

La migraña entra por la boca

Quienes son víctimas de severos dolores de cabeza, acompañados de una serie de síntomas causantes de ausentismo laboral, han de seguir una dieta contra el padecimiento.

El sábado 26 de mayo, tendrá lugar el curso sobre Migrañas, dirigido a pacientes y sus familiares, en el Centro Médico Docente La Trinidad.

Está demostrada la estrecha relación entre migraña y alimentación. No podemos decir que ocurre en el 100 por ciento de los casos, pero si es posible asegurar que, aproximadamente, 20 a 30 por ciento de los casos de migraña guardan relación con el consumo de ciertos alimentos muy vinculados al surgimiento del padecimiento por sus componentes químicos. Existen ciertos componentes en los alimentos, especialmente la tiramina (aminoácido), producto de las proteínas, que es fácilmente degradable por el organismo, pero ello no ocurre en todas las personas y por ello, son susceptibles a los alimentos que contengan tiramina, la cual está principalmente en los quesos añejados, los amarillos, el cheddar, gorgonzola y lo que se cree es que mientras el queso tenga más tiempo de maduración es mayor la cantidad de tiramina.

Quienes padezcan de migraña han de estar pendientes de los ingredientes que contengan los alimentos por su estrecha relación con el dolor de cabeza. "Es importante mencionar que cuando prescribimos la dieta para el paciente con migraña es para todos los tipos de la patología, sin hacer diferencia sobre el origen de la misma, sino que se tratarán todas sus presentaciones", advierte la licenciada Carmen Sandoval, del Centro Médico Docente La Trinidad. Es determinante conocer su origen, pero igualmente tratarla. Eso ocurre con los alimentos, pues no podemos incluir a todos los alimentos como de alto riesgo para que se disparen los síntomas, ni decir que toda esa lista conocida al respecto, son los causantes de migraña porque algunas personas son susceptibles a ciertos alimentos y otras no. Pero, en general, son ciertos grupos reunidos en 10 alimentos, con los cuales podemos trabajar, e irlos eliminando, e introduciendo a medida que el paciente los vaya tolerando.

Se puede hablar de la tolerancia a los alimentos que antes resultaron riesgosos en base al paso del tiempo unido a la remisión de los síntomas y disminución de la frecuencia de las migrañas. Hay ciertos componentes bien específicos, que son de vital mención, como los mencionados anteriormente, como la tiramina presente en los quesos madurados y amarillos, así como los que tienen gran tiempo de añejamiento. Otro componente con repercusión en la aparición de las migrañas es el chocolate, contentivo también de tiramina, considerado un fuerte potenciador de la migraña. Aunque el chocolate no es susceptible en todas las personas, sino que en algunas es responsable de disparar la migraña y en otras no.

LO BUENO DEL CAFE

La cafeína también es un componente riesgoso, pero más bien va asociado con el síndrome de abstinencia para producir la migraña, más no el consumo. A ello se debe la relación entre ciertos medicamentos del componente químico, más la cafeína para aliviar el dolor de cabeza, pero cuando la persona deja de tomarla se produce una dilatación de los vasos sanguíneos, que es cuando se provoca el

dolor de cabeza y al ingerir la cafeína produce una vaso constricción de los vasos sanguíneos, lo cual calma ese dolor. "La cafeína está presente en los refrescos gaseosos, en el té, por lo cual guarda relación con dolor de cabeza en niños cuyo consumo de bebidas gaseosas es alto y al dejar de beberlas pudiera ser una causa de precipitación de la migraña", advierte la nutricionista. Ciertos colorantes y componentes de los ingredientes en las pizzas, vinculados con el glutamato monosódico presente no sólo en esta comida, sino en los cubitos de caldo y la salsa de soya ingrediente usual en los platos asiáticos, debido a la presencia del glutamato monosódico.

Las comidas que sirven en los aviones son sumamente altas en sodio y es común que las personas acompañen el menú con la ingesta de vino, que a su vez contiene estamina, así que al asociar las comidas con el vino se desencadena la migraña. Todos esos alimentos son estimulantes, o gatillos, de la migraña. También tienen que ver los nitritos y nitratos componentes de los alimentos curados (jamón, boloña, mortadela), indispensables para su conservación y mantenimiento. Otros componentes en alimentos marinados, que utilizan vinagre en su preparación, igual tienen relación con la aparición de la migraña, bien por la presencia nitritos, o glutamato monosódico, o el exceso de sal en los alimentos. En las chucherías también es detectado el exceso de glutamato monosódico, presente en la mayoría de las papas fritas y las comidas rápidas donde además se añade la salsa de soya. Al unir todos esos alimentos, se dan cita un número importante de factores de

riesgo para disparar la migraña. Igual sucede en las comidas típicas de tasca, en las cuales se comen alimentos enharinados. Si optamos por tomar un vino, usual acompañante de las “tapas” y de aceitunas, o jamón, conocidos como alimentos curados, que en su preparación tienen vinagre, o han pasado por un proceso de fermentación, estaremos ante una migraña.

AGENDA DE COMIDAS

La investigación de muchas nutricionistas en esta área, nos lleva a la conclusión de no poder excluirlos todos de la alimentación, sino hacerlo selectivamente, a sabiendas de su sensibilidad para el paciente, e ir observando la evolución de la patología. “Recomendamos llevar un registro de alimentación para asociar el alimento que produce el dolor de cabeza y el síntoma a fin de eliminarlo del plan de alimentación. Lo aconsejable es acercarnos más a la alimentación natural, lo más saludable y equilibrada posible, exenta de colorantes, sin aditivos, rica en frutas y vegetales, donde los alimentos no tengan tanto procesamiento. En la fase inicial del tratamiento es sumamente útil porque ello hace que se eliminen los componentes químicos de la alimentación y la persona mejore. Luego de transcurrido cierto tiempo comenzar a introducir alimentos catalogados como disparadores de la migraña y ver la reacción del paciente. “Hoy se recomienda mucho el magnesio porque se ha asociado la ingesta del mismo presente en alimentos como las nueces, vegetales de hojas verdes, muy útiles en la remisión y tratamiento de la migraña, o del dolor de cabeza. En el plan de alimentación diseñado por la nutricionista siempre irán incluidos, pero sobre todo por su contenido de magnesio”, advierte Sandoval.

HORARIO DE COMIDAS

Es otro componente determinante en la prevención de las crisis migrañosas, aunque en el presente el horario de las comidas ha sido vapuleado por la agitada vida que llevamos y las personas no tienen horario fijo para las tres comidas principales, sobre todo a la hora del almuerzo. El desorden para sentarse a comer tiene que ver con la producción de la migraña. Si quieren distanciar su aparición deben cumplir con un horario de alimentación como prevención a las crisis de jaqueca. No se puede dejar pasar muchas horas entre cada comida, sino establecer y respetar el horario.

Al comprar alimentos envasados deben chequear la fecha de vencimiento. Si ha de acudir al restaurante procure seleccionar el menú más natural evitando los alimentos con alto contenido de vinagre. Desayune siempre y mantenga una rutina de ejercicios diarios. Dormir lo suficiente es vital para controlar la aparición de migrañas. Combinar la higiene del sueño con la alimentación correcta es suficiente como prevención de los dolores de cabeza, o migrañas. Las temperaturas muy frías, o muy calientes de las comidas, no son convenientes. Si una persona está en medio de alta temperatura ambiental no debe ingerir helados, de manera repentina, pues el choque de temperaturas puede ser un factor desencadenante.

La prevención es una suma de medidas profilácticas de hábitos de vida: sueño, ejercicio y alimentación en combinación con las recomendaciones de una dieta sana excluyendo la cantidad de aditivos presente en muchos productos alimenticios.

NIÑOS CON MIGRAÑAS

En la edad infantil influye mucho el estrés al cual está sometido, en combinación con la alimentación. No podemos excluir sólo la alimentación, sino que es necesario modificar el ámbito donde se desenvuelve. Se ha hablado mucho de la personalidad del niño y del adulto migrañosos, por ser personas muy aprehensivas, perfeccionistas, detallistas. Son niños excelentes en los estudios, los mejores de las clases y por ende, los más estresados. Lo indicado es sumar medidas de relajamiento en combinación con la alimentación. Los horarios escolares perjudican la salud infantil porque no es sano que el niño regrese a su casa a almorzar alrededor de las 4:00 p.m. cuando sale, prácticamente, sin desayuno a las 6:00 a.m. con una lonchera pequeña, mal elaborada, que usualmente contiene chucherías y sino, lleva el dinero para comprar la merienda, expedida en la cantina escolar, que son alimentos fritos, o alimentos procesados. Esto, unido a la hora de regreso a almorzar donde más, o menos cumple con los requisitos nutricionales, luego de un vacío de horas, es la vía directa a la migraña. Y, si la mamá no tiene tiempo de cocinar le compra una comida rápida, con todos los componentes químicos desencadenantes del padecimiento.

El bajo consumo de vegetales, frutas y otros alimentos naturales por parte de los niños es alarmante. Por el poco tiempo que hay para cocinar lo más fácil es caer en el error de comprar comida rápida, que no aportan la calidad nutricional de vegetales y frutas para incluir en la lonchera escolar. Ya el problema existe, la solución es la prevención en base a lo expresado y la educación a los

padres, como la realización de los Talleres sobre migrañas porque informan a la comunidad sobre las medidas profilácticas a seguir para evitar las crisis. A temprana edad es cuando se previene una cantidad de enfermedades severas de la adultez. Los niños son reflejo de cómo se alimentan sus padres, e ingieren lo que los padres les preparen. El sano consejo es ir hacia una alimentación más sana por lo que estamos observando a nivel de salud juvenil, amén de la relación directa entre migraña y alimentación. "Mientras tanto, los profesionales vinculados a este padecimiento neurológico estamos creando pautas de emergencia para la prevención y control, pero de nada servirán las indicaciones de medicamentos estupendos para el control de las crisis, si la alimentación no cumple con las normas de calidad para evitar la aparición de los síntomas", asegura Sandoval.

NOVEDADES SOBRE EL TEMA

Los asistentes al curso "Dolor de cabeza migrañoso. Es tratable?, a celebrarse el sábado 26 de mayo, en el auditorio "José María Vargas", del Centro Médico Docente La Trinidad, obtendrán información actualizada debido a los temas de interés contemplados en el programa, como son las razones para el dolor de cabeza, alimentación del paciente con migraña, uso de hormonas (anticonceptivos orales, hormonas para la menopausia, la influencia de las diversas situaciones de la vida, el adulto mayor de los 65 años, migraña en pacientes diabéticos, hipertensos, trastornos de colesterol, ACV, entorno laboral y actividades de la vida diaria, técnicas fisioterapéuticas empleadas en el tratamiento del paciente con dolor de cabeza, posibilidad de curación, funcionamiento de la Clínica de Migraña del CMDLT.

Orientarán sobre los aspectos señalados los especialistas, Vladimir Fuenmayor Arcia, Carmen Sandoval de Pantaleo, Orlando Morón,, Amaloe Maguhn de Sacchettoni, Rogelio Montilla, Kissy Vanegas. Mayor información sobre el evento, e inscripciones a través del Centro de Educación Científica, cuyos teléfonos son: 0212.9496249- 0212.9496449 email : cec@cmdlt.edu.ve

NOTA PARA LOS MEDIOS: pueden localizar a la entrevistada, Carmen Sandoval, por los teléfonos 2387977- 9496262 - 9496363 04141.280360

*Caracas, mayo de 2007
Por Blanca García Bocaranda
smart@cantv.net*