

► METABOLISMO

Una dieta baja en histamina puede ser útil en personas con migraña

● Algunas patologías podrían tener efecto sobre la enzima DAO, que degrada la histamina

Europa press

Un estudio del jefe de la Unidad de Gastroenterología y Nutrición del Hospital Quirón de Barcelona, Ramón Tormo Carnicé, y la nutricionista y dietista Adriana Duelo ha revelado que una dieta baja en histamina suplementada con la enzima 'diamino oxidasa' (DAO) mejora la migraña y los

trastornos digestivos y cutáneos.

El estudio ha sido presentado en el Congreso y Salón Europeo de Farmacia Infarma 2015, que se celebra en Barcelona, y parte del hecho de que los pacientes con migraña crónica y con síntomas gastroenterológicos tienden a tener una baja actividad de la enzima DAO. La enzima DAO es una proteína que degrada la histamina, una molécula que está presente en multitud de alimentos cotidianos, como lácteos, embutidos, ahumados, alimentos procesados, enlatados, berenjena, pepino, tomate, col fermentada, aguacate, espinacas, vinagre, bebidas alcohólicas, pescado azul, plátanos, fresas, cítricos, marisco y chocolate. Las personas que tienen una baja actividad de esta en-

zima, principalmente mujeres, no metabolizan correctamente la histamina, por lo que se acumula en el torrente sanguíneo y provoca diversos síntomas, principalmente migraña, dolor muscular y trastornos digestivos y cutáneos.

Los investigadores han analizado a 117 pacientes que fueron tratados durante cuatro meses y medio con una dieta baja en histamina y con la suplementación de enzima DAO: en el 86% desa-

pareció la migraña o disminuyó la frecuencia de episodios y dolor, en el 76% se redujeron los síntomas gastrointestinales y en el 82% los musculares.

Por esta razón, tanto Tormo como Duelo han instado a considerar la enzima DAO como un "biomarcador clave para el diagnóstico", ya que su déficit afecta al 20% de la población y produce numerosos síntomas.

La histamina provoca muchos de los síntomas de las alergias, como secreciones en la nariz o estornudos. Cuando una persona es alérgica a una sustancia en particular, como un alimento o el polvo, el sistema inmune cree, erróneamente, que esta sustancia, normalmente inocua para el organismo, es en realidad nociva.

Está presente en embutidos, lácteos, ahumados, vegetales y otros alimentos

► NUTRICIÓN

La cocina mediterránea, más ecológica

Un estudio en el que participan el Complejo Hospitalario Universitario de Huelva, la Universidad Jaume I de Castellón y la Universidad de Huelva concluye que la dieta mediterránea contamina menos que las de Estados Unidos, o Reino Unido. Este estudio analiza la huella de carbono de los menús que se sirven diariamente en España, basados en una dieta básicamente mediterránea, y los compara con los ingeridos en países anglosajones. "Las diferencias entre el valor medio de la dieta mediterránea y la de los países anglosajones se deben a que en España se consume mucha menos carne de vacuno uno de los alimentos con mayor huella de carbono y se toman más verduras y frutas, con baja huella de carbono", han afirmado los expertos. "Por eso, no solo es más sana, sino que nuestra dieta es también más ecológica", han añadido.



ARCHIVO

► CARNES

La nutrición animal con semillas de lino disminuyen sus ácidos grasos saturados

Redacción

¿Cómo hacer la carne de vacuno más saludable para el consumo? A esta cuestión ha dado respuesta Inmaculada Gómez Bastida en su tesis doctoral, leída en la Universidad Pública de Navarra. Al incorporar ingredientes ricos en ácidos grasos

poliinsaturados n-3, como las semillas de lino, y CLA (ácido linoleico conjugado) en la alimentación de estos animales, han modificado su grasa consiguiendo aumentar los ácidos grasos omega 3 y CLA —considerados beneficiosos para la salud— y reduciendo los ácidos grasos saturados, relacionados

con las enfermedades cardiovasculares.

"La adición de semillas de lino y CLA en la dieta de los terneros —explica Inmaculada Gómez— puede suponer una alternativa que mejore tanto la calidad nutricional como organoléptica de la carne de vacuno, dando lugar a alimentos más sa-



Inmaculada Gómez.

ARCHIVO

► ALIMENTACIÓN

La regulación sobre los comercios de comida rápida no es efectiva

Redacción

Una ley de Los Ángeles que restringe la apertura de nuevos restaurantes de comida rápida en las zonas pobres no ha reducido las tasas de obesidad en las personas que viven en esos vecindarios, según un estudio reciente. "La prohibición de la comida rápida en el sur de Los Ángeles podría tener un valor simbólico, pero no ha tenido un impacto medible a la hora de mejorar las dietas o reducir la obesidad", dijo el autor del estudio, Roland Sturm, economista principal en RAND Corp., en un comunicado de prensa de la organización de investigación sin ánimo de lucro, según recoge *HealthDay*.

Una ley en Estados Unidos limita su proliferación en zonas deprimidas

Además, las tasas de sobrepeso y de obesidad en esos vecindarios han aumentado más rápidamente que en otras partes de la ciudad y otras partes del condado desde que las restricciones se aprobaron en 2008, según los investigadores. "La parte positiva que encontramos es que el consumo de refrescos disminuyó, pero la reducción fue parecida en todas las zonas de Los Ángeles. Desafortunadamente, las tasas de sobrepeso y de obesidad aumentaron, y en el lugar donde aumentaron más rápidamente fue en la zona donde se aplicó la prohibición sobre la comida rápida", afirmó la coautora del estudio, Aiko Hattori, de la Universidad de Carolina del Norte, en Chapel Hill.

ludables". Además, contribuiría a impulsar y consolidar el sector cárnico, ayudando al sector del vacuno a competir más eficientemente.

Tal y como se indica en las conclusiones de la tesis, el enriquecimiento de las dietas con un 10% de semilla de lino y 2% de CLA no ha afectado a los parámetros productivos ni metabolismo del tejido adiposo y ha mejorado el perfil de ácidos grasos de la carne adecuándose más a los requerimientos nutricionales de los consumidores"