

¿Dolencias intestinales por el déficit de una enzima?

La falta de Diamino Oxidasa (DAO) conlleva que no se metabolice bien la histamina, una molécula presente en los lácteos, el marisco o el tomate. Su acumulación en la sangre produce estreñimiento, diarrea o distensión abdominal, según los expertos

B. MUÑOZ • MADRID

La explicación a diversos problemas gastrointestinales como estreñimiento, distensión abdominal o diarrea puede estar en el déficit de la enzima Diamino Oxidasa (DAO). Al menos, así lo aseguran diversas investigaciones llevadas a cabo por el doctor Ramón Tormo Carnicé, jefe de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Quirón de Barcelona. «La enzima DAO es una proteína que degrada la histamina, una molécula que

PARA LA MIGRAÑA

BENEFICIOS, EN ENTREDICHO

El doctor Francisco José Molina, vocal del Grupo de Estudio de Cefaleas de la Sociedad Española de Neurología (SEN), advierte de que «a fecha de hoy no existen publicaciones que sustenten su eficacia».

cluye que «los pacientes con migraña crónica y con síntomas gastroenterológicos tienden a tener una baja actividad de la enzima DAO». Todos los participantes de la investigación fueron tratados con una dieta baja en histamina y con la suplementación de dicha enzima. En las personas que padecían migraña y vómitos los síntomas se redujeron un 80 por ciento. «Los niveles, tanto de la enzima DAO como de la histamina, se pueden determinar con un análisis de sangre», aclara Tormo.

PAPEL DE LA DIETA

Resulta cierto el dicho de «que tu medicina sea tu alimento, y que tu alimento sea tu medicina», por lo que se puede deducir que el mejor tratamiento para estos síntomas se encuentra en la dieta. La clave se halla en una molécula presente en muchos de los alimentos que componen la dieta mediterránea: la histamina, una molécula vital para el organismo mediadora de muchos procesos fisiológicos y que actúa, además, como neurotransmisor del sistema nervioso central. Sin embargo, la histamina también se produce en los alimentos, pero de forma «exógena», es decir, no tiene función fisiológica y en condiciones normales, tras la ingesta, es metabolizada por la enzima DAO en el intestino y eliminada por la orina.

Los alimentos que mayor cantidad de histamina son «preparados cárnicos como el chorizo, algunos quesos fermentados, el alcohol, pescado azul sobre todo en conserva, el tomate y la berenjena, entre otros», advierte Tormo. Como la histamina está presente, en una u otra medida, en la mayoría de los alimentos, «resulta inviable plantear una dieta de exclusión puesto que ello supondría eliminar de la dieta cotidiana muchísimos alimentos y por tanto muchos nutrientes esenciales», considera Juanjo Duelo, vicepresidente de la Sociedad Internacional del Déficit de DAO.

Alimentos que...



conviene reducir

- ↓ Alimentos procesados (embutidos, leche y derivados lácteos como queso, nata, salsas tipo bechamel, tártara...)
- ↓ Bollería industrial, alimentos precocinados y vegetales fermentados
- ↓ Alimentos con otras aminas que compiten con la histamina (especialmente los frutos cítricos: kiwi, naranja, fresas...)
- ↓ Bebidas alcohólicas (El alcohol es un inhibidor de la enzima DAO y además presenta un elevado contenido de histamina)

Fuente: Sociedad Internacional del Déficit de DAO

está presente en casi todos los alimentos de la dieta cotidiana. En las personas que tienen una baja actividad de esta enzima, la histamina no se metaboliza correctamente y, por tanto, su acumulación al torrente sanguíneo provoca diversos síntomas como dolores de cabeza, migrañas y problemas cutáneos, pero sobre todo digestivos como dolores de vientre, gases, náuseas o ganas de vomitar, entre otros», explica.

BAJA ACTIVIDAD

El estudio clínico liderado por el doctor Tormo sobre el origen digestivo de la migraña, y que se presentará el próximo mes de junio en el marco del Congreso de la European Society of Paediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, con-

La migraña es una enfermedad extremadamente compleja cuya causa íntima parece estar en sutiles alteraciones de varios genes, según la SEN.

La cantidad de actores biológicos que se ponen en juego en la predisposición para sufrir crisis de migraña, el mantenimiento y su resolución es innumerable y, en gran parte, desconocido, añaden.

12%

DE LA POBLACIÓN PADECE MIGRAÑA

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES



«Los síntomas no aparecen de forma inmediata»

-Dicen que la enzima DAO está relacionada con los trastornos digestivos y con la migraña. ¿Hay algo de cierto?

-Hay muchísimo de cierto. Diversos estudios clínicos publicados demuestran que una baja actividad de la enzima DAO hace que la histamina no se metabolice o degrade correctamente y la acumulación de esta molécula en el torrente sanguíneo provoque diversos síntomas, entre ellos la migraña, una enfermedad que afecta aproximadamente al 12 por ciento de la población y, efectivamente, trastornos digestivos comunes pero de difícil tratamiento hasta ahora, como estreñimiento, distensión abdominal o diarrea. Pero las personas con migraña y déficit de DAO también suelen presentar la piel seca o atópica, tener contracturas musculares e incluso acúfenos o pitidos en el oído.

-¿Si se produce el déficit de enzima DAO cuáles son las consecuencias?

-Dependerá del nivel de dicho déficit. Se considera una persona sana cuando se presenta una actividad DAO superior a 80 HDU/ml (unidades degradantes de histamina). Entre 80 y 40 HDU/ml se considera una actividad reducida, con presencia de algunos síntomas histamínicos y por debajo de 40 HDU/ml una actividad muy reducida, con presencia segura de múltiples síntomas.

-Si se reducen los cítricos y los lácteos ¿disminuyen los síntomas?

-No son los únicos, pero sí es cierto que su reducción mejoran los síntomas. Estamos hablando de un mecanismo muy diferente a la alergia o a la intoxicación, casos en los que los síntomas aparecen de inmediato. No existe una relación temporal entre la causa (la ingesta) y el efecto (la migraña u otros síntomas), puesto que se produce por acumulación de histamina en el tiempo y por la suma de factores.



Adriana Duelo

Graduada en Nutrición por la Universidad Ramón Llull de Barcelona y especialista en Déficit de DAO