

Juanjo Duelo, que ha desentrañado los mecanismos de la migraña

"La migraña no se origina en la cabeza, sino en el intestino"

06/03/2013 - 00:00



Foto: Kim Marresa

VÍCTOR - M. AMELA

La enzima DAO

El equipo de investigación biomédica patrocinado por Duelo presenta hoy sus hallazgos en el congreso Infarma-Barcelona 2013, encuentro europeo de farmacia: es un estudio pionero en el mundo, y descubre que el déficit de una enzima -la DAO- en el intestino origina la migraña. Y, así, señala también la solución para un trastorno que tiene en jaque al 15% de la población mundial. "La migraña oscurece tu vida" es un lema muy descriptivo que quiere combatir la recién creada Sociedad Española del Déficit de DAO (www.deficitdao.org). Duelo hace de este combate el proyecto de su vida: comenzó por una intuición y hoy es una solución para millones de personas.

¿Qué es la migraña?

Un dolor de cabeza terrible, orlado de otros síntomas incapacitantes.

¿Incapacitantes?

Un brote migrañoso te anula absolutamente, te impide desarrollar cualquier actividad: ¡es la segunda causa de absentismo laboral en Occidente!

¿Cuánta gente padece migraña?

El 15% de la población. Con la incomprensión laboral, familiar y social del resto, que ve al migrañoso como un cuentista...

¿Por qué?

No tiene rasgos visibles. Pero oscurece tu vida, te roba momentos cruciales, te recluye a solas en una habitación oscura y aislada.

¿Tan terrible es el dolor?

Algunos se suicidan durante una migraña.

Vaya... ¿Puede describirme un ataque?

Puedo. Empecé a padecerlos a los 17 años.

Adelante.

A la cefalea brutal se une hipersensibilidad a la luz: como si te clavasen alfileres en la pupila. Y al ruido: cualquier sonido se centuplica y retumba en el cráneo. Y al roce: una caricia ¡duele! Y al movimiento: intentas agacharte y parece estallarte la cabeza.

¿Y cómo lo lleva?

Bien: hace diez años tomé las riendas de mi migraña ¡y ya no me domina! He descubierto sus mecanismos, sé cómo evitármela.

Si eso es así, ¡es fabuloso!

¡Mejorará la vida de millones de personas! Hoy presentamos nuestro hallazgo.

Adelántemelo.

La raíz de la migraña no está en la cabeza: ¡está en el intestino!

¿Y eso?

La migraña tiene origen alimentario. Empecé a observarlo sobre mí mismo, y he dedicado los últimos cinco años a financiar investigaciones que lo confirman científicamente.

Explíquemelo.

La desencadena un exceso de histamina.

¿Qué es la histamina?

Una molécula proteínica endógena, presente en cada célula: ayuda a regular inmunidad, libido, el ciclo vigilia-sueño...

O sea, que la histamina es buena.

Mientras no exceda ciertos niveles. Pero los alimentos también contienen histamina, en diverso grado. Cada día la ingerimos, y en el intestino una enzima la descompone.

¿Qué enzima?

Diaminooxidasa: DAO, la llamamos. La DAO degrada la histamina, y así podemos eliminarla por la orina. Pero si tu enzima DAO es escasa o perezosa, la histamina ingerida al comer traspasa el epitelio intestinal e irrumpe en el torrente sanguíneo.

¿Con qué efectos?

La histamina es vasodilatadora. Dilata las arterias, y así aumenta el caudal de sangre: ¡lo notan sobre todo las arterias temporales extracraneales!

Las que pasan por la sienas.

Sí: se hinchan, con una presión pulsátil que duele. Y desencadena la cefalea y otros dolores y síntomas: piel seca, estreñimientos, acidez, contracturas, acúfenos...

Creo que lo he entendido.

Se trata de que la enzima DAO trabaje bien.

Y a los migrañosos les trabaja mal...

Sí, a causa de una mutación genética que se hereda. ¡Por eso es frecuente que haya varios migrañosos en una familia!

¿Cómo saber si mi DAO está en forma?

Puedes hacerte ya un test que diagnostica tu nivel de DAO: por encima de 80 unidades/mililitro de sangre, estás protegido; entre 80 y 40, corres riesgos de migraña; con menos de 40, la migraña es segura.

¿Qué hago si estoy en zona de riesgo?

Preventivamente, modera la ingesta de alimentos con mucha histamina. Si tu DAO no puede descomponerla toda..., irá acumulándola en tu sangre hasta desatar un ataque.

¿Qué alimentos son más histamínicos?

La naranja y demás cítricos. La leche, el queso y demás lácteos. El marisco. La clara de huevo. Los frutos secos. El alcohol. No así ni el chocolate ni el café, vasoconstrictor.

¿No comerlos descarta la migraña?

No, porque el estrés puede liberar nuestra propia histamina endógena. ¡O la propia medicación contra la migraña!

Vaya.

Algunos de sus componentes bloquean la actividad de tu enzima DAO. Y así la histamina alimentaria pasa a la sangre, y desencadena otro episodio de migraña. Los migrañosos empeoran al medicarse: ¡a más fármacos contra la migraña, más migraña!

¿Algo más bloquea la enzima DAO?

La menstruación: ralentiza la actividad de la DAO. Y migraña al canto. La mujer, genéticamente, tiene menos DAO que el varón.

¿Podemos hacer algo para garantizar la presencia de la DAO o para tonificarla?

Sí: tomar unas cápsulas con preparados de esta enzima. ¡Así podrás comer de todo sin riesgo de migraña! La enzima DAO descompone la histamina, y ya no pasa a la sangre.

¿Y adiós a la migraña?

¡Sí! Con control de la dieta, reducción de fármacos y suplementación de DAO.

¿Lo tiene ya comprobado?

A conocidos que llevaban casi treinta años padeciendo migrañas les hemos cambiado la vida. ¡Se acabó el migrañoso crónico!

