



¿La Migraña te trae de cabeza?

La migraña es un trastorno muy frecuente que afecta al 15-20% de los hombres y al 25-30% de las mujeres.

Los síntomas suelen iniciarse desde la infancia aunque se suelen manifestar en forma de **cólico, vómitos, dolores abdominales y mareo.**

Posibles causas

La dieta

La causa principal suele ser la **alergia-intolerancia** a ciertos alimentos, los más comunes son la **leche de vaca, el trigo, el chocolate, el huevo, el marisco, cítricos y frutos secos.** Existen métodos mediante analíticas para averiguar si se es o no alérgico-intolerante a alguno de ellos u a otros.

El **chocolate**, el **café**, el **queso añejo**, el **alcohol** sobre todo el **vino tinto** y la **cerveza** contienen aminos vasoactivas (que producen una vasoconstricción) que son normalmente degradadas salvo en los pacientes con migraña porque las enzimas encargadas de tal acción se encuentran inhibidas.

La acumulación de histamina en el organismo por un **déficit de la enzima DAO** en tejidos y sangre, es otro de los factores a tener en cuenta. Es multi-factorial y suele venir acompañada de más síntomas de tipo alérgico e inflamatorio como eccemas, picores, fibromialgia, dolores musculares, colon irritable, estreñimiento, etc... Alimentos como el **aguacate**, **tomate** y **vinagre** o **conservas** entre muchos otros deben excluirse de la dieta, a individualizar.

Los cuadros de **hipoglucemia** pueden también ocasionar ataques de migraña, así como el consumo de alimentos ricos en **aditivos alimentarios** y **saborizantes** tales como el **glutamato monosódico** que se encuentran en la mayoría de los snacks, patatas fritas, salsas y es muy común en la cocina de los restaurantes chinos (de allí el conocido " Síndrome del restaurante chino"). Otro aditivo problemático a tener en cuenta es el **nitrito** que se encuentra en todos los embutidos como conservante y en ciertas comidas preparadas.

Factores estresantes

Sin duda los factores tales como el **estrés**, el **insomnio**, la **ansiedad**, la **ira**, el **agotamiento** y la **depresión** alteran nuestro sistema nervioso y pueden provocar un ataque de migraña. Afecta el nivel de serotonina en sangre y se activa una respuesta inflamatoria al aumentarse los niveles de ácido araquidónico. Es importante tratar a la par estos síntomas para evitar que se desencadenen en otras patologías.

La genética

No podemos olvidar que en la mayoría de los casos existen antecedentes familiares por lo que su origen puede ser también genético y hereditario. El tratamiento será sobre todo preventivo.

Los cambios hormonales

La menstruación, la ovulación y el uso de anticonceptivos .

Los cambios climatológicos

Las variaciones de la presión atmosférica.

Aliados naturales*

- Complejo de **vitaminas B** para asegurar el buen funcionamiento del sistema nervioso y de sus neurotransmisores.
- La **vitamina C** para combatir el estrés oxidativo y potenciar el sistema inmunitario.
- **5 HTP** para regular el sueño, el estrés, la ansiedad y depresión.
- La **quercetina** por su poder anti-histamínico en los cuadros alérgicos.
- El **aceite de prímula** rico en omega 6 para controlar la respuesta inflamatoria general y sobre todo hormonal.
- La **niacina** por su efecto vasodilatador y el **magnesio** por su posible déficit.

* la suplementación debe ser prescrita y supervisada por un profesional de la salud

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Septiembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)