



HISTAMINOSIS ALIMENTARIA

HISTAMINOSIS ALIMENTARIA NO ALERGICA “SINDROME DE HANA”

DEFINICIÓN

Definimos histaminosis como el acúmulo de histamina en los tejidos de nuestro cuerpo capaz de desarrollar síntomas clínicos.

Se cree que es una enfermedad adquirida, crónica y progresiva, es decir, no nacemos con ella y los síntomas que provoca pueden tardar semanas o meses en desarrollarse tras el consumo regular del alimento o los alimentos que lo desencadenan.

Es una enfermedad muy frecuente, emergente, multisistémica y no bien conocida por los clínicos.

La histaminosis se produce por un desequilibrio entre la acumulación de histamina y la capacidad de degradarla.

SINTOMAS

Dependiendo de donde se deposite puede dar: jaquecas, disregulación de secreciones (mucha saliva o poca, lagrimeo o sequedad de ojo...), hinchazón abdominal, diarreas, y/o estreñimiento, colon irritable, piel seca, fibromialgias, obesidad, taquicardias, cefaleas etc...

Esta gran variedad de síntomas, por separado pueden ser debidos a otras causas, pero una vez descartadas, si en una persona aparecen varios de éstos síntomas juntos, es probable que estemos ante una histaminosis.

Refuerza el diagnóstico, cuando el enfermo empeora en situaciones de estrés o si es alérgico a pólenes, ácaros, hongos etc...

La histamina tiene una distribución universal, es decir, está en todos los alimentos y en todas las células de todos los organismos vivos aunque en concentraciones diferentes, por lo que es imprescindible para la vida.

Para llevar a cabo sus funciones biológicas debe estar en unas concentraciones determinadas, un déficit de histamina no es compatible con la vida y un leve exceso puede ocasionar síntomas que lleven a la pérdida de la salud.

DIAGNOSTICO.

Simplemente con una anamnesis y una historia clínica detallada, sabemos con claridad que los alimentos esta relacionados con la enfermedad. Por último, el estudio analítico sobre los alimentos nos confirmará el Síndrome de HANA (HISTAMINOSIS ALIMENTARIA NO ALERGICA).

TRATAMIENTO

El tratamiento requiere de una dieta específica en la que se suprimen no sólo los alimentos sobre los que ha dado positivo, sino que se añade un listado de alimentos relacionado con ellos , además de colorantes y conservantes que se deben suprimir. También se dan pautas sobre la importancia en la variación de los alimentos.

De forma simultanea es imprescindible reforzar la flora intestinal.

TIPOS DE HISTAMINOSIS

Hay varios tipos de histaminosis dependiendo de su procedencia, así hablamos de histaminosis por:

- **Histamina exógena que incluye:**
 - 1. Histaminosis tóxica.**
 - 2. Histaminosis enteral.**
- **Histamina endógena, por varios mecanismos:**
 - 1. Mecanismo alérgico.**
 - 2. Mecanismo no alérgico.**
 - 3. Mecanismo liberador de histamina por estrés, cambios de temperatura, quemaduras por exposición solar ...**

La que nos interesa es la histaminosis por un mecanismo no alérgico: es aquel que provoca una liberación de grandes cantidades de histamina tras la ingesta de ciertos alimentos que a nivel del tubo digestivo producen una liberación excesiva de histamina, la cual no somos capaces de degradar, pasando a sangre y acumulándose en los diferentes tejidos.

En estos casos, una dieta que excluya totalmente a los alimentos responsables conlleva una regresión paulatina de los síntomas.

Los alimentos más problemáticos son aquellos que consumimos con mayor frecuencia y en mayor cantidad como la leche y derivados, trigo (proteínas de éste) y el huevo.



Un simple análisis de sangre, nos ayuda a detectar cuáles son los alimentos implicados y tras ello establecer una dieta terapéutica...

Para más información se pueden dirigir a las siguientes páginas web, pioneros en diagnósticos y tratamientos de histaminosis alimentarias :

SAEIA (Sociedad Andaluza para el Estudio de las Intolerancias)

<http://www.saeia.es/>

GRUPO HISTAL

<http://www.grupohistal.es/>