

¿Tienes migraña, colon irritable, urticaria o dolores musculares?

Son algunos de los síntomas más comunes del déficit de DAO.



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 todos o parte de estos síntomas se deban a un déficit de la enzima Diamino Oxidasa (DAO), encargada de eliminar la histamina.

La alimentación es un pilar fundamental que debemos cuidar toda la vida. Cada persona es distinta y requiere una dieta única. 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 profesionales de la salud investigamos y tratamos la relación entre la histamina, el déficit de DAO y la aparición de migraña, trastornos digestivos, dérmicos, respiratorios y/o musculares.

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

¿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, también encontramos histamina en muchos alimentos; aunque ésta debe ser eliminada por

nuestro organismo gracias a la Diamino Oxidasa.

¿Qué es la DAO?

Es una enzima localizada en la mucosa intestinal. 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. Esta acumulación puede dar lugar a la aparición de los distintos síntomas antes citados, sin haber una relación temporal directa entre la ingesta del alimento y el síntoma, ya que no se trata de una alergia.

¿Cómo tratamos el déficit de DAO en AD Dietistas?

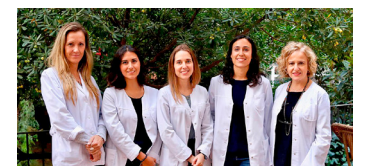
Si tienes algunos de estos síntomas, nuestra recomendación es que te pongas en contacto con tu médico y nutricionista. Gracias a nuestra amplia experiencia clínica y según la mayoría de los estudios publicados, basamos el tratamiento en la combinación de dos acciones: la elaboración de una dieta baja en histamina y la pauta de suplementación alimentaria con enzima Diamino Oxidasa.

Dieta baja en histamina

En AD Dietistas trabajamos de forma personalizada porque cada paciente es único. Elaboramos las dietas a partir de una alimentación basada en productos frescos y de calidad.

La dieta está dividida por fases: En la primera, recomendamos evitar todos aquellos alimentos muy ricos en histamina (como las conservas de pescado o la salsa de soja), alimentos descritos como liberadores de histamina (cómo la leche o la clara de huevo), alimentos bloqueadores de la enzima DAO (cómo las bebidas alcohólicas) y alimentos ricos en otras aminas que dificultan la eliminación de la histamina (cómo la naranja o el chocolate). En la segunda y en la tercera fase, según las necesidades y la evolución de cada paciente, se irán introduciendo de nuevo y de manera controlada alimentos ricos en histamina, hasta llegar a un equilibrio que evite la reaparición de los síntomas.

Dado que la histamina está presente en la mayoría de alimentos, no hablamos de dieta sin histamina, sino baja en histamina. Esta dieta no tiene por qué ser aburrida, al contrario. Solamente se trata de darle rienda suelta a la imaginación y ponerse en manos de profesionales especializados.



Adriana Duelo, dietista-nutricionista, Directora de AD Dietistas, clínica de nutrición especializada en el tratamiento dietético del Déficit de DAO y sus síntomas asociados

AD DIETISTAS

Escoles Pies 49, Pral.

08017 - Barcelona

T. 93 417 60 99

info@adrianaduelo.com

www.adrianaduelo.com