



Déficit de DAO: migraña, urticaria...

Si tienes migraña, te han diagnosticado colon irritable, sufres urticaria o problemas respiratorios y las pruebas de alergia salen negativas, tienes dolores musculares y fatiga o incluso te han llegado a diagnosticar fibromialgia, puede que en realidad todos o parte de estos síntomas se deban a un déficit en la enzima DAO, encargada de eliminar la histamina.

ADRIANA DUELO, DIETISTA-NUTRICIONISTA DIRECTORA DE AD DIETISTAS



La histamina es una molécula presente en todos los seres vivos que participa en muchos procesos fisiológicos, como en la respuesta ante un alérgeno, en la contracción y relajación de los músculos y vasos sanguíneos, en la secreción de

los jugos gástricos o en la regulación del equilibrio vigilia-sueño. Al mismo tiempo, encontramos histamina en muchos alimentos, aunque esta no tiene funciones y por eso nuestro organismo debe deshacerse de ella. ¿Cómo lo hace? Gracias a la enzima DAO (diamino oxidasa).

La DAO es la principal enzima digestiva de nuestro intestino encargada de eliminar la histamina. Si el organismo funciona bien, cada día durante la digestión, la DAO actúa y degrada la histamina de los alimentos sin ningún tipo de problema, pero si por algún motivo genético o adquirido no tenemos suficiente actividad DAO, no podemos expulsar correctamente la histamina. Esta disfunción orgánica provoca que una parte de la población acumule histamina en el torrente sanguíneo, lo que repercute en diversos sistemas: neurológico, digestivo, dérmico, respiratorio y/o muscular, principalmente. Pero con una dieta adecuada baja en histamina las personas que sufren déficit de DAO dejan de acumular histamina y evitan la aparición de muchos síntomas.

Migraña, dolores musculares... >>>

Durante décadas se ha tratado la migraña con diferentes fármacos sin lograr una mejora significativa sin efectos adversos. Algunos de los medicamentos más comunes son antidepressivos, anticonvulsivos, analgésicos, antiinflamatorios o triptanes. Sin embargo, hoy se sabe que el 87% de la población migrañosa tiene déficit de DAO. Por otro lado, la mayoría de problemas digestivos no relacionados con enfermedades graves y sin un diagnóstico objetivo como el colon irritable, el dolor y la distensión abdominal o los vómitos se han tratado

erróneamente con medicamentos o pautas dietéticas poco eficientes a lo largo de los años. Lo mismo ocurre con algunos síntomas dérmicos o respiratorios no relacionados con alergias alimentarias o ambientales. O con aquellos dolores musculares desvinculados de posibles lesiones o traumatismos, sobrecargas, efectos adversos de fármacos u otras enfermedades.

Gracias a equipos de investigación de todo el mundo, ahora

se sabe que, de una manera u otra, estos síntomas están relacionados con un exceso de histamina por déficit de DAO.

A principios de los años noventa del pasado siglo se estudió por primera vez la dieta baja en histamina en personas que sufrían déficit de DAO. Los resultados de esos primeros estudios mostraron que si los pacientes seguían una dieta baja en histamina mejoraban significativamente todos los síntomas, entre los cuales están los descritos anteriormente. Desde entonces han pasado algo más de 20 años y se ha seguido avanzando

mucho a nivel científico. Además, al contar con más casos diagnosticados de déficit de DAO, se ha generado más evidencia clínica por parte de los profesionales de la salud.

Ante una sospecha de exceso de histamina por déficit de DAO, es imprescindible que el médico solicite una analítica específica para comprobar la actividad DAO del paciente. Si los resultados son positivos, el siguiente paso es ponerse en manos de un dietista-nutricionista para empezar una dieta equilibrada baja en histamina. Los efectos de reducir la ingesta de histamina suelen notarse a las pocas semanas de haber empezado el tratamiento. Así que la adherencia a la dieta es relativamente fácil.

Fármacos y actividad DAO >>>

Uno de los inconvenientes que vemos habitualmente es la cantidad de fármacos bloqueadores de la enzima DAO que existen y que se toman de forma habitual. El consumo de estos medi-

Una dieta baja en histamina puede exigir suplementos de omega 3, magnesio, vitaminas D y C, así como antihistamínicos naturales como la bromelina y la querucitina.

camentos hace que la dieta deba ser mucho más estricta para llegar a la mejora deseada, es decir, se deberá seguir mucho más tiempo una dieta baja en histamina de primera fase que otra persona que no tome este tipo de fármacos. Algunos de ellos son el metimazol y el ácido acetilsalicílico, conocidos analgésicos, algunos antihistamínicos como la cimetidina y antibióticos como el ácido clavulánico. También hay antidepresivos como la amitriptilina; antiinflamatorios como el naproxeno, muy utilizado en la migraña, o el diclofenaco. En época de resfriados, se tiende a aumentar el consumo de antitusivos, expectorantes y mucolíticos, muchos de ellos bloqueadores de la enzima DAO, como la codeína, el ambroxol o la acetilcisteína.

Dieta baja en histamina >>>

La histamina está presente en la mayoría de alimentos y por ese motivo nunca hablamos de dieta sin histamina, sino baja en histamina. Por ello, además de unas sugerencias generales, se especifican los alimentos más y menos recomendados por su contenido en histamina, en otras aminas que pueden dificultar la correcta eliminación de la histamina y en alimentos descritos como liberadores de histamina endógena.

- Hay que centrar la dieta en una alimentación basada en vegetales y productos frescos de calidad y evitar todos los alimentos procesados.
- Dependiendo de la evolución de cada uno, la dieta puede fluctuar con más o menos histamina, por eso dividimos la dieta en 3 fases.
- En la mayoría de casos será necesario suplementar la dieta con nutrientes y algunas sustancias específicas para que no resulte carencial a lo largo del tiempo y muy monótona.

Suplementación en el déficit de DAO >>>

Como dietista-nutricionista intento no añadir o incluir la mínima suplementación posible, pues la mayoría de nutrientes los conseguimos a través de los alimentos. Aun así, propongo aquella que considero importante en caso de déficit de DAO. Por un lado, la suplementación básica y, por otro, la adicional, dependiendo de cada caso.

Suplementación básica

- Enzima DAO exógena. Como de momento no existen alimentos funcionales con enzima DAO o alimentos con DAO activa de forma natural, puede ser necesario recurrir a estos preparados en una primera y segunda fase de dieta baja en histamina.
- Omega 3. Como la dieta baja en histamina no contiene alimentos ricos en este ácido graso como el pescado azul o las nueces, puede ser necesario tomar un suplemento en forma de perlas.

Suplementación adicional (no siempre necesaria)

- Probióticos. Lo más importante es que haya variedad y suficiente cantidad de cepas bacterianas.
- Antihistamínicos naturales como la vitamina C, la bromelina o la quercitina. Hay pacientes que, además de acumular histamina por vía exógena, liberan histamina de forma natural sin llegar a desencadenar reacciones alérgicas. En estos casos, al haber varios antihistamínicos bloqueadores de la DAO, debemos buscar alternativas poco agresivas.
- Minerales y vitaminas específicos según las analíticas y la dieta del paciente. Los más comunes son magnesio y vitamina D. □

♥ ALIMENTOS QUE GENERAN MÁS ACUMULACIÓN DE HISTAMINA

- Bebidas alcohólicas • conservas de pescado • marisco • embutidos curados • lácteos y derivados • caldos de huesos de larga cocción (→ 24 horas) • bebidas fermentadas como el té kombucha • derivados fermentados de la soja como el tofu o la salsa de soja y cítricos.

♥ ALIMENTOS QUE GENERAN UNA ACUMULACIÓN MEDIA DE HISTAMINA

- Pescado azul fresco o congelado • clara de huevo • chocolate • frutos secos • tomate • espinacas • berenjena • calabacín • calabaza • fresas • plátano • papaya y aguacate.

♥ ALIMENTOS QUE GENERAN POCAS ACUMULACIÓN DE HISTAMINA

- Todas las frutas y verduras no mencionadas anteriormente • carne y pescado blanco de calidad fresco o congelado • yema de huevo • cereales • legumbres y tubérculos. En una alimentación sana siempre deben priorizarse los alimentos más frescos, pero en caso de tener déficit de DAO, es algo que resulta imprescindible.

