



Què és el dèficit de DAO?

Institut Clínic del Dèficit DAO, Puigcerdà



Adriana Duelo.
Directora de Nutrició de l'Institut Clínic del Dèficit de DAO.

El dèficit de DAO és un trastorn en el metabolisme de la histamina que es presenta en individus genèticament predisposats, provocant una reduïda activitat funcional de l'enzim DiAminoOxidasa (DAO) que impedeix degradar la histamina ingerida, i que afecta el 15% de la població. El dèficit de DAO pot tenir a més un origen farmacològic i també és freqüent en població amb migranya, malalties inflamatòries intestinals i dèrmiques.

La dietista-nutricionista Adriana Duelo, directora de AD Dietistas i del Departament de Nutrició de l'Institut Clínic del Dèficit de DAO, que recentment ha obert una Unitat a la Fundació Hospital de Puigcerdà, explica què és exactament el dèficit de DAO, la seva forta incidència en moltes crisis de migranya i la possibilitat de millorar la qualitat de vida mitjançant una alimentació específica.

Quina relació hi ha entre aquest dèficit i la histamina?

En el moment que existeix una desproporció entre la histamina ingerida a partir de l'alimentació i la nostra capacitat de metabolitzar-la, poden aparèixer diferents efectes adversos. Aquest fet no significa que la histamina sigui dolenta però, com tot a la vida, ni els excessos ni les mancances són bones.

Quins símptomes concrets té una persona amb dèficit de DAO?

A causa d'un excés d'histamina per tenir dèficit de DAO poden aparèixer diferents símptomes, però no tenen per què manifestar-se en tots els pacients per igual. La migranya és un clàs-

sic, però també es poden patir problemes intestinals (distensió abdominal, colon irritable amb restrenyiment i/o diarrea), trastorns dèrmics (picor, inflors, vermellors), signes típics d'al·lèrgia (rinitis o mucositat) i dolors musculars, principalment. Normalment una persona amb dèficit de DAO presenta més de dos o tres símptomes.

Podríem dir, doncs, que la migranya és el principal problema?

En aquests moments, i amb l'evidència científica que tenim, podríem dir que sí. Tot i que a la clínica veiem que la migranya no va sola sinó acompanyada d'altres símptomes com els descrits anteriorment. Cal dir que hi ha pacients que no pateixen mai migranya, però un gran nombre de persones amb dèficit de DAO en tenen.

I aquelles persones que tenen migranya com poden saber si la causa és un dèficit de DAO?

El primer pas seria parlar amb el seu metge i, després de valorar els símptomes, els hauria de sol·licitar una analítica de sang específica. El paràmetre que s'ha de valorar per saber si existeix o no dèficit de DAO, és l'activitat de l'enzim Diamino

Oxidasa, en unitats HDU/ml. En cas que el resultat surti inferior a 80 HDU/ml significa que no hi ha suficient activitat DAO per eliminar la histamina ingerida. Caldrà començar una dieta baixa en histamina i, en molts casos, suplementada amb enzim DAO abans dels àpats principals.

Un cop confirmat el diagnòstic, es poden millorar els símptomes amb la dieta?

I tant! La segona bona notícia després de saber l'origen dels nostres símptomes és que el tractament no és farmacològic, sinó dietètic. És molt important assessorar-se amb un professional adequat, en aquest cas, un dietista-nutricionista, i si és especialista en la matèria, millor.

En què es basaria una dieta baixa en histamina?

La histamina és una molècula i es troba principalment en aliments d'origen animal com la carn, el peix, el marisc, la clara dels ous i els formatges. Hem de saber que els aliments fermentats, tant d'origen animal com vegetal, serien igual o més rellevants com, per exemple, embottits, col fermentada, el tofu, begudes alcohòliques com el cava, la cervesa o el vi, o altres pro-

ductes processats com les salses agredolces. A més a més, hem de ser conscients que aliments amb petites quantitats d'histamina o altres amines també afavoreixen l'aparició de símptomes com, per exemple, cítrics, llet, tomàquet, espinacs, albergínia, xocolata o fruits secs, entre d'altres.

I prescindir de determinats aliments no provoca dèficit d'altres elements?

Podrien aparèixer fàcilment carencies nutricionals si no es fa un bon plantejament de dieta i només se segueixen llistats d'exclusió. Aquest és un dels principals problemes que ens trobem moltes vegades a la consulta, quan els pacients vénen després d'uns mesos d'haver intentat fer una dieta baixa en histamina pel seu compte amb llistats d'Internet. En molts casos es comencen a trobar millor però al mateix temps, com tenen dèficits nutricionals, se senten cansats, dèbils i malhumorats. És per aquest motiu que insistim a acudir a un nutricionista en tenir els resultats de la prova diagnòstica.

Com es fa front una època de vacances com és la Setmana Santa amb una dieta baixa en histamina?

Són dates especials on molts àpats acostumen a fer-se fora de casa, sigui perquè hem marxat de viatge o perquè descanssem de la cuina uns dies. Caldrà tenir en compte diversos aspectes, però el més important serà fixar-nos bé en escollir aliments frescos en lloc dels processats. És fàcil caure en la temptació de comprar menjars preparats o anar a restaurants de cuina ràpida, però hem de ser conscients que uns dies menjant malament ens poden repercutir molt en el nostre estat de salut. D'altra banda, cal organitzar bé les sortides. El que no ens pot passar és trobar-nos sense recursos



baixos en histamina, siguem on siguem. Sempre recomano portar a sobre una bossa amb fruita seca (dàtils, figues, prunes, etc.) i aigua. Serà millor que menjar el primer que trobem. A part d'intentar seguir una dieta moderada en histamina durant aquests dies, també recomanem prendre un comprimit d'enzim DAO abans dels àpats, ja que facilita l'eliminació de la histamina ingerida i permet, en aquests pacients, gaudir d'algunes excepcions durant el tractament.

I, finalment, quins consells donaries per organitzar una dieta baixa en histamina?

Abans de començar a comprar el que indica el pla nutricional que ens proposa el nutricionista, cal fer una llista dels aliments bàsics que necessitarem per tota la setmana o el mes. Per aliments bàsics em refereixo al

"rebot": llegums, patates o moniatos, arròs o altres tipus de cereals, ous i productes específics enriquits que ens recomani l'especialista. Després s'hauria d'intentar comprar un o dos cops a la setmana la verdura i la fruita fresca, per tal de poder-la consumir cada dia aprofitant el seu punt òptim. Per últim, tenim diferents opcions pel que fa a la carn i el peix. Si no tenim gaire temps, el millor serà comprar-ne un cop a la setmana i congelar-ho. Si per contra, disposem de més estona, es pot comprar cada dia el que necessitem i prendre-ho fresc.

En definitiva, es tracta d'una dieta saludable amb aliments de temporada i de proximitat. Tenim la gran sort de disposar de molts aliments baixos en histamina que faran de la nostra dieta una alimentació rica i variada.



Cerdanya Salut