

La dieta que debes seguir si sufres de migraña

Para aliviar los síntomas de la migraña crónica puede ser conveniente adoptar una dieta basada en plantas, rica en verduras de hoja verde oscura, sugieren los médicos en la revista online BMJ Case Reports, ya que, según indican, los medicamentos recetados, la dieta de eliminación, el yoga y la meditación no proporcionaron ningún alivio de los síntomas, o muy poco.

La recomendación la realizan después de que trataran a un hombre que llevaba más de 12 años soportando fuertes migrañas sin aura. Había probado con medicamentos recetados (zolmitriptán y topiramato), suprimiendo alimentos potencialmente «desencadenantes», como el chocolate, el queso, los frutos secos y la cafeína, y practicando yoga y meditación, en un intento de atenuar la gravedad y la frecuencia de sus dolores de cabeza y nada había funcionado.

Más de mil millones de personas en todo el mundo padecen migrañas, que se caracterizan por ser dolores de cabeza unilaterales y pulsátiles que duran entre 4 y 72 horas, y suelen ir acompañados de sensibilidad al ruido y a la luz y, a veces, de auras prodrómicas.

Las migrañas son episódicas (menos de 15 días al mes) o crónicas (15 o más días de migraña al mes y características de migraña en al menos 8 días del mes). El éxito del tratamiento de la migraña se define como una reducción a la mitad de la frecuencia y duración de los ataques, o como una mejora de los síntomas.

Aunque los fármacos pueden ayudar a prevenir y tratar la dolencia, cada vez hay más datos que sugieren que la dieta también puede ofrecer una alternativa eficaz sin ninguno de los efectos secundarios asociados a algunos medicamentos, dicen los autores del informe.

Seis meses antes de ser remitido a la clínica, las migrañas de este paciente se habían vuelto crónicas y se presentaban entre 18 y 24 días al mes. Describió que el dolor comenzaba repentina e intensamente en la frente y la sien del lado izquierdo de la cabeza. El dolor era punzante y solía durar 72 horas.

Sus dolores de cabeza iban acompañados de sensibilidad a la luz y al sonido, y de náuseas y vómitos. En una escala de 0 a 10,

calificó la gravedad del dolor de 10 a 12 sobre 10. Los análisis de sangre revelaron que no tenía niveles elevados de inflamación sistémica y que tenía un nivel normal de betacaroteno (53 microgr/dl).

Esto se debió probablemente a su consumo diario de boniatos, que, aunque tienen un alto contenido de betacaroteno, son relativamente bajos en los nutrientes responsables de las propiedades antiinflamatorias y antioxidantes de los carotenoides, señalan los autores del informe.

En cambio, estos se encuentran en las verduras de hoja verde oscura, como las espinacas, la col rizada y los berros. La inflamación sistémica y el estrés oxidativo están implicados en la migraña.

Los autores del informe aconsejaron al hombre que adoptara la dieta LIFE (Low Inflammatory Foods Everyday), una dieta de alimentos integrales y densos en nutrientes, basada en plantas.

La dieta LIFE incluye el consumo diario de al menos 140 gramos de verduras de hoja verde oscura crudas o cocidas, la ingesta de un batido verde LIFE de 900 gramos al día y la limitación de la ingesta de cereales integrales, verduras con almidón, aceites y proteínas animales, especialmente lácteos y carne roja.

Después de dos meses con la dieta LIFE, el hombre dijo que la frecuencia de sus ataques de migraña había disminuido a sólo un día al mes; la duración y la gravedad de los ataques también habían disminuido. Los análisis de sangre mostraron un aumento sustancial de los niveles de betacaroteno, de 53 a 92 microgr/dl.

Con información de [La Vanguardia](#)