTRIÇÃO, UFMA, glendasouzafreitas7@gmail.com
2 NUTRIÇÃO, UFMA, camila.aguilar@discente.ufma.br
3 NUTRIÇÃO, UFMA, hemilly.sousa@discente.ufma.br
4 NUTRIÇÃO, UFMA, biaeconceicao901@gmail.com
5 NUTRIÇÃO, UFMA, leticiasantosv22@gmail.com
6 NUTRIÇÃO, UFMA, saulo.raposo@gmail.com
7 FARMÁCIA, UFMA, karla.flister@ufma.br

INTRODUÇÃO

A histamina é uma amina biogênica derivada da histidina que participa da resposta inflamatória e alérgica, da secreção gástrica, da motilidade intestinal e da manutenção da barreira intestinal (De Palma et al., 2022). O equilíbrio entre sua produção e degradação é essencial para a homeostase; entretanto, alterações no metabolismo, como ingestão elevada de histamina, redução da atividade da diamino oxidase (DAO) e disbiose intestinal, podem favorecer seu acúmulo e desencadear manifestações gastrointestinais e sistêmicas (Lackner et al., 2019; Sánchez-Pérez et al., 2022; Song et al., 2022). Nesse contexto, a dieta anti-histamínica tem sido proposta como estratégia nutricional complementar para reduzir a carga de histamina e auxiliar no manejo dessas condições.

Objetivo:

Avaliar o impacto da dieta anti-histamínica como estratégia nutricional complementar no manejo de condições associadas à disbiose intestinal e ao excesso de histamina.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura sobre a relação entre histamina, microbiota intestinal, e dieta anti-histamínica. A busca foi realizada nas bases de dados PubMed, Scielo e Portal de Periódicos CAPES, contemplando artigos publicados entre 2019 e 2026, nos idiomas português e inglês. Foram utilizados os descritores padronizados pelos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “Histamina”, “Diamina Oxidase”, “Microbiota Intestinal”, “Disbiose”, “Permeabilidade Intestinal” e “Inflamação”, bem como seus correspondentes em inglês, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram incluídos artigos originais disponíveis na íntegra e relacionados ao tema, sendo excluídos estudos duplicados ou não pertinentes. Os dados foram analisados de forma descritiva.

RESULTADOS

O excesso de histamina pode decorrer da ingestão de alimentos ricos nessa amina, da produção por bactérias intestinais histaminogênicas e da redução da atividade da diamino oxidase (DAO), favorecendo seu acúmulo e o desenvolvimento de manifestações gastrointestinais e sistêmicas (Lackner et al., 2019; Sánchez-Pérez et al., 2022; De Palma et al., 2022).

A disbiose intestinal mostrou-se associada ao aumento de bactérias produtoras de histamina (como *Proteus* e *Raoultella*), redução de microrganismos benéficos, comprometimento da barreira intestinal, alterações das proteínas tight junction e maior produção de citocinas pró-inflamatórias, favorecendo a perpetuação da inflamação (Sánchez-Pérez et al., 2022; Ivashkin et al., 2021).

A histamina atua por meio dos receptores H3 e H4, modulando a resposta neuroimune e inflamatória. Seu excesso relaciona-se à ativação de mastócitos, dor abdominal, inflamação intestinal e disfunção da barreira epitelial, estabelecendo um ciclo em que a disbiose aumenta a produção de histamina e esta intensifica o desequilíbrio intestinal (De Palma et al., 2022; Dürholz et al., 2025).

A dieta anti-histamínica mostrou potencial para reduzir a sobrecarga de histamina e aliviar sintomas, porém não corrige isoladamente a disbiose, sendo recomendada como parte de uma abordagem integrada, incluindo a modulação da microbiota intestinal (Lackner et al., 2019; Sánchez-Pérez et al., 2022).

CONCLUSÃO

A relação entre disbiose intestinal, excesso de histamina e inflamação evidencia mecanismos complexos nos distúrbios gastrointestinais associados à intolerância à histamina. Nesse contexto, a dieta anti-histamínica mostra potencial como estratégia nutricional complementar, contribuindo para redução da carga de histamina ingerida, melhora dos sintomas clínicos e, possivelmente, atenuação de processos inflamatórios, reforçando seu papel como abordagem complementar dentro de um manejo integrado.

REFERÊNCIAS

- DE PALMA, G. et al. *Science Translational Medicine*, 2022.
DÜRHOZ, K. et al. *Journal of Clinical Investigation*, 2025.
IVASHKIN, V. et al. *PLoS One*, 2021.
LACKNER, S. et al. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2019.
SÁNCHEZ-PÉREZ, S. et al. *Nutrients*, 2022.
SONG, Y. et al. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 2022.