

MIGRANYA I ESPORT

1 octubre, 2020

Ser esportista i a la vegada ser propens a tenir migranya és una situació que requereix un control. Estudis afirmen que practicar activitat física aeròbica (aquella en la que s'utilitza l'oxigen com a combustible: córrer, ciclisme, natació, futbol, ball, equitació, esquí, ...) i en una intensitat moderada durant 2 hores augmenta la quantitat d'histamina a l'organisme. Aquesta molècula és coneguda, entre moltes altres coses, per vasa dilatar el sistema arterial, efecte que facilita l'aparició de la migranya.

Exactament el que s'ha vist és una vasodilatació postexercici dinàmic mitjançant l'activació dels receptors d'histamina H1 i H2 en el nostre organisme. Aquesta activació no s'ha trobat en un postexercici de resistència.

Tots sabem que l'exercici aeròbic té uns efectes beneficiosos i per tant és recomanable practicar-lo per millorar la nostra salut. Entre altres coses perquè redueix el risc de patir malalties com la hipertensió, diabetis, obesitat i baixa el nivell d'estres, de colesterol i millora el cicle de la son. Però si tenim un dèficit de l'enzim Diamino Oxidasa (DAO) serà més fàcil l'aparició de la migranya (recordem que el 87 % dels pacients amb migranya tenen dèficit de DAO), però el nivell histamínia d'aquestes persones ja es troba elevat i per tant té una doble via d'acumulació histamínia. Per un costat

l'acumulació per trastorn metabòlic i per l'altre, l'acumulació per l'esforç físic. Un exercici d'intensitat elevat pot arribar a provocar una crisi forta pel que s'ha comentat anteriorment de la capacitat dels receptors d'histamina per vasa dilatar les artèries, encara que recordem que aquesta vasodilatació no afectarà negativament a tothom. Per tant, veient la relació ¿què has de fer si ets esportista i a més tens aquest dèficit enzimàtic? Deixar l'esport podria ser la resposta però no és la correcta. Practicar exercici físic és totalment recomanable, malgrat que en aquests casos s'hauria de controlar el tipus d'activitat, la durada d'aquesta i el tipus d'alimentació.

El primer pas que s'ha de tenir en compte és escollir un exercici o esport que no sigui massa energètic o competitiu. Almenys fins que un estigui en millors condicions a poc pot anar augmentant-se sempre que la persona arribi a conèixer quin és el seu límit. A més, serà molt necessària una pauta especial d'alimentació, en concret una dieta baixa en histamina pautada per un dietista-nutricionista.

Per últim, recordar la importància de no practicar cap esport o activitat física en dejú. Dejunar provoca un alliberament d'histamina que sumada a la pròpia de l'exercici i a la causada pel Dèficit de DAO facilitaria d'una forma més ràpida l'aparició d'una crisi migranyosa i d'altres possibles símptomes típics del quadre clínic: nàusees, vòmits, marejos, sensibilitat a la llum i al soroll.