nº98 · P.V.P.: 3€ · Canarias y aeropuertos 3,20€ · www.revistasaludtotal.com

Médicos y medicinas

Salud Total

DOSSIER

Aprende a **DORMIR BIEN**

ESPECIAL

INFARMA

La cita imprescindible del sector farmacéutico

DEPORTE

ALCANZA TUS METAS

los complementos alimenticios te ayudan

Mundo Estética

TRATAMIENTOS PARA UNA SONRISA PERFECTA

Tema del mes

ARTICULACIONES

SIEMPRE EN FORMA

Paula Prendes

de "ZAPEANDO"

" Me libero de la ansiedad con el deporte"

Peptan®
PÉPTIDOS DE COLÁGENO BIOACTIVOS PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE
Fabricado por Rousselot

CURT EDICIONES SA
8 413042 585695 00098

¿TIENES DÉFICIT de DAO?

Migraña, irregularidades intestinales, distensión abdominal son algunos de los síntomas que produce el déficit de la enzima DiAmino Oxidasa (DAO), sobre el que cada vez hay más estudios

POR GDA. ADRIANA DUELO*

Dicen que somos lo que comemos; yo diría que somos muchas cosas más, pero es evidente que la alimentación es un pilar fundamental que debemos cuidar toda la vida. La ciencia y la evidencia clínica avanzan y hoy en día sabemos que un trozo de pan, un vaso de leche, unas cuantas cerezas o una copa de vino no son iguales para todo el mundo. Un trozo de pan contiene gluten, un vaso de leche lleva lactosa, unas cuantas cerezas, fructosa, y una copa de vino, histamina.

Cada vez más grupos de investigación y clínicos trabajamos la relación entre la histamina, la DiAmino Oxidasa (DAO) y la aparición de migraña, trastornos digestivos, dérmicos, respiratorios y/o musculares. Y cada vez más equipos clínicos tratan personas que sufren estos síntomas y acumulan histamina debido a un déficit de DAO.

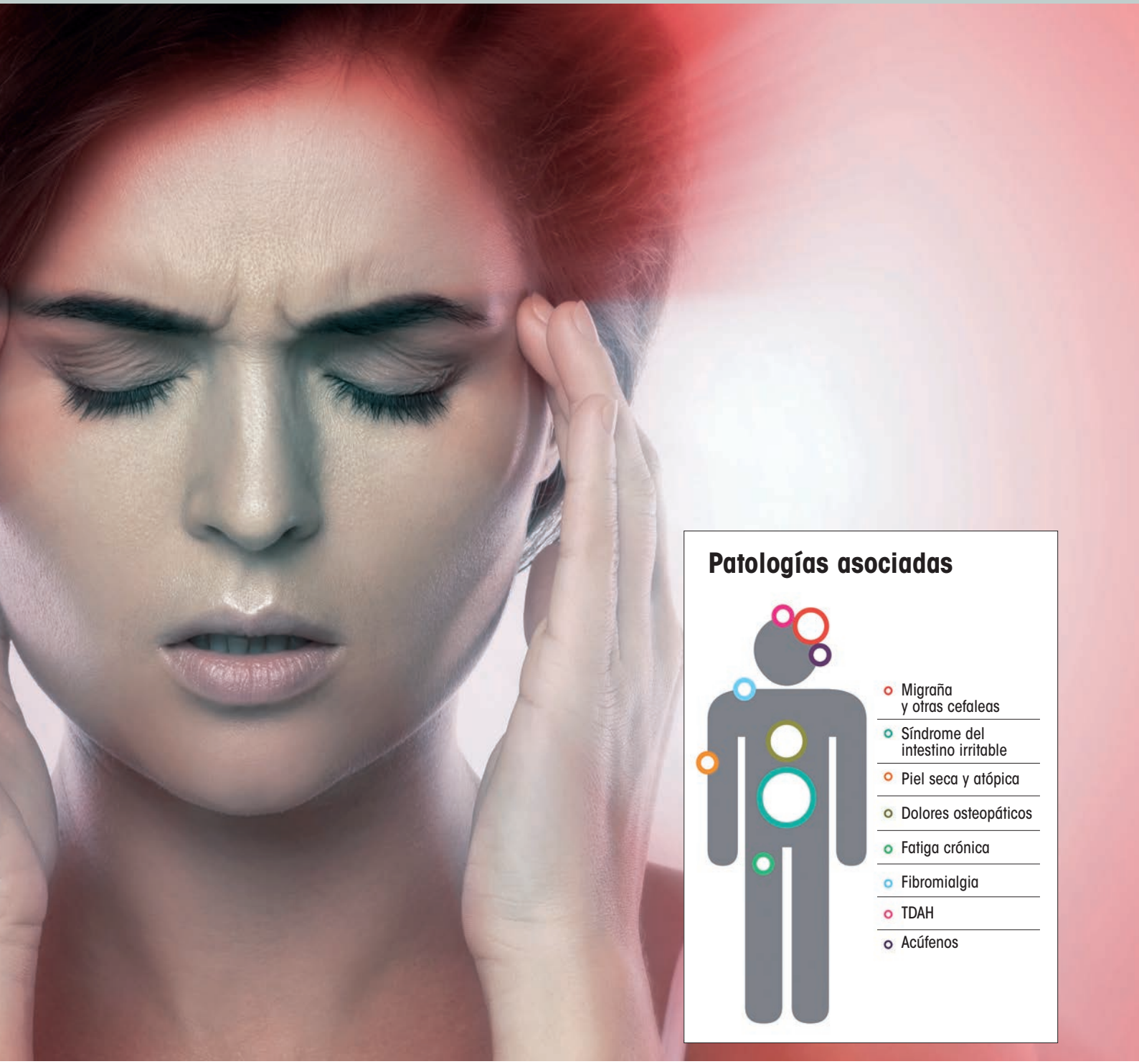
Los síntomas más destacados que pueden relacionarse con este déficit son:

- Sistema Nervioso Central: migraña (el 87% de la población migrañosa tiene déficit de DAO), náuseas, vómitos
- Sistema digestivo: diarrea y/o estreñimiento, distensión abdominal, flatulencias, cólicos
- Sistema dérmico: urticaria, picores, rojeces
- Sistema respiratorio: rinitis, estornudos
- Sistema locomotor: dolores musculares, fibromialgia y fatiga

Gracias a equipos de investigación de todo el mundo se abre una nueva vía para todos los pacientes que sufren, de una manera u otra, síntomas relacionados con un exceso de histamina por déficit de la enzima DAO.

QUÉ ES LA HISTAMINA

Es una molécula presente en todos los seres vivos que participa en muchos procesos fisiológicos, lo que la hace imprescindible para la vida. Al mismo tiempo, encontramos histamina en muchos ali-



mentos, aunque ésta no tiene funciones y como los excesos, en general, no son buenos, nuestro organismo la elimina gracias a la DiAmino Oxidasa.
La DAO, localizada en la mucosa intestinal, es la enzima que se encarga de degradar la histamina que ingerimos a través de la dieta. Cuando no hay suficiente actividad enzimática, ya sea por una cuestión genética (el factor más común del déficit de DAO) o adquirida (por el consumo de ciertos fármacos que inhiben la actividad de esta enzima, o de bebidas alcohólicas, o bien a causa de enfermedades inflamatorias intestinales, como la celiaquía), se crea una desproporción entre la histamina ingerida y la capacidad de metabolizarla. Al no haber suficiente actividad de DAO la histamina no se elimina del todo, atraviesa el epitelio intestinal y viaja por el torrente sanguíneo hasta acumularse en diferentes tejidos del organismo. Este exceso puede dar lugar a la aparición de diferentes síntomas, sin haber una relación temporal directa entre la ingesta del alimento y el síntoma, ya que no se trata de una alergia.

Receta apta

SALSA DE ZANAHORIA Y PIMIENTOS

Esta salsa te permitirá aderezar muchos platos de pasta en sustitución de la tradicional salsa de tomate, que contiene histamina

INGREDIENTES:

- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- Caldo de verduras o de zanahoria
- Aceite de oliva virgen extra
- Pimienta negra
- Pimentón dulce
- Sal

PREPARACIÓN

- Pelamos la cebolla y la cortamos en juliana. Mientras la sofreímos pelamos las zanahorias y las cortamos en rodajas finas. Lo mismo con el pimiento, lo cortamos a dados pequeños y los reservamos.
- Cuando la cebolla esté dorada introducimos las rodajas de zanahoria y salpimentamos. Para evitar que la mezcla quede muy espesa, iremos añadiendo caldo a lo largo de toda la preparación.
- Justo en el último minuto, cuando la mezcla esté bien unida, añadiremos los dados de pimientos (queremos conservar un color vivo y el máximo de vitamina).
- Finalmente solo queda triturarlo todo muy bien hasta conseguir una salsa de color rojizo anaranjado. Si la queremos más líquida solo hará falta añadir más caldo.

Una dieta baja en histamina no tiene porqué ser aburrida, al contrario. Solamente se trata de darle rienda suelta a la imaginación.

¿CÓMO SE TRATA?

Si solamente tienes uno o dos síntomas de los descritos en el listado es extraño que lo tengas, pero si son más de dos o tres, nuestra recomendación es que te pongas en contacto con tu médico y nutricionista.

Gracias a nuestra experiencia clínica y según la mayoría de los estudios publicados apuntan un tratamiento basado en la combinación de dos acciones: seguir una dieta baja en histamina pautada por un dietista - nutricionista y tomar un suplemento alimentario de enzima DiAmino Oxidasa.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

- ✔ Cereales
- ✔ Legumbres
- ✔ Tubérculos
- ✔ Verduras (excepto tomate, espinacas, berenjena, calabacín, calabaza, pepino)
- ✔ Frutas (excepto cítricos, fresas, plátano, papaya y aguacate)
- ✔ Carne
- ✔ Pescado blanco fresco o congelado
- ✔ Yema de huevo

DIETA BAJA EN HISTAMINA

Los productos frescos son la base del tratamiento. En un inicio, la dieta será un poco más estricta, la llamamos de primera fase. En esta etapa recomendamos evitar todos aquellos alimentos muy ricos y moderados en histamina, alimentos descritos como liberadores de histamina, alimentos bloqueadores de la enzima DAO y alimentos ricos en otras aminas que dificultan la eliminación de la histamina. Dado que está presente en la mayoría de alimentos, no hablamos de dieta sin histamina, sino baja.

El concepto principal de la dieta es que se trata de una alimentación basada en alimentos frescos y de calidad. En segundo lugar y dependiendo de la evolución de cada uno, la dieta puede fluctuar con más o menos histamina, por eso dividimos la dieta en tres fases.

SUPLEMENTOS ENZIMA DAO

Como la actividad de la enzima DAO está disminuida, sugerimos suplementarla para aumentar su actividad en el intestino y, de este modo, eliminar la poca histamina que ingiramos. Al mismo tiempo deja que se vaya ampliando la dieta haciéndola más variada, menos restrictiva y, por lo tanto, menos carencial a lo largo del tratamiento.

Alimentos que generan más acumulación de histamina: bebidas alcohólicas, conservas de pescado, marisco, embutidos curados, quesos curados, leche, derivados fermentados de la soja como el tofu, el sufu, el tempeh, la salsa de soja o la salsa tamari, otros fermentados como el chucrut y bollería industrial.

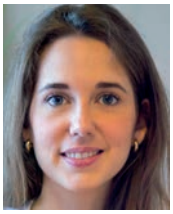
Alimentos que generan media acumulación de histamina: pescado azul fresco o congelado, clara de huevo, quesos frescos, yogur natural, chocolate, frutos secos, tomate, espinacas, berenjena, calabacín, calabaza, pepino, cítricos, fresas, plátano, papaya y aguacate.

Alimentos que generan poca 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 saludable siempre deben priorizarse los alimentos más frescos, pero en caso de tener déficit de DAO resulta imprescindible.

Éstos son algunos de los alimentos destacados que deben evitarse en una dieta baja en histamina. Puede parecer difícil, pero al final se trata de adquirir nuevos hábitos alimentarios y generar nuevas recetas con un toque de imaginación.

Recuerdo que un día, en mis inicios como dietista – nutricionista, un paciente me preguntó: ¿Cómo haré los macarrones sin tomate? Y en aquél momento pensé en alimentos de color rojo, que fueran verduras y además sabrosas. Y le contesté: ¡Con una salsa de cebolla, zanahoria y pimiento rojo! Aquí os la dejo.■



■ *ADRIANA DUELO es dietista y nutricionista, directora de AD Dietistas*