

DÉFICIT DE DAO

La **histamina** es una sustancia que producimos de manera natural en el cuerpo, regula las funciones normales del estómago y actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso central y tiene un papel fundamental en las reacciones alérgicas y en el sistema inmunitario, también regula la motilidad en el intestino.

La mayor parte de **histamina** se encuentra en las células llamadas mastocitos, actúa como vasodilatador y es mediadora de muchos procesos inflamatorios. En cualquier reacción alérgica se libera histamina.

También está presente en los alimentos y es procesada y metabolizada por la enzima Diamino Oxidasa (DAO), la localizamos principalmente en la mucosa intestinal.

Las personas sanas metabolizan en el intestino la histamina procedente de los alimentos y la eliminan por la orina. Sin embargo, las personas con un déficit de la enzima DAO no son capaces de procesar esta sustancia. Al existir una desproporción entre la histamina ingerida o liberada por las células que la almacenan en el organismo, y la capacidad de metabolizarla, se produce la acumulación de histamina en plasma y la aparición de los efectos adversos.

Causas

El déficit de enzima DAO puede deberse a diversas causas: genética, consumo de ciertos medicamentos, etc.

Se calcula que el déficit de DAO afecta a 15 de cada 100 personas, y la proporción es tres veces más frecuente en mujeres que en hombres. Por lo tanto, la mujer tiene genéticamente menor actividad DAO.

Síntomas

Al existir una desproporción entre la histamina ingerida y la capacidad de degradarla, se produce la acumulación de histamina en plasma y la aparición de múltiples efectos que representan patologías crónicas de gran prevalencia en la población.

Los síntomas más frecuentes derivados del déficit de DAO son:

- Migraña y otras cefaleas vasculares.
- Trastornos gastrointestinales, especialmente aquellos asociados al Síndrome del Intestino Irritable (SII), como estreñimiento, diarrea, saciedad, flatulencia o sensación de hinchazón.
- Trastornos dermatológicos como piel seca, atopia o psoriasis.
- Dolores en tejidos blandos con frecuencia diagnosticados como fibromialgia.
- Fatiga crónica y fibromialgia.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- En la infancia y adolescencia se ha relacionado el déficit de DAO con el trastorno de atención e hiperactividad (TDAH).
- Acufenos.

Hábitos higiénico-dietéticos

El tratamiento a seguir cuando se diagnostica un déficit de la actividad DAO es una dieta baja en histamina y en todos aquellos alimentos que favorecen su acumulación. Esta pauta dietética es básica para evitar la aparición de sintomatología.

El tratamiento dietético se caracteriza por una dieta equilibrada y personalizada, de 3 fases (siendo la primera más estricta), evitando el consumo de:

- **Alimentos con histamina:** quesos semi y curados; embutidos, ahumados; alimentos procesados, enlatados; berenjena, pepino, tomate, col fermentada, aguacate, espinacas; bebidas alcohólicas.
- **Alimentos ricos en otras aminos (cadaverina, putrestina, etc):** quesos semi y curados; embutidos; pescado azul; vinagre; plátano; cítricos (naranja).
- **Alimentos liberadores de histamina:** clara del huevo; leche y yogur; marisco; fresas; cacao/chocolate; aditivos (por ejemplo el glutamato monosódico presente en pastillas de caldo, sopas preparadas, salsa de soja).
- **Alimentos bloqueadores de la enzima DAO:** bebidas alcohólicas; mate; té negro; bebidas energéticas.

Como la leche y el resto de lácteos liberan histamina endógena, en personas con déficit DAO se recomienda tomar bebidas vegetales (bebidas de arroz, avena, almendras, espelta, etc.).

Medicamentos a evitar (en la medida de lo posible y siempre bajo supervisión de un profesional de la salud):

- Analgésicos, mucolíticos, tranquilizantes, antitusivos y antibióticos, entre muchos otros.

Complementos alimenticios

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova) que incluye:

- Vitamina B6: La administración de la vitamina B6 (1mg/kg de peso corporal) puede incrementar la diaminaoxidasa, mejorando la tolerabilidad frente a la histamina.
- Vitamina B2: Puede ayudar a aliviar los síntomas de la histaminosis.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Vitamina C 1.000 mg+ Bioflavonoides (HealthAid): Ayuda a desintegrar las moléculas de histamina.

Jengibre (HealthAid): Además de antiinflamatorio, el jengibre tiene la propiedad de reducir la liberación de histamina endógena.

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Además de disminuir los niveles de histamina, ayudan a reducir los procesos inflamatorios asociada a esta patología.

Quercetina-Ortiga Complex (Terranova): Ayuda a prevenir y reducir la liberación de histamina.