

MIGRAÑA Y ALERGIA ALIMENTARIA

La asociación entre alergia alimentaria y migraña se investiga desde hace décadas. Ya en los años 30 se estableció que dos tercios de los de los pacientes con cefaleas experimentaban mejoras sustanciales con dietas de eliminación. El contacto entre el alérgeno –proteína del alimento que resulta tóxica para las personas con alergia- y un anticuerpo que fabrica el organismo, la inmunoglobulina E específica (IgE), da lugar a una mayor liberación celular de histamina y otras aminas, que generan inflamación y que actúan como desencadenantes de la crisis de migraña en personas hipersensibles o alérgicas a ciertos alimentos. Entre los alimentos identificados como más alergénicos se encuentran la leche, huevos, pescado, marisco, frutos secos, leguminosas (cahuete y soja), y algunas frutas (melocotón, albaricoque, ciruela, cereza, fresa y kiwi).

Una vez diagnosticada la alergia o la intolerancia alimentaria, la migraña puede desaparecer con una dieta de exclusión, en la que no se incluyan los alimentos alergénicos. Y si la persona no tiene alergia, pero sí hipersensibilidad a algún alimento, experimentaría una notable mejoría con la dieta.

NO AL AYUNO PROLONGADO

La hipoglucemia (nivel bajo de glucosa en sangre) provocada por el ayuno prolongado puede desencadenar migraña. La liberación brusca de insulina por el páncreas tras el consumo de alimentos ricos en carbohidratos (pan, galletas, patatas, legumbres, arroz y pasta) después de un ayuno prolongado, puede incrementar la disponibilidad de triptófano en el cerebro, a partir del cual se sintetiza una mayor cantidad de serotonina, cuya concentración se ve aumentada al inicio de las crisis.

ALIMENTOS QUE PUEDEN ALIVIAR

Aunque algunas frutas (el plátano muy maduro, el aguacate o algunos cítricos) pueden exacerbar el dolor de cabeza que acompaña a las migrañas, lo cierto es que aquéllas que presentan una concentración notable de vitamina C o vitamina B2 pueden ejercer un efecto analgésico. Un buen zumo de naranja, pues, ayudará a aliviar el dolor de cabeza. Lo mismo podría decirse de los ácidos grasos insaturados que se encuentran en proporción variable en los frutos secos, en especial nueces y almendras. ◀



LA DESPENSA

Verdel

- Las pescaderías ya disponen de verdel, un pez de temporada, también llamado caballa o sarda. Es un pescado azul de la misma familia que el atún y muy fácil de identificar por el particular aspecto de su dorso, cubierto de delgadas líneas transversales de color azul verdoso. Su cuerpo es alargado y fino, y respecto a su tamaño, lo más común es encontrar piezas de unos 30 centímetros y que pesen entre 250 y 300 gramos.
- **+ Un pescado barato**
- El verdel tiene todas las ventajas del resto de pescados azules –atún, bonito, sardinas, anchoas, chicharro-, y es más económico. Su carne es rica en ácidos grasos omega 3, cuyo aporte es esencial en la prevención de enfermedades cardiovasculares, gracias a que reduce los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, lo que disminuye el riesgo de formación de coágulos o trombos.
- El único inconveniente que puede asociarse a este pescado es su contenido en purinas, que en el organismo se transforman en ácido úrico, por lo que no es aconsejable para quienes tienen hiperuricemia o gota.
- **+ Verdel para los niños**
- Es un pescado con bastantes espinas, por lo que en filetes los niños se lo comerán mejor.
- La carne de este pescado, sabrosa y consistente, se presta a diversas preparaciones, como la lasaña o el pastel, que pueden gustar más a los pequeños. También se puede añadir a sus platos preferidos, como la ensalada de pasta o el arroz, y servir como ingrediente del bocadillo o el sándwich de desayunos y meriendas.
- Cocinarlo es fácil porque admite las mismas técnicas culinarias que las anchoas o las sardinas: a la parrilla, a la plancha, al horno, a la brasa y en papillote.
- **Un consejo:** su piel está perfectamente adherida a la carne por lo que, sea cual sea su preparación, no se debe quitar.

EL ABC DE LA NUTRICIÓN



Colerético

Sustancia que contienen diversas plantas y alimentos que aumentan la producción de bilis, la hace más líquida y abundante, por lo que previene la formación de cálculos biliares. El hígado segrega bilis que se almacena en la vesícula biliar. Esta sustancia es imprescindible para digerir las grasas. Las plantas como el boldo y el diente de león, y las verduras como alcachofas, escarola, endibias o cardo, son especialmente convenientes para quienes tienen malestar por disfunción hepática o de la vesícula, que se manifiestan en forma de digestiones lentas, pesadez e hinchazón habitual después de comer, y dolor abdominal frecuente tras las comidas.



5

CLAVES PARA...

elegir los verdaderos alimentos "light"

- 1. Antes de comprar, compare la diferencia real de calorías entre dos productos de distintas marcas**, e incluso entre dos productos de la misma marca, uno normal y su equivalente anunciado como light. No todos los productos light, ligeros, aligerados, bajos en grasa, bajos en azúcar o bajos en calorías lo son tanto como uno cree.
- 2. El producto light debería reducir en un 30% su valor energético** respecto a su homónimo convencional. En algunas patatas fritas, mermeladas y batidos de leche, por ejemplo, la diferencia de calorías no llega al 15%.
- 3. Algunos alimentos aportan incluso la mitad de calorías que su referente, pero siguen siendo muy energéticos.** Hay productos como mayonesas, margarinas, patés y patatas fritas que, aunque efectivamente aportan bastantes menos calorías que los convencionales con la sustitución de una parte por agua, siguen siendo alimentos muy grasos y energéticos.
- 4. Tienen menos calorías los productos que**, como galletas, mermeladas, refrescos, zumos, caramelos o chicles, han sustituido el azúcar por edulcorantes sin calorías como la sacarina, el aspartame, el ciclamato o el acesulfame.
- 5. Lea los ingredientes de los alimentos "sin azúcar" o "con fructosa".** Si han añadido fructosa en lugar de azúcar o sacarosa, el valor energético del alimento no varía, ya que ambos compuestos, fructosa y sacarosa, aportan las mismas calorías.



MENÚ TIPO...

Sin lactosa

Desayuno:	Almuerzo:	Comida:	Merienda:	Cena:
Bebida de soja. Zumo natural de fruta. Pan de cereales tostado con aceite y jamón serrano.	Fruta. Infusión. Tortas de maíz (leer ingredientes).	Lentejas con calabaza y pimiento. Filete de avestruz con lechuga y zanahoria. Pan integral. Fruta.	Un puñado de frutos secos. Fruta.	Sopa de fideos con verduras en juliana. Verdol asado en papillote con champiñones y cebolla. Pan integral. Vaso de bebida de soja con miel.

EL CONSEJO:

lea atentamente las etiquetas de los alimentos, ya que algunos incluyen lactosa entre sus ingredientes. Son los que llevan:

LECHE DE VACA: chocolate con leche, sugus, productos de bollería, pastelería y repostería.

COMPONENTES DE LA LECHE: suero de leche, sólidos lácteos.

COLORANTE E-101: riboflavina o lactoflavina.

ACIDULANTES: E-325 (lactato sódico), E-326 (lactato potásico), E-327 (lactato cálcico).

EMULGENTES: E-480 (estearil 2-lactilico ácido), E-481 (estearoil-2-lactilato sódico), E-482 (estearoil-2-lactilato cálcico).