

# Los alimentos que debes evitar si te duele la cabeza a menudo

abc.es/bienestar/alimentacion/abci-alimentos-debes-evitar-si-duele-cabeza-menudo-202009060332\_noticia.html

September 6, 2020

## Nutrición

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



Las comidas con exceso de glutamato monosódico pueden propiciar la aparición de episodios de migrañas.

Si sufres **dolores de cabeza** frecuentes o **migrañas**, tal vez debas preguntarte en qué medida puede influir lo que comes en la aparición de esos episodios. ¿Has observado si se producen cuando comes en un restaurante chino? ¿O cuando has tomado una cantidad importante de embutidos o de ahumados? El consumo de determinados alimentos puede suponer un detonante del dolor de cabeza, si bien 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» 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 aunque la lista de alimentos con estas sustancias es amplia se necesitan más evidencia científica para elaborar una lista homogénea pues, tal como precisa el experto, el alimento que puede resultar un detonante para algunas personas con migraña, para otras no lo es.

### Las sustancias «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. Pero, ¿de qué sustancias estamos hablando?



Embutidos o carnes ahumadas.

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.

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



El vino contiene sulfitos.

Y lo mismo 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 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.





Chocolate negro.

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**.

Por otra parte, el experto 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 Dr. Carrera, retirar pautada 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.

## Cómo saber si te afectan los alimentos

---

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.



### Alimentos que «descongestionan» la cabeza

---

Uno de los mecanismos que puede desencadenar una migraña es la vasodilatación de las venas y las arterias de la corteza cerebral, pues eso aumenta la presión intracraneal y puede ser una de las bases que cause la migraña. Por eso según precisa el Dr. Carrera algunas sustancias que contienen los alimentos que pueden ayudar en cierta medida a descongestionar o a aliviar la cabeza son los considerados como vasoconstrictores cerebrales. Es el caso, por ejemplo, de la **cafeína**. Es cierto que, tal como precisa el experto, el café ha llegado a figurar también en la lista de los posibles detonantes de migraña, si bien los estudios que lo catalogan como vasoconstrictor cerebral y protector son más numerosos.

También pueden citarse como «protectores» aquellas sustancias que ejercen un efecto **antiinflamatorio** como los ácidos grasos esenciales omega 3 y 6, presentes en el pescado azul, en el AOVE y en algunos frutos secos, por ejemplo.

La **vitamina C**, potente antioxidante y antiinflamatorio figura igualmente en la lista de alimentos que protegen frente a la degeneración natural de las neuronas, al igual que la vitamina D, la vitamina E, el hierro, el ácido fólico y el selenio.