

Cómo detectar si padezco sensibilidad alimentaria

La histamina es una amina biógena fundamental para la vida pues se trata de una sustancia esencial para múltiples funciones del organismo. Sin embargo, a pesar de su importancia debemos tener en cuenta la concentración que presenta, debido a que valores aumentados en sangre provocan síntomas bien localizados como pueden ser migrañas, fibromialgia y desórdenes digestivos, principalmente.

La sensibilidad alimentaria es una anomalía con una larga evolución desde el momento del diagnóstico en la mayoría de los casos, tardando en mostrarse semanas o meses de manera progresiva tras el consumo regular de los alimentos implicados. Se caracteriza por una aparición de síntomas diversos de manera muy lenta, junto con el desconocimiento de la etiología de los mismos y el consiguiente consumo crónico de los alimentos que ocasionan dicha respuesta dando lugar al deterioro de la calidad de vida. Los síntomas más comunes consecuencia del mecanismo directo de interacción con la histamina suelen ser las jaquecas, migrañas, desregulación de las secreciones (saliva, lágrimas, flujo vaginal...), hinchazón abdominal después de comer, calambres musculares o diarreas. En cuanto a los síntomas provocados por mecanismos indirectos, encontramos la aparición de dolor por depresión, deshidrataciones vertebrales, estreñimiento o piel seca. Asimismo, aumenta el riesgo de padecer sobrepeso u obesidad debido al desequilibrio de los líquidos corporales, no justificada por los hábitos alimentarios.

Las técnicas empleadas para su diagnóstico se basan en el contacto in vitro de las células del paciente con determinados antígenos alimentarios, para valorar posteriormente la respuesta histamínica que se produce como consecuencia de esta interacción respecto a los valores control realizados con suero fisiológico. Se trata de un test indoloro y sencillo de aplicar.

El tratamiento más efectivo, y por tanto el más empleado para el seguimiento de esta patología consiste en una dieta de exclusión, caracterizada por la ausencia de aquellos alimentos que provoquen el cuadro clínico y sus semejantes (reacciones cruzadas), así como una disminución de aquellos con un alto contenido en histamina, dando lugar a una regresión paulatina de los síntomas. Además, se deberá tener en cuenta los déficits ocasionados por la exclusión de dichos alimentos siendo importante llevar a cabo una dieta compensatoria. Por otro lado, será fundamental adaptar las pautas nutricionales a las características que muestre el paciente (sexo, edad, peso, talla o patología asociada, entre otros).