

¿Qué es la Histamina?

Esta amina estrechamente relacionada con mucha de la sintomatología que arrastramos la mayoría de pacientes de enfermedades inflamatorias. De entrada diré que retirar esta amina de nuestra dieta de forma indefinida no es la solución y que un diagnóstico crónico de [#histaminosis](#) acompañado de restricciones en la dieta no es sostenible. **Las dietas de exclusión pueden ser un aliado en ciertas fases del tratamiento**, pero no son «la solución», siguen siendo un parche a la sintomatología y siempre deben llevarse a cabo de forma pautada y supervisada por un profesional actualizado que se centre en hallar el origen que impide a tu organismo metabolizar con normalidad esta amina.

¿Qué es?

Es una molécula (amina) implicada en:

- La regulación de los procesos digestivos.
- La gestión del ciclo del sueño.
- El control del apetito.
- Cumple funciones de neurotransmisor.
- Dilata los vasos sanguíneos.
- Participa en los procesos de inmunidad.

¿Cómo se comporta la histamina en el organismo?

Esta molécula está presente en cualquier organismo vivo. Además de producirla nosotros mismos también la ingerimos a través de animales y plantas.

Un organismo sano emplea la histamina que necesita para las funciones descritas y elimina el exceso metabolizándola mediante la enzima DAO. La sintomatología aparece cuando el organismo no es

capaz de eliminar el exceso de histamina y esta pasa a la sangre produciendo una acumulación denominada histaminosis.

Alergia versus Histaminosis (no es lo mismo)

La alergia es una respuesta de hipersensibilidad inmediata de nuestro sistema inmune frente a un potencial peligro. Para protegernos activa una liberación masiva de histamina que el organismo no es capaz de metabolizar.

La forma más sencilla de diferenciar la histaminosis de la alergia es que los síntomas de esta tardan en aparecer y se prolongan más en el tiempo. Pueden aparecer incluso días después de que el organismo alcance el pico máximo de histamina en sangre. Pruebas que diagnostican alergia: IgE total (inmunoglobulinas) o una prueba prick test, en el país lamentablemente no se realizan mediciones histamina por la dificultad de la técnica, por lo cual, nos apoyamos en la sintomatología que presenta el paciente.

Síntomas que PUEDEN indicar acumulación de histamina:

- Niebla mental.
- Insomnio.
- Ojos llorosos e irritados.
- Sensación de ahogo.
- Arritmias
- Estreñimiento, diarreas, nauseas...
- Migrañas.
- Dolor muscular y fatiga.
- Piel seca.
- Urticaria.
- Hinchazón abdominal.
- Alteraciones en la temperatura corporal.

Reconocer el síntoma es una señal para ponerse en manos de un profesional que te ayude a conocer el origen, no para auto-diagnosticarse. Seguir una dieta baja en histamina o suplementarte sin conocimiento sólo parcheará el malestar e incluso puede agravar el problema de base.

Otros factores que potencias la liberación de histamina:

- **Conservación de los alimentos.** Cuando termina el ciclo de vida del animal o vegetal aumenta la producción de histamina.

Es preferible tomar alimentos frescos y evitar: Latas y conservas, productos congelados o fermentados, y evitar recalentar alimentos.

- **Fármacos** (analgésicos, antitusivos, relajantes musculares...) inhiben la producción de la enzima que degrada la histamina o liberan moléculas de histamina dentro de nuestro organismo.
- **Falta de descanso.** Esta molécula participa en la regulación de los ritmos circadianos y es importante que respetemos 7 u 8h de descanso diarias.
- **El estrés** es uno de los mayores liberadores de histamina.

Alimentos altos en histamina:

- Cítricos, kiwi, papaya, ciruela, frambuesas, aguacate, plátano y fresas.
- Chocolate y derivados de vaca.
- Soya y derivados.
- Café, té, alcohol, vinagre y confitados.
- Pescado azul y marisco.
- Frutos secos.
- Cerdo y embutidos, carne de nevera de más de 48h.
- Trigo y derivados.
- Tomate, pimientos, berenjena, patata, espinacas y acelgas.
- Azúcar blanco y aditivos como la canela.
- Envasados, ahumados, conservas o fermentados.

- Clara de huevo.
- Garbanzos.

¿Y ahora qué como?

Este es un listado orientativo, lo recomendable es acudir a un profesional de la nutrición que pueda pautarte una dieta equilibrada en base a las necesidades de tu organismo. Hacer una dieta de exclusión por cuenta propia puede conllevar un gran riesgo.

Alimentos bajos en histamina

VERDURA	FRUTA	LEGUMBRE	OTROS
☐ Cebolla	☐ Manzana	☐ Judías	☐ Setas frescas
☐ Puerro	☐ Pera	☐ Habas	☐ Boniato
☐ Apio	☐ Mango	☐ Lentejas	☐ Algas
☐ Calabacín	☐ Coco	☐ Guisantes	☐ Yuca
☐ Pepino	☐ Lichis	☐ Azukis	☐ Infusiones sin téina
☐ Ajo	☐ Granada		
☐ Calabaza	☐ Uvas	SEMILLAS	ENDULZANTES
☐ Zanahoria	☐ Melón (no maduro)	☐ Piñones	☐ Algarroba
☐ Rabanito	☐ Sandía	☐ Cáñamo	☐ Miel
☐ Remolacha	☐ Arándanos	☐ Pipas calabaza	☐ Harina de boniato
☐ Nabos	☐ Moras	☐ Pipas girasol	
☐ Lechuga	☐ Higos	☐ Sésamo	PROTEÍNA ANIMAL
☐ Endivias	☐ Melocotón	☐ Lino	☐ Pollo
☐ Escarola	☐ Cerezas	☐ Chía	☐ Pavo
☐ Berro	☐ Albaricoque		☐ Ternera
☐ Rúcula	☐ Nectarina	BEBIDAS VEGETALES	☐ Cordero
☐ Coles de bruselas		☐ Arroz	☐ Conejo
☐ Coliflor	CEREALES	☐ Mijo	☐ Jabalí
☐ Cal lombarda	☐ Arroz	☐ Coco	☐ Pescado blanco
☐ Brócoli	☐ Mijo	☐ Alpiste	☐ Yema de huevo
☐ Alcachofas	☐ Quinoa	☐ Quinoa	☐ Queso fresco y Yogur de cabra
☐ Espárragos	☐ T. sarraceno	☐ Chufa	
☐ Canónigos			

Información adaptada de la página abierta: [alergias a la mesa](https://alergiasalamesa.com/histamina-que-es-y-como-repercute-en-nuestro-organismo/)

<https://alergiasalamesa.com/histamina-que-es-y-como-repercute-en-nuestro-organismo/>