



Saúde

SAÚDE
38 Anos
1982-2020

N.º 9 **Edição Especial 2021**
PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL | GRATUITA

Alimentação saudável em teletrabalho

13

Ergonomia no posto de trabalho

- 7 A aplicação das ciências biológicas conjuntamente com as ciências da engenharia para obter um ótimo ajustamento do homem ao seu trabalho e assegurar, simultaneamente, a eficiência e o bem-estar.

A Vacinação para a COVID-19

- 10 Com a vacinação todos temos esperança que a pandemia esteja a chegar ao fim.

Stress, saúde e doença

- 24 O stress é um estado de ameaça ao nosso equilíbrio interno, biológico, ecológico ou social, considerado ideal para a estabilidade e sobrevivência.



Dra. Ivone Mirpuri

Médica Patologista Clínica especialista em Modulação Hormonal | Certificação em Medicina Anti-Envelhecimento pelo CENEGENICS, Las Vegas | Especialista em Medicina Anti-Envelhecimento e Modulação Hormonal pela WOSAAM e International Hormone Society



Sensibilidade à histamina

É uma condição não reconhecida muitas vezes e que tem fácil tratamento, pelo que resolvi escrever sobre ela, pois aqui há dias apareceu-me uma senhora que desmaiava cada vez que bebia cerveja. O mesmo acontecia com o seu pai. Assim não bebiam cerveja nem bebidas alcoólicas por este motivo mas nunca souberam porque tal acontecia. Como o álcool não é bom para esta coisa das hormonas, sorte a desta senhora, no entanto poderia tratar-se de uma sensibilidade à histamina embora os desmaios sejam mais frequentes nouro contexto mais grave.

Vamos então começar pelo princípio: O que é a histamina ?

A histamina é um mediador da inflamação. Trata-se de um composto natural que desempenha importantíssimas funções no nosso organismo. É produzida em células especiais no nosso corpo, quando em presença de um alérgeno estranho ou em processos traumáticos.

É a histamina que vai desencadear todo o processo de reparação do organismo, aumentando a permeabilidade dos capilares para as células de defesa do sangue e outras proteínas, poderem exercer uma acção contra invasores estranhos nos tecidos afetados.

São células especiais, produzidas pelos mastócitos, basófilos, plaquetas, neurónios e células no nosso intestino, que as armazenam em grãos. A produção é efectuada em praticamente todo o nosso corpo com especial incidência nas regiões de contato com o exterior, como na pele e nos tratos respiratório e gástrico.

A histamina funciona pois como um mediador do sistema imunitário. Também existe nos alimentos, e alguns deles possuem uma quantidade elevada de histamina na sua composição. Para além dos alimentos ricos em histamina, há outros que funcionam como “libertadores de histamina” e que induzem a secreção de histamina pelas células do corpo.

A lista destes alimentos será apresentada em destaque no fim do artigo.

Esta pode também ser acumulada no nosso corpo por deficiência da enzima que a destrói e metaboliza, a diaminoxidase, conhecida pela enzima DAO.

Além de desempenhar um importante papel no sistema imunológico, protegendo-nos das infecções, contra vírus, bactérias, fungos ou parasitas, é ainda um importante neurotransmissor, fundamental para o bom funcionamento do cérebro e sistema nervoso central.

É também a histamina que sinaliza a libertação de ácido clorídrico no estômago, para que se possa iniciar a digestão das proteínas

A sensibilidade à histamina refere-se à existência de quantidades aumentadas de histamina no nosso corpo, o que vai levar a efeitos adversos não desejáveis. A quantidade aumentada é por aumento da produção ou

inibição da degradação, causando reacções indesejáveis.

Estas reacções indesejáveis são muitas vezes confundidas com alergias, daí a importância do reconhecimento desta entidade, pois os sinais e sintomas podem ser idênticos, mas todo o estudo do doente é negativo para alergias, pois a origem desta histamina é de outra causa e não imunológica, produzida nos mastócitos e basófilos como já falámos.

São por exemplo exemplos de sensibilidade à histamina as urticárias idiopáticas, em que não sabemos a causa, e o angioedema.

Quais os sintomas de alerta?

Os sintomas de excesso de histamina podem ser: rubor da face e calores por vasodilatação, hipotensão com aumento dos batimentos cardíacos pelo mesmo motivo, urticária, angioedema, rinite com rinorreia, otite média, comichões, por aumento da permeabilidade vascular, refluxo gastro esofágico e azias por aumento da secreção gástrica, cefaleia, não típica de enxaqueca, sintomas de ansiedade e ataques de pânico ligados ao aumento dos batimentos cardíacos, por baixa da tensão arterial, fadiga e confusão mental, podendo mesmo acontecer o desmaio.

Vou explicar só muito brevemente porque isto acontece. Ou temos um aumento da entrada e produção de histamina no nosso corpo, ou temos um deficiente mecanismo de degradação dessa histamina produzida.

Há duas enzimas que controlam a destruição da histamina. A Histamina N-metiltransferase (HNMT ou HMT) e a Dioaminoxidase (DAO).

A DAO rapidamente se liga à histamina plasmática e elimina-a na urina. Actua a nível local, destruindo a histamina

A HMT impede a ligação prolongada da histamina ao seu receptor na célula. Os anti-histamínicos têm uma acção semelhante ligando-se ao receptor da histamina e impedindo assim a sua acção. Actuam assim a nível geral o que chamamos de sistémico, ao contrário da DAO, mas acabado o seu efeito os sintomas estão lá pois ela não elimina a histamina.

Podemos assim controlar facilmente através da DAO, a sensibilidade à histamina, associada obviamente aos cuidados da dieta indicada, evitando os alimentos que nos farão ingerir mais histamina.

A DAO

É a primeira linha de defesa contra a histamina ingerida através da dieta ou libertada no intestino. Quando os seus níveis são adequados e a sua actividade é normal, só uma pequena quantidade da histamina extrínseca entrará na circulação.

Ter pois atenção à quantidade de histamina que se ingere com os alimentos, ou ao bloqueio da sua degradação impedido por substâncias que medicamente são utilizadas frequentemente como as que referimos. Estas pessoas referirão uma maior sensibilidade à histamina, logicamente. O tratamento passa por restrição dietética, diminuindo a ingestão de produtos que contenham histamina e por aumentar a actividade a nível intestinal da DAO, o que requer suplementação, nestas situações, 15 mn antes da ingesta alimentar rica em histamina.

Quem tem de fazer medicação que sabe inibir a actividade da DAO, deve ser sempre suplementado, independentemente da ingesta dietética, que é de facto fundamental e o tratamento primário. Nestas situações pode fazer-se uma vez ao dia.

Como não poderia deixar de ser, trabalhando eu em modulação hormonal, tenho de fazer o link às nossas hormonas, desta situação. O estradiol na verdade tem um actividade inibidora sobre a actividade da DAO, enzima necessária à degradação da nossa histamina plasmática. Temos de perceber por isso que na menopausa, onde o estradiol está muito diminuído mas onde nós não temos nenhuma progesterona, as mulheres se encontram em "dominância" estrogénica, situação não desejável à nossa saúde, e daqui que também neste período, muitas mulheres aparecem com "alergias", sendo que na maioria das vezes se trata de uma sensibilidade à histamina, por fraca actividade da actividade da DAO, que é estimulada pela progesterona (e testosterona).

Recomendo usar a B6, pois é o cofactor da DAO, além de estimular a produção do GABA nosso ansiolítico natural.

Todas as pessoas com défice de progesterona (ou testosterona), mulheres que apresentam tensão pré-menstrual por exemplo, a vulgarmente chamada TPM, estarão em excesso relativo de estradiol, pois este equilíbrio é fundamental, pelo que ter mais este factor em consideração é outro importante motivo para a preocupação do equilíbrio hormonal em todas as fases da vida e sua correcção lógica, para que mais uma vez se tratem as causas e não os sinais e sintomas ■

Alimentos ricos em histamina e os que a induzem

Alimentos geralmente fermentados que a produzem por actividade microbiana:

Queijo; Carnes processadas e fermentadas e salsichas; Vinho e cerveja e vinagres; Extractos de leveduras; Couve fermentada (Sauerkraut); Bananas, chocolate, molhos de soja, enlatados, abacates

Também a histidina, aminoácido que os alimentos podem conter, pode ser convertida em histamina pelas nossas bactérias intestinais.

Os frutos secos devem ser demolhados pois podem conter anti-nutrientes que inibem a actividade da DAO. Aconselho sempre a deixá-los de molho pelo menos 5 horas antes de as consumir.

Cuidado sobretudo com os peixes não frescos conservados inadequadamente. Atum, cavala, e marisco por exemplo.

Há alimentos que naturalmente contêm histamina como o espinafre e a berinjela.

Outros desenvolvem a histamina no processo de amadurecimento, como o tomate e as cerejas.

Há ainda os que não sabemos como nos fazem libertar histamina, como os morangos, a clara de ovo, álcool e citrinos. Pensamos que seja por mecanismo não imunológico.

Existem substâncias que fazem com que o nosso corpo liberte mais histamina como os benzoatos e sulfitos (conservantes de alimentos), tartrazina e outros corantes naturais. Estes compostos sabemos que bloqueiam a acção da DAO e da HMT. Mais um motivo para evitar os "pacotes de" como eu costumo dizer.

O álcool, como já falámos, anti-depressivos como a fluoxetina e a sertralina, analgésicos como aspirina e ibuprofeno, inibidores H2 como a cimetidina e ranitidina inibem também a actividade da enzima diaminoxidase, que destrói a histamina, fazendo com que as queixas possam surgir.