

# Alimentos que traen

LA DIETA NO CURA LA MIGRAÑA PERO PUEDE PREVENIR SU APARICIÓN Y ALIVIAR EL DOLOR

**L**a migraña trae de cabeza a millones de personas en todo el mundo. Se estima que más de 3,7 millones de españoles de entre 18 y 65 años, el 12,6% de la población, sufre migraña.

Sin embargo, no reciben ni la atención ni el tratamiento adecuados. Así se desprende de una encuesta realizada en 2006 en el marco del Plan de Acción en la Lucha contra la Migraña con la participación de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Fundación Española de Enfermedades Neurológicas (FEEN) y el aval del Ministerio de Sanidad y Consumo.

De acuerdo con los resultados del estudio, el 61% de las personas con migraña entrevistadas consideran que tienen una información insuficiente sobre la enfermedad y los factores que la agravan. La mayoría sabe que se trata de una enfermedad hereditaria, pero también son muchos los pacientes que creen que algunos alimentos como el queso, el chocolate, el plátano o el vino, pueden jugar un papel determinante, tanto en el inicio de una crisis como en el empeoramiento del dolor. Y aunque no todas las crisis de migraña tienen su origen en la alimentación, conviene saber que el consumo de determinados alimentos puede acelerar su aparición y agudizar sus síntomas.

## CAUSAS DEL DOLOR

Para entender la relación de la dieta con la génesis de la migraña hay que comprender los mecanismos fisiológicos que la pueden originar. Uno de ellos es la asociación entre migraña y alergia alimentaria. La cefalea, señal de identidad de la migraña, es una de las consecuencias de la reacción inmunológica del organismo frente al contacto con sustancias de los alimentos que identifica como tóxicos (antígenos). Otra explicación fisiológica se relaciona con el efecto vasodilatador e inflamatorio de las arterias cerebrales, efecto que se traduce en el dolor intenso que experimentan algunas personas propensas tras consumir ciertos alimentos.

Aun conociendo la estrecha asociación entre dieta y migraña, en la mayoría de los casos la dolencia no desaparece cuando se deja de tomar los alimentos más problemáticos, porque hay otros muchos factores que la desencadenan. Entre otros, el estrés, la menstruación, el ayuno, el ejercicio físico, la falta de sueño o algunos medicamentos como los anticonceptivos. Pese a la multiplicidad de causas, se podría reducir la frecuencia o la intensidad de las crisis de migraña si se sigue una dieta preventiva que limite el consumo de los alimentos asociados al malestar, o incluso se eviten de por vida. La clave está en conocer cuáles son estos alimentos y por qué causan dolor de cabeza.

## ¿QUÉ SUSTANCIAS PROVOCAN MIGRAÑA?

### Aminas biógenas

Algunos alimentos, como el chocolate, el vino, la cerveza o las conservas de pescado, cuentan con una alta concentración de aminas biógenas como la histamina, la tiramina, la feniletilamina o la serotonina. Su exceso en el organismo puede causar cefaleas. Por otra parte, la ingesta de tiramina junto con fármacos inhibidores de la monoaminooxidasa (IMAO) empleados en el tratamiento de la depresión o de la ansiedad, por ejemplo, puede desencadenar una crisis hipertensiva caracterizada por cefaleas.

### Compuestos fenólicos

Presentes en productos como el chocolate, el té o el café, algunos compuestos fenólicos, como los flavonoides, anulan la acción de las enzimas que procesan las aminas biógenas, con lo que se produce un aumento de su nivel en el organismo y, por consiguiente, el riesgo de sufrir migraña.

### Aditivos alimentarios

El glutamato monosódico y el aspartamo se usan para potenciar el sabor de los alimentos; el primero, como potenciador del sabor y el segundo como edulcorante. El glutamato y el aspartato, componentes químicos de dichos aditivos, son aminoácidos que actúan en el organismo como mediadores de la inflamación, lo que explicaría el inicio de la migraña asociada al consumo de productos que llevan estos aditivos, como los productos precocinados (pizzas, canelones...), golosinas o repostería, entre otros.

**UNA DIETA PREVENTIVA PUEDE REDUCIR LA FRECUENCIA Y LA INTENSIDAD DE LAS CRISIS**

# de cabeza

MIGRAÑA Y ALIMENTACIÓN

## LOS ALIMENTOS Y LA MIGRAÑA

### PRODUCEN dolor de cabeza

### Los alimentos en los que abundan

**Aminas biógenas:**  
histamina, tiramina,  
feniletilamina, serotonina

Conservas y semiconservas de pescado (atún, sardinas, anchoas); embutidos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, fuet, sobrasada); quesos maduros (Parmesano, Emmental, Roquefort, Manchego); hígado; carnes y pescados (deshidratados y ahumados); vegetales fermentados (chucrut, soja) y frescos (espinacas, berenjenas y tomates); bebidas alcohólicas (vino y cerveza); frutas (plátano muy maduro, aguacate); chocolate y levadura de cerveza.

**Compuestos fenólicos**

Chocolate, té, café.

**Aditivos**

**Glutamato monosódico:** Caldos y sopas deshidratados, conservas y semiconservas de pescado, salsas, precocinados (pizzas, canelones, croquetas), comida china.  
**Aspartamo:** Productos de confitería (caramelos, chicles, golosinas), pastelería, panadería, repostería y galletería. Bebidas refrescantes. Zumos.

### ALIVIAN el dolor de cabeza

### Los alimentos en los que abundan

**Vitamina C**

Guayaba, kiwi, cítricos, tomate. La vitamina C actúa como analgésico natural y puede inhibir la síntesis de prostaglandinas responsables del dolor.

**Vitamina B2 o riboflavina**

Leche y derivados, carnes, cereales integrales. Hay estudios clínicos que demuestran que alivian la intensidad y duración de la migraña.

**Ácidos grasos insaturados**

Aceites de semillas (girasol, maíz, soja); frutos secos, en especial nueces y almendras; pescados azules. Los ácidos grasos insaturados reducen la agregación plaquetaria y la inflamación, mecanismos de inicio de la migraña.

## 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.