

PREVENCIÓN DE LA MIGRAÑA MEDIANTE LA ALIMENTACIÓN

Teresa Herrera Marín

INTRODUCCIÓN



La migraña se caracteriza por ataques recurrentes de dolor de cabeza incapacitante, acompañados de náuseas, vómitos y sensibilidad a la luz y al sonido. Generalmente, el dolor es pulsátil y afecta solo un lado de la cabeza. La migraña es causada por actividad cerebral anormal, aunque la cadena exacta de eventos no está clara. Se cree que involucra vías nerviosas y químicas que alteran el flujo sanguíneo en el cerebro. Las migrañas pueden ser hereditarias y son más comunes en mujeres. Los desencadenantes incluyen cambios hormonales, falta de sueño, consumo de alcohol, estrés físico, estímulos fuertes y ciertos alimentos como chocolate, productos lácteos, alimentos con glutamato monosódico, tiramina, nitratos y algunos frutos secos.

Las estrategias dietéticas para prevenir la migraña incluyen dietas de eliminación, cetogénicas e integrales. Aunque la literatura es inconsistente, hay datos prometedores que respaldan estas intervenciones para algunos pacientes. La dieta es un aspecto modificable importante que necesita más atención y se requiere investigación bien diseñada para proporcionar recomendaciones dietéticas basadas en evidencia.

OBJETIVO

Analizar la bibliografía para poder establecer las dietas o alimentos que nos pueden ayudar en la prevención de episodios de migraña.

METODOLOGÍA

Revisión bibliográfica acotada en los últimos 5 años y llevadas a cabo utilizando algunas de las bases de datos más relevantes del ámbito sanitario y se ha hecho uso de descriptores MESH: diet, migraine, triggers, nutrition

RESULTADOS

A pesar de los tratamientos disponibles, controlar la migraña sigue siendo un desafío. Se han explorado cambios en el estilo de vida, especialmente la dietoterapia, ya que ciertos alimentos pueden desencadenar migrañas. Entre los posibles desencadenantes se mencionan el chocolate, cítricos, nueces, helados, tomates, cebollas, lácteos, alcohol, café, cafeína, glutamato monosódico (MSG), histamina, tiramina, feniletilamina, nitritos, aspartamo, sucralosa y gluten.

La cantidad de estos alimentos necesaria para provocar una migraña varía, y algunos pueden causar dolor de cabeza tanto por su consumo como por su abstinencia, como es el caso de la cafeína. Para identificar los desencadenantes específicos en cada paciente, se utilizan diarios de alimentos y pruebas serológicas.

- Las **dietas de eliminación** buscan identificar y eliminar ingredientes dietéticos que provocan migrañas. Se propone que un alimento se considere desencadenante si provoca dolor de cabeza en el 50% de los casos dentro del día posterior a la exposición. La relación entre alimentos y migrañas es compleja y no lineal, afectada por la cantidad de alimento, ingredientes específicos, tiempo entre ingesta y migraña, y otros factores como el estrés, la hidratación y el clima.
- Las **dietas cetogénica y Atkins modificada** se utilizan para promover la neuroprotección, aumentan los cuerpos cetónicos, lo cual se ha descubierto que es beneficioso para prevenir la migraña.
- Las **dietas integrales**, estas evitan determinadas sustancias, pero aseguran la presencia de todos los componentes necesarios para una buena alimentación.
- Una **dieta de bajo índice glucémico** también podría ser útil en la migraña. Esta dieta se ha propuesto para reducir el estado inflamatorio.
- Se ha sugerido que una estrategia dietética que **disminuya los ácidos grasos omega-6 y aumente la ingesta de ácidos grasos omega-3**, puede reducir las respuestas inflamatorias, mejorar la función plaquetaria y regular el tono vascular.
- Se ha propuesto una **dieta epigenética**. La idea es desarrollar una dieta que influya en la metilación del ADN, rica en folato, como una posible dirección para la investigación futura. Implementar este enfoque requerirá el perfil epigenético específico de los pacientes. La suplementación con folato, en formas como ácido fólico y 5-metiltetrahidrofolato (5-MTHF), ha mostrado beneficios para la migraña al afectar la metilación del ADN.
- Los **suplementos de vitamina B** (ácido fólico, vitamina B6 y vitamina B12) reducen significativamente la intensidad y la discapacidad generada en personas con migraña con aura.
- Vitamina B2**, algunos estudios han señalado que la riboflavina reduce la frecuencia y el número de días de dolor de cabeza o la intensidad del dolor.
- Vitamina E**, se ha vinculado especialmente con la profilaxis de la migraña menstrual al inhibir la síntesis de prostaglandinas.
- Vitamina C**, es captadora de especies reactivas de oxígeno y puede disminuir la inflamación neurogénica en pacientes con migraña.
- El concepto eje intestino-cerebro explica una conexión entre el sistema gastrointestinal y el sistema nervioso central, proponiendo la **modulación de la microbiota intestinal** como tratamiento potencial. Aunque la evidencia es limitada, los probióticos, especialmente ciertas cepas, podrían mejorar la integridad de la barrera intestinal y reducir los ataques de migraña. Se ha sugerido que la permeabilidad intestinal podría permitir que sustancias proinflamatorias afecten el sistema trigémino-vascular, desencadenando migrañas. Se investiga el trasplante de microbiota como una estrategia para restaurar la flora intestinal.

CONCLUSIÓN

El manejo de los desencadenantes dietéticos en la migraña puede ser complejo debido a la dificultad para identificarlos de manera precisa y consistente. Un enfoque multimodal que incluya intervenciones dietéticas podría mejorar significativamente la calidad de vida de muchos pacientes con migraña.

Factores tanto internos (como genéticos y epigenéticos) como externos (como cultura y conductas alimentarias) influyen en los desencadenantes de la migraña, aunque los mecanismos precisos aún están en investigación.

Se advierte sobre los riesgos de la desnutrición a largo plazo asociados con las dietas de eliminación estrictas. Se recomienda controlar el peso, ajustar la ingesta de grasas, reducir el índice glucémico de la dieta, evitar alimentos desencadenantes, e ingesta de fibra, probióticos y prebióticos.