



Fundación de Investigaciones Sociales A.C.

Alcohol-Infórmate

www.alcoholinformate.org.mx

Vino y dolor de cabeza

Existe una serie de alimentos que han sido relacionados con la aparición de dolor de cabeza o cefalea en individuos sensibles a determinados productos químicos existentes en estos alimentos. Así se habla de la cefalea asociada al consumo de comida china (glutamato monosódico), perritos calientes (nitratos), cafeína, y vino tinto. La cefalea producida por la ingesta de vino tinto es de mecanismo vascular y de tipo migrañosa, y está relacionada con la concentración en estos vinos de las aminas biológicas histamina y tiamina. Típicamente esta cefalea aparece a las pocas horas del consumo de pequeñas cantidades de vino, y puede acompañarse de congestión facial.

La histamina produce una dilatación de los vasos sanguíneos (vaso dilatación) que provoca la cefalea por aumento de la presión en la cabeza. Por tanto no es un mecanismo alérgico sino vascular. Las personas normales se defienden de los efectos de la histamina mediante una enzima que se encuentran en el intestino delgado (la diamino-oxidasa). Los individuos que padecen este tipo de cefaleas presentan una especial sensibilidad por un defecto de la actividad de esta enzima, lo que lleva a un exceso de absorción de histamina, y presentan por tanto cefalea tras la ingesta de productos ricos en histamina como son el vino tinto, queso, col, espinacas, atún, caballa, tomates o chacinas curadas.

En un estudio reciente (Jarisch R, Wantke F. Wine and headache. Int Arch Allergy Inmunol 1996; 110:7-12) se determina la concentración de histamina en determinados vinos, comprobándose que la mayor concentración se encuentra en los vinos tintos (20 a 200 veces más que en blancos), seguidos de los champagnes y vinos de postre.

Vino tinto 60-3.800 microgramos/litro
Vino blanco 3-120 microgramos/litro
Vinos espumosos 15-670 microgramos/litro
Cerveza 21-305 microgramos/litro

Aunque se han utilizado algunos medicamentos que actúan sobre el defecto enzimático (bloqueadores de receptores H1, vitamina B6), la única forma de prevenir esta cefalea es evitar la excesiva ingesta de histamina en la dieta.

La eliminación de histamina en los vinos va siendo una práctica cada vez más empleada en algunos países, y ya aparece en las etiquetas de los vinos su concentración de histamina. En España, el pionero de estos vinos "libres de histamina" fue la Bodega del Real Tesoro de Jerez que, mediante su "método Estévez" elimina la histamina de su fino Tío Mateo. Por cortesía de Eduardo de Miguel Poch.

FUENTE: *Centro de Información del Vino Español en Internet/Vino y Salud*
<http://elvino.paginasamarillas.es/magazine/articulo.asp?sec=5&subsec=8&id=230>

