

Algunas sustancias de determinados alimentos funcionan como desencadenantes en caso de migraña



Algunas personas sienten dolores de cabeza que limitan su actividad cotidiana.

¿Has observado si te suele doler la cabeza después de comer en un restaurante chino? ¿O tras haber consumido una buena cantidad embutidos o de ahumados? El consumo de determinados alimentos puede suponer para algunas personas un detonante del dolor de cabeza, si bien los expertos apuntan que conviene distinguir entre los diferentes tipos de **cefalea**. Si es una cefalea tensional, en la que pueden intervenir algunos factores como la tensión o el estrés, no está comprobada científicamente la **influencia directa de los alimentos sobre la aparición del dolor**, según aclara el Dr. Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Pero si se trata de una **migraña**, sí que se ha comprobado el vínculo existente entre el consumo de determinados alimentos y su capacidad para influir en la aparición de estos dolores.

Es lo que podría calificarse como alimentos «gatillo», cuya influencia puede darse en las personas que padecen migraña, haya sido o no diagnosticada.

El origen y la evolución de la migraña es algo que aún es objeto de estudio pues, tal como indica el Dra. Carrera, aún se desconocen las razones exactas por las que aparece en unas personas sí y en otras no. Y en el caso de los alimentos «gatillo» (es decir, aquellos que funcionan como posible detonante del dolor de cabeza) sucede algo similar puesto que aunque sí que se han descrito las **sustancias** por las que algunos alimentos pueden funcionar como **desencadenantes del dolor de cabeza** lo cierto es que se necesitan más evidencia científica para elaborar una lista de alimentos homogénea pues, como precisa el experto, el alimento que puede resultar un detonante para algunas personas con migraña, para otras no lo es.

Posibles alimentos 'gatillo'

Los alimentos ahumados, los marinados, las bebidas alcohólicas (sobre todo los vinos tinto, blanco y rosado; el cava y la cerveza), el chocolate, los quesos curados, la mayoría de los embutidos, las conservas de pescado (caballa, atún, sardinas..), los alimentos fermentados (col fermentada, chucrut..), la soja, los alimentos picantes, las nueces, algunas verduras como las espinacas y frutas como el plátano figuran en la lista de alimentos que contienen sustancias que podrían **desencadenar episodios de migraña**. Sin embargo, tal como insiste el Dr. Carrera esta lista es amplia y es importante aclarar que no todos los alimentos afectan a todas las personas con migraña ni todos de la misma forma o con la misma intensidad.

¿De qué sustancias hablamos cuando nos referimos a 'detonantes' o 'gatillo'? Una de las sustancias que se vincula a la aparición de estos episodios de dolor es la **histamina**, presente, por ejemplo, en las conservas de pescado.

También influyen los **nitritos** y los **nitratos**, cuya misión es evitar el deterioro rápido de los alimentos y que suelen encontrarse en los ahumados y en algunos embutidos.

Asimismo, los **sulfitos**, presentes en el vino y que forman parte de la maduración de esta bebida también pueden ser un desencadenante de migrañas.

Y algo similar sucede con el **glutamato monosódico**, un aditivo alimentario que puede encontrarse en la salsa de soja y que es habitual en una gran cantidad de platos de la denominada «comida china». Además, en su forma natural el glutamato monosódico es un aminoácido no esencial que se encuentra en alimentos como el tomate, el queso, las carnes, los champiñones o las espinacas.

En el caso del chocolate y las nueces la posibilidad de que influyan en las personas con migraña se debe, como aclara el Dr. Carrera, a su contenido en **tiramina**, un derivado de un aminoácido que actúa en el cuerpo humano como un vasoactivo. También está presente en el queso maduro, en el hígado de pollo y en los arenques y las sardinas.

Otras sustancias de las que se habla como posibles detonantes son la **feniletilamina** (presente en el chocolate, el huevo, el plátano, la soja y las nueces) y el **triptófano**, uno de los aminoácidos esenciales que cumple una función clave en la producción de **serotonina** y **melatonina** y que está presente en el chocolate, el huevo, los lácteos y el pescado azul, entre otros.

También en algunos estudios se cita a los **cítricos**, especialmente en el caso del limón y del pomelo.

¿Qué es el déficit de DAO?

Por otra parte, el Dr. Carrera destaca que cada día se da con más frecuencia una patología denominada **déficit de DAO**, que es una alteración en el metabolismo de la histamina alimentaria y que se presenta cuando se reduce la actividad de la enzima Diamino Oxidasa (DAO). Se trata de una enzima que cataboliza muchos procesos metabólicos en el cuerpo y su déficit provoca síntomas en el aparato digestivo pero también dolores de cabeza frecuentes.

Lo que se suele hacer para paliar los síntomas de esta patología es, según explica el experto, retirar paulatina y temporalmente el consumo de alimentos con histamina (la lista es amplia y suelen ser alimentos ricos y de consumo habitual, por lo que es algo que suele ser abrumador para los pacientes) para después ir reintroduciéndolos poco a poco hasta regularlo.

Antes de consultar a un profesional, lo ideal es elaborar un **diario de ingestas de comida**, asuntos relevantes, horas de sueño y de episodios de migrañas (marcando la intensidad) pues la asociación de ambos es lo que podrá ayudar a identificar los factores o los alimentos «gatillo».

Para hacerlo correctamente el Dr. Carrera propone ir probando aisladamente los alimentos en cantidades moderadas y comprobar si algunos de ellos desencadena dolores de cabeza. En el caso de que se tenga dudas sobre alguno de ellos se aconseja repetir el proceso o la prueba para tener una respuesta más clara.