



Foto: iStock.

Las **cefaleas** pueden resultar incapacitantes para algunas personas e impedirles desarrollar su vida con normalidad. A veces un gesto tan simple como evitar ciertos **alimentos** puede librarnos de su molesta presencia. Pero ¿cuáles son esos sospechosos habituales del **dolor de cabeza**? Pues muchos, como veremos más adelante.

Aunque es cierto que existen más de **150 tipos de trastornos** primarios y secundarios de jaquecas, según la International Classification of Headache Disorders (Clasificación Internacional de las Cefaleas), algunos pueden tener su origen en los alimentos. A grandes rasgos, podemos hablar de dolores de cabeza primarios, que se presentan de forma **independiente** y no están causados por otra enfermedad. También cabe mencionar las cefaleas secundarias, que suelen desencadenarse a causa de **patologías subyacentes** como infecciones, tensión arterial, tumores y trastornos nerviosos, entre otras. En estos casos, obviamente, poco importa la dieta.

El círculo vicioso de los analgésicos

Es común que ante una cefalea abramos el cajón de los medicamentos para atajar el dolor. Sin embargo, **su consumo en exceso** -más de 3 veces por semana- a veces es un pez que se muerde la cola. “Aunque los **medicamentos** pueden ayudar a aliviar temporalmente los **dolores de cabeza**, con el tiempo empeora y aparece más frecuentemente, creando un círculo vicioso de uso de **medicamentos** y dolor de cabeza”, según explican en un artículo publicado en la web del **Instituto Nacional de Desórdenes Neurológicos**.

Por lo tanto, si abusamos de ellos, corremos el riesgo de experimentar un **efecto rebote**. Ante estos datos, resulta obvio que urge encontrar otras maneras de paliar o evitar el dolor. Así, es cierto que algunas jaquecas de carácter primario pueden mejorar con la adopción de una **dieta adecuada** que proscriba la ingesta de ciertos alimentos.

A las tres horas de comerlos, dolor de cabeza



Foto: iStock.

De hecho, no es un mito la existencia de ciertos alimentos que a las tres horas de su consumo nos 'recompensan' con un dolor de cabeza. Conviene tomar buena nota de esos productos sospechosos y atar cabos en el caso de que nos asalte una jaqueca de origen desconocido. Puede ser que ellos tengan la culpa: el **chocolate**, el cacao, la vainilla, el plátano, los frutos secos, los cítricos, los **aditivos de la comida basura**, las salchichas, los quesos fermentados o los picantes. Tampoco

podemos obviar, según detallan en el portal Medline Plus, los alimentos que contienen “**tiramina** como el vino rojo, el queso curado, el pescado ahumado, los hígados de pollo, los [higos](#), algunas legumbres”. Sin embargo, a veces resulta difícil seguirles la pista, pues sus efectos pueden tardar en apreciarse **dos o tres días después**.

Y por último, efectivamente, **el café** que nos despierta, pero cuidado con no tomar nuestra dosis acostumbrada, pues el **síndrome de abstinencia** acecha cada vez que nos saltamos la taza de café habitual.

Sensibilidad al gluten

Ciertas personas pueden experimentar [sensibilidad al gluten](#) –**no confundir con la intolerancia**– y que ello les produzca dolor de cabeza, entre otros síntomas. Así, según explican en la web del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, la sensibilidad a esta sustancia “es una enfermedad **de nuevo diagnóstico** que guarda una muy estrecha relación con la enfermedad celíaca. Los pacientes con sensibilidad al gluten no pueden ser calificados como intolerantes o alérgicos, sin embargo esta proteína les hace enfermar”.

Alimentos ricos en histamina



Foto: iStock.

Muchas jaquecas están causadas por un [déficit de la enzima diaminoxidasa \(DAO\)](#). Esta enzima es clave en la **metabolización de las histaminas** y si nuestros niveles no son los adecuados, puede ocasionar grandes concentraciones de estas moléculas en la sangre. Las [histaminas](#) ejercen un **efecto vasodilatador** y llegan a causar dolores de cabeza. Este déficit también genera otros problemas como urticaria, asma, fatiga crónica o estreñimiento, pero quizás las cefaleas constituyan el efecto más común. Por eso, se recomienda no consumir alimentos que sean ricos en histamina. [¿Y cuáles son?](#)

Las personas que padecen sensibilidad al gluten es más probable que tengan dolor de cabeza

Según la **International Society of Dao Deficiency**, muchos más de los que pensábamos: berenjenas, [aguacates](#), espinacas, quesos, yogur, setas, champiñones, pescado, vinagre, salchichas, el alcohol, las carnes curadas... Y así un largo etcétera. En cualquier caso, y antes de adoptar una medida dietética, debemos cerciorarnos de que padecemos este problema. De lo contrario, estaríamos dando palos de ciego. Así, según recomienda la nutricionista **Nuria Roura**, lo más apropiado es optar por alguno de los siguientes métodos:

- Un **análisis de sangre** que nos ayude a determinar si los niveles de homocisteína están elevados.
- Una prueba de los niveles de DAO. En concreto, sabremos si presentamos un **exceso de histamina** por una baja actividad de esta enzima.
- La **sintomatología**. Este déficit se caracteriza por una serie de síntomas. Padecer varios de ellos puede hacernos sospechar que algo no funciona. En este caso, lo apropiado es acudir a un facultativo y exponerle nuestras dudas a fin de que determine cuál es el procedimiento adecuado.

Deficiencia de algunas vitaminas

Mientras que algunos alimentos parecen propiciar las cefaleas, la ausencia de otros causan migrañas cuya intensidad los sitúa a años luz de un simple dolor de cabeza. Al menos, esa es la conclusión que se extrae de un estudio realizado por la **Universidad de Cincinnati** (Ohio) y el **Hospital de Niños de Cincinnati**. En concreto, la falta de [vitaminas](#) como la D, la B2 -o riboflavina- y la coenzima Q10 pueden ser la raíz de nuestros dolores de cabeza. Los responsables de dicho estudio aseguran que la **falta de vitaminas** puede ser la responsable de uno de cada cuatro o cinco casos. “Se necesitan más estudios para saber si el recetar suplementos vitamínicos ayudaría a solventar la situación de los pacientes”, afirmó **Suzanne Hagler**, neuróloga especialista en este campo, en un comunicado de prensa.

Principales Tags

- [Dieta](#)
- [Alimentos](#)

El redactor recomienda