

Sabia que alguns alimentos podem influenciar o seu bem-estar?

É possível analisar o impacto dos alimentos na sua Saúde.



DAO Test

Origem Alimentar da Enxaqueca



 **Nutrição**

Origem alimentar da enxaqueca

A enxaqueca afecta quase 15% da população. Manifesta-se por ataques episódicos de cefaleias pulsáteis, de intensidade variada.

As dores duram entre 3 a 72 horas, e em alguns casos, produzem náuseas, vômitos e fotofobia.

O consumo de alimentos que contêm histamina não supõe um problema em si, já que em condições normais, esta é degradada e metabolizada pela enzima DiAminoOxidase (DAO), que é produzida pelo nosso corpo.

Mas quando o paciente apresenta um défice ou inibição desta enzima (DAO), existe um desequilíbrio entre a histamina ingerida e a capacidade de metabolização da mesma. Nestes casos, a histamina acumula-se no organismo, causando efeitos adversos, como a enxaqueca.

A enxaqueca afecta maioritariamente as mulheres, já que as hormonas (estrogénios) têm um papel relevante no desenvolvimento desta doença.

Os alimentos que contêm maior concentração de histamina, são os que foram submetidos a processos de maturação, conservação ou armazenamento prolongado como: vegetais fermentados, conservas e semi-conservas de peixe azul, enchidos crus e curados, queijos maturados e fermentados, e bebidas alcoólicas.



Por outro lado, certos alimentos (ananás, citrinos, morangos, chocolate...) têm um efeito histaminolibertador no organismo, sem que surja uma reacção alérgica.

DAO Teste

Os Laboratórios REDELAB disponibilizam um novo teste que permite descobrir se a origem da enxaqueca, se encontra na alimentação, a partir de uma análise do nível de actividade da enzima DiAminoOxidase (DAO).

Esta inovadora técnica analítica, presuppõe uma mudança de perspectiva, já que parte da ideia de que a enxaqueca não se deve à presença de histamina nos alimentos, mas a uma deficiente metabolização da mesma.

Nos casos confirmados de défice da enzima DAO, poderá evitar-se a hiperhistaminose através de suplementos alimentares e/ou restringindo o consumo de alimentos com maior concentração de histamina endógena.

No relatório do resultado, é detalhada uma lista de alimentos **PERMITIDOS** e **RESTRINGIDOS** para cada grupo.

Exemplo para o grupo de frutas de verduras

FRUTAS E VERDURAS

Vegetais frescos ou congelados sem aditivos

Maçã, framboesa, melão, uva, passas, manga, pêra, melancia, damasco, pêssigo, ameixa, mirtilos

Beringela, abóbora, espinafres

Tomate e produtos com tomate

Couve fermentada, cebola

Morango, kiwi, limão, banana, passas,

palma, nectarina, ananás, laranja, papaia

Esta técnica permite detectar os casos de enxaqueca de origem alimentar, podendo melhorar a qualidade de vida do paciente.



Desta forma, os afectados poderão averiguar se a enxaqueca de que sofrem, se deve a uma histaminose alimentar por défice de DAO e tomar medidas para reparar este processo.



Grupo Português de Laboratórios de Análises Clínicas

- www.redelab.pt
- www.askredelab.pt
- facebook.com/redelab

REDELAB, Diagnóstico Clínico, S.A.
Edifício Lisboa Oriente, Av. Infante D. Henrique - 333H
Piso 2 - Escritório 26, 1800-282 Lisboa
Tel.: 218 549 077 / 216 034 727
Fax: 211 542 141 / 21 6036 672
Email: geral@redelab.pt