



## “El futur és la prevenció a través de la nutrició”



LLUÍS SERRAT

Graduada en nutrició i dietètica per la Universitat Ramon Llull, Adriana Duelo ([www.adriana-duelo.com](http://www.adriana-duelo.com)) és especialista en dèficit de l'enzim diaminoxidasa (DAO), que pot provocar migranyes, entre altres coses. Té consulta a Sportcat i al balneari Font Vella.

### Sempre s'ha dit que la xocolata provoca migranya. És un mite?

Sempre s'havia dit una llista d'aliments simplement perquè els pacients ho descrivien, però no se'n sabia el perquè. I als nutricionistes mai ens agrada parlar d'aliments prohibits i d'altres de recomanables perquè cadascú és diferent. La migranya és un dels efectes de l'acumulació d'histamina en plasma.

### Què és la histamina?

És la molècula que es troba en els aliments i la seva acumulació pot desencadenar migranyes.

### Com puc saber si tinc acumulació d'histamina?

S'ha vist que el 15% de la població occidental té una prevalença de dèficit de DAO, que és un enzim que tenim tots a l'intestí prim. I el dèficit es produeix quan aquest enzim està disminuït, no funciona correctament



### M'agradaria veure el nivell d'histamina especificat en un supermercat

o té una activitat baixa. Hi ha dues proves: l'una en mira la concentració, que no serveix de res, i l'altra, l'activitat, si està actiu o passiu. Tenir una activitat baixa en DAO vol dir que et costarà molt més metabolitzar o eliminar la histamina dels aliments. Perquè aquesta histamina, si no tens prou DAO, no la podràs eliminar i se't quedarà a l'organisme. I, quan arribi al límit, es desencadenaran els símptomes: migranyes, fatiga i cansament, pell atòpica, irregularitats intestinals, digestions pesants, sensació d'inflor, xiulets a les

orelles... Realment la migranya és el que fa que el pacient vingui a la consulta. Prop del 90% de gent que té migranya, té dèficit de DAO.

### Com ho podem prevenir?

Sempre recomanem fer-se un diagnòstic. Quan et falta ferro o àcid fòlic, en posem; si et falta enzim, en posem. Tan fàcil com això. Són unes càpsules. Això, juntament amb una dieta baixa en histamina, és una prevenció. El concepte de dieta baixa en histamina abraça moltíssims aliments que no en tenen com ara la taronja. El futur és la prevenció a través de la nutrició.

### I diu que no s'ha de fer esport en dejú.

Exacte. Això ho recomano a tothom. S'han de menjar hidrats de carboni abans de començar qualsevol activitat, però especialment les persones que tenen dèficit de DAO. Perquè, a sobre, si tens dèficit de DAO i fas esport en dejú, alliberes histamina. I és que la mateixa molècula de la histamina

també la tenim al cos i és la que té funció fisiològica; la dels aliments, no. Aquesta histamina del cos s'allibera quan hi ha un procés al·lèrgic, s'utilitza com a neurotransmissor, té moltes funcions i és necessària; per això no entrem a dir que la histamina és dolenta. Què passa, doncs? En situacions de dejú, aquesta histamina del cos s'allibera al torrent sanguini i, per tant, si ja tens histamina acumulada, amb l'exercici es potencia encara més i es poden produir crisis de migranya.

### Som el que mengem, físicament i psíquicament. Una alimentació adequada és com la millor medicina?

Cal una dieta molt especial per a cadascú. Si sospites que ho tens, fes-te l'anàlisi i després vés a un professional; som un equip de tres: el metge, el farmacèutic i el nutricionista. És una anàlisi específica que has de demanar al metge: la prova de l'activitat de l'enzim diaminoxidasa. Per exemple, també s'ha vist que els nens hiperactius, amb trastorn TDAH, milloren amb l'alimentació. Són nanos amb dosis molt altes de medicació.

### És un quadre simptomàtic molt ampli, doncs?

Sí. També inclou dolors osteopàtics, ja que la histamina forma uns cristalls i s'acumula a les zones cervicals i lumbars. És un quadre molt extens, però els estudis que s'estan fent i amb els quals he col·laborat són amb la migranya. El primer estudi que vam fer va ser el 2009 amb la Universitat de Barcelona.

### Per tant, no podem fer llista d'aliments?

Cada pacient és diferent i cada dieta, personalitzada. No m'agrada dir "llet, taronja o espinacs". A més, són estudis molt nous. Pensa que, de celíacs, hi ha una prevalença a la població només d'un 1%, mentre que del dèficit de DAO és d'un 15%. Hi ha més dèficit de DAO en dones que en homes. Per exemple, amb la regla, l'enzim DAO cau en picat. M'agradaria veure especificat el nivell d'histamina en un supermercat, com passa des de fa poc amb el gluten. ■

Girona:  
Santa Eugènia, 42.  
17005  
972 18 64 00

Barcelona:  
C/Diputació, 284, 4t.  
08009  
93 227 66 00

Número: 13146  
Dipòsit legal:  
GI-535-1978

Amb el suport:  
Universitat de Catalunya  
Departament de Psicologia