

“El 80% de las migrañas de origen desconocido están causadas por problemas alimentarios”

Sevilla, 8 de septiembre de 2014 - Entrevista al Dr. Oscar Cáceres Calle, alergólogo e inmunólogo clínico y director médico de la Unidad SHC Medical (www.shcmedical.es) del Hospital Viamed Santa Ángela de la Cruz, de Sevilla, con motivo del **Día Internacional de Acción Contra la Migraña**, que tendrá lugar el próximo 12 de septiembre.

1. ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE NUESTRA ALIMENTACIÓN Y LA APARICIÓN DE MIGRAÑAS?

En algunas personas algunos alimentos pueden producir migrañas. Esto se debe a que su sistema inmunológico los detecta como enemigos y al “pelearse” con ellos libera sustancias que pueden inducir esta patología.

2. ¿ELIMINANDO ALGUNOS ALIMENTOS DE NUESTRA DIETA PODEMOS ELIMINAR LAS MIGRAÑAS?

Si la migraña está producida por algún mecanismo inmunológico en el que están implicados los alimentos, al eliminar de la dieta esos alimentos y corregir el problema inmunológico, puede curarse. En la mayoría de los casos desaparece la migraña y otro porcentaje de casos mejoran notablemente.

3. PADECER MIGRAÑAS PODRÍA SER SÍNTOMA DE ALGUNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA, ¿CUÁLES PODRÍAN SER?

Aquí estamos hablando de un tipo concreto de migraña, la inducida por la alimentación y, según nuestros estudios, puede ser una de las causas de padecer migrañas más frecuentes. Cada persona que presenta este tipo de migraña desarrolla sensibilizaciones individuales a alimentos, por lo que no se puede hablar de "alimentos que producen migraña", ya que estos pueden ser diferentes en cada paciente. Sí es muy normal encontrar más de un alimento implicado.

4. TAMBIÉN SE COMENTA LA RELACIÓN DE LAS MIGRAÑAS CON LA HISTAMINA. ¿QUÉ ES ESTA SUSTANCIA Y EN QUÉ ALIMENTOS PODEMOS ENCONTRARLA?

La histamina es una amina biógena, una sustancia, que realiza funciones fisiológicas en el cuerpo: regula la memoria, el sueño, el termostato, el umbral

del dolor, interviene en el tubo digestivo, etc. La disregulación de esta molécula produce distinta sintomatología en los pacientes, una de ellas es la migraña.

En los últimos años se está estudiando mucho el papel de la histamina en el cerebro, donde funciona como neurotransmisor y su actividad como moduladora del dolor. Se piensa que puede jugar un papel importante en el desarrollo de la migraña.

La histamina prácticamente se encuentra en todos los alimentos y, por eso, hay que hablar de alimentos más o menos ricos en histamina. Por ejemplo, entre los ricos en histamina están los quesos viejos, huevo, naranja, almendra, nueces, fresas, plátanos, piña, espinacas, etc. Pero no se trata tanto de eliminar todos estos alimentos de la dieta como de detectar los alimentos a los que el paciente presenta una respuesta inmunológica anómala, y eso depende de cada persona.

El problema no está tanto en la histamina que contiene el alimento sino en la respuesta inmunológica producida por los alimentos a los que el paciente está sensibilizado, que daría lugar a la liberación de gran cantidad de histamina y otras sustancias inmuoactivas desde sus células inmunológicas, provocando, si se mantiene de forma crónica, síntomas como la migraña.

Todo el mundo come alimentos ricos en histamina pero no todo el mundo tiene migrañas aunque, en ocasiones, subidas bruscas de histamina puede inducir cefaleas o migraña, por ejemplo la resaca con el clásico dolor de cabeza tras la ingesta de alcohol.

5. ¿CÓMO SABEMOS SI LAS MIGRAÑAS ESTÁN RELACIONADAS CON LA HISTAMINA O CON ALGUNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

Si la migraña es alimentaria el paciente nunca va a tener sólo migraña, sino que también va a referir otra sintomatología como, por ejemplo, síntomas digestivos (hinchazón, diarrea, estreñimiento, dolor abdominal, digestiones pesadas), cansancio, dolores musculares o articulares inespecíficos, piel seca, pérdidas de memoria, alteraciones del termostato y del sueño, sobrepeso no justificado por hábitos dietéticos, etc. Muchas veces estos pacientes pueden estar diagnosticados de colon irritable, piel atópica, fibromialgia o fatiga crónica, es decir, presentan otros cuadros concomitantes.

6. ¿QUÉ DIFERENCIA HABRÍA ENTRE LAS MIGRAÑAS PROVOCADAS POR UN PROBLEMA DE HISTAMINA O POR UNA INTOLERANCIA ALIMENTARIA?

Ninguna. Cabe la posibilidad de que una migraña sea de origen alimentario cuando el neurólogo no le ha encontrado ninguna causa, es decir, aquella persona que esté diagnosticada de migraña de origen desconocido debería de hacerse estudios alimentarios porque es muy probable que su migraña esté relacionada con la alimentación. Lo que produce migraña es tener un aumento de la histamina mantenido de manera crónica, es decir una histaminosis crónica.

7. ¿PODRÍAMOS PADECER MIGRAÑAS Y QUE NO ESTUVIERAN RELACIONADAS CON ESTOS DOS CASOS?

Por supuesto. Existen muchos tipos de migraña, de hecho, las clasificaciones médicas hablan de más de 150 tipos de migrañas distintos. Según estudios de nuestra Unidad realizados en colaboración con la Asociación Española de PAcientes con Cefaleas (AEPAC), se estima que hasta el 80% de las migrañas de origen desconocido están causadas por problemas alimentarios.

Para ampliar información:

Prensa y comunicación: Carmen - 954 032 020

Email: shcviamed@gmail.com

Web: www.shcmedical.es