

¿Puede una dieta mediterránea o una dieta baja en grasa prevenir sus dolores de cabeza?



Ciertos alimentos son conocidos por ser desencadenantes de dolores de cabeza y de migrañas, sin embargo, no todas las personas saben cuáles son estos alimentos.

A veces, un solo alimento desencadena los dolores de cabeza de una persona, como el vino tinto o el chocolate. Para otros, es la tormenta perfecta, ya que comen una serie de alimentos "desencadenantes", lo que provocan en ocasiones dormir mal por las noches.

Probablemente, si usted está comiendo ciertos alimentos específicos, lo más adecuado sería evitarlos definitivamente.

Dicho esto, algunas personas no siempre pueden identificar sus factores desencadenantes y prefieren adoptar una dieta que simplemente alivie en parte su dolor de cabeza o migraña.

Aunque **no existe una dieta universal que funcione para todos**, algunas personas han descubierto que una determinada dieta, como la dieta mediterránea o una baja en grasa, reduce sus dolores de cabeza o migrañas, y qué mejor manera de aliviar esos molestos dolores que

controlando lo que comes.

La dieta mediterránea para prevenir dolores de cabeza crónicos diarios

La dieta mediterránea, baja en contenido de carne y rica en pescado graso, tiende a ser alta en Omega-3 y baja en ácidos grasos Omega-6.

Los ácidos grasos Omega-3 y Omega-6 forman una gran parte de la membrana tanto de las células inmunes como de las células nerviosas. **Se cree que son los precursores de las moléculas involucradas en la regulación del dolor** y la angustia psicológica en el cuerpo.

Más específicamente, se cree que los ácidos grasos Omega-3, que se encuentran en alimentos como los pescados grasos, las legumbres, las nueces, las verduras, las frutas y los granos enteros, **reducen la inflamación y la percepción del dolor**.

Por otro lado, se cree que los ácidos grasos Omega-6, que se encuentran en carnes rojas y aceites vegetales como el ácido linoleico, promueven la inflamación y aumentan la percepción del dolor.

Los expertos en el dolor de cabeza teorizan que no sólo una dieta rica en Omega-3 ayudará a prevenir dolores de cabeza crónicos y migrañas (hasta ahora, los estudios científicos han sido conflictivos), sino que una dieta que es alta en ácidos grasos Omega-3 y baja en ácidos grasos Omega-6 haría que esto sea posible.

Un [estudio](#) de 2015 publicado en *The Journal of Pain*, intentó probar esta teoría. En este estudio de 12 semanas, 55 participantes con cefalea crónica diaria fueron asignados al azar a lo siguiente:

- Una dieta alta en Omega-3 y baja en Omega-6 (como una dieta mediterránea)
- Una dieta baja en Omega-6

Los resultados encontraron que aquellos asignados a la dieta alta en Omega-3 y baja en Omega-6 tuvieron **una mayor disminución en el número de dolores de cabeza** por mes. Estos participantes también tenían una puntuación más baja de su HIT-6 (Headache Impact Test-6) al final del estudio, lo que significa que sus dolores de cabeza tenían menos impacto en su calidad de vida, en comparación con los de la dieta baja en omega-6.

En el mismo estudio, los niveles sanguíneos de los metabolitos Omega-3 se midieron al comienzo del estudio, y al final del estudio. Los resultados encontraron que en comparación con la dieta baja en Omega-6, aquellos en la dieta alta combinada de Omega-3 / dieta baja en Omega-6, tenían niveles más altos de [DHA-EPA](#), de los que se sabe que tiene propiedades anti-inflamatorias. Además, este aumento de DHA-EPA se correlacionó con una reducción en el dolor físico y el

malestar psicológico de los participantes.

¿Qué significa esto?

Mientras más y más estudios son necesarios para examinar el papel de una dieta rica en Omega-3 combinada con una dieta pobre en Omega-6 en el dolor de cabeza y la prevención de la migraña, adoptar esta dieta puede ser una opción para algunas personas.

Lea también:

- [El aceite de pescado rico en Omega-3 \(cápsulas\) ayuda a mejorar la recuperación muscular](#)

La buena noticia sobre la adopción de una dieta mediterránea es que tiene otros beneficios para la salud, como ayudar a prevenir las enfermedades del corazón (un bono doble).

Dieta baja en grasa para prevenir las migrañas

Otra opción que puede ser útil para los que sufren las migrañas, migrañas episódicas o crónicas, es una dieta baja en grasas.

En un [estudio](#) de 2015 en *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases* (Nutrición, Metabolismo y Enfermedades Cardiovasculares), 83 participantes con migrañas episódicas o crónicas fueron asignados al azar a someterse a una dieta baja o normal de grasa durante tres meses. Luego, los participantes pasaron a la dieta opuesta por otros tres meses.

La dieta baja en grasa restringió las grasas a menos del 20% de la ingesta total de energía diaria, mientras que la dieta de grasa normal tenía un contenido de grasa de 25% a 30% de la ingesta energética total diaria.

En general, la dieta baja en grasa tenía menores cantidades de grasas saturadas (por ejemplo, mantequilla, queso, leche entera y carne roja) y grasas monoinsaturadas (por ejemplo, aceite de oliva y aceite de canola).

Los resultados del estudio encontraron que aquellos sometidos a la dieta baja en grasas tenían ataques de migraña menos severos y menos frecuentes que aquellos sometidos a la dieta de grasa normal.

Es importante señalar que los participantes que sufrieron cambios en la dieta perdieron peso, por lo que la pérdida de peso (independientemente de cómo se hizo) puede haber contribuido a una parte de la reducción en el número de migrañas en este estudio.

De hecho, la investigación ha encontrado constantemente que las personas con obesidad tienen migrañas más frecuentes y más severas que las de alguien con un peso normal. La obesidad también puede mediar en la transformación de la migraña episódica a crónica.

La ciencia detrás del vínculo entre la obesidad y las migrañas es algo complejo, pero puede tener indicios en la inflamación, ya que las personas obesas tienen un mayor nivel de marcadores inflamatorios en su torrente sanguíneo. Estos mismos marcadores inflamatorios se elevan durante un ataque de migraña.

¿Qué significa esto?

Una dieta baja en grasas, especialmente una que es baja en grasas saturadas puede ser beneficiosa para aquellos que buscan la prevención de migrañas. Una dieta baja en grasas saturadas generalmente significa reducir significativamente la carne (por ejemplo, carne de res, cordero, cerdo) y productos lácteos (por ejemplo, mantequilla, queso, yogur y leche entera).

Si usted opta por una dieta baja en grasa, concentre su consumo de alimentos en frutas, verduras, granos enteros y peces como el salmón que son especialmente ricos en grasas poliinsaturadas (la grasa saludable). Elija los productos lácteos bajos en grasa por sobre la grasa entera y elimine las grasas trans de su dieta, las que se encuentran en los aperitivos y los alimentos fritos.

En los Estados Unidos la [FDA](#) en el 2015, determinó que las grasas trans no podían ser reconocidas como seguras y se estableció un plazo de tres años para que todas las empresas de alimentos eliminaran las grasas trans de los alimentos procesados. Otra buena razón para comenzar a dejar estas dañinas grasas de lado definitivamente.

Consejo

Antes de adoptar cualquier dieta específica para su dolor de cabeza o migraña, asegúrese de consultar primero con su médico.

La elección de la dieta adecuada no siempre es algo fácil de hacer, ya que usted no debe descuidar la ingesta de nutrientes vitales o causarle más estrés a su cuerpo. Por ejemplo, si usted está reduciendo significativamente los productos lácteos, tendrá que asegurarse de que está recibiendo suficiente calcio en su dieta. Puede obtener calcio dietético de otras fuentes como la col rizada, la espinaca, el brócoli o los cereales fortificados.

Dicho esto, estas dietas, especialmente la baja en grasa y la Mediterránea, son formas bastante estándar y seguras de alimentarse. Así que puede valer la pena intentarlo.

Referencias:

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

Ferrara LA et al. La dieta baja en lípidos reduce la frecuencia y gravedad de los ataques agudos de migraña. *Nutr Metab Cardiovasc Dis.* 2015 Abr; 25 (4): 370 - 5.

Martin VT, Vij B. Dieta y cefalea: Parte 2. Dolor de cabeza. 2016 Oct; 56 (9): 1553 - 62.

Ramsden CE et al. Cambios inducidos por la dieta en los endocannabinoides derivados de n-3 y n-6 y reducciones en el dolor de cabeza y trastornos psicológicos. *J Dolor.* 2015 Aug; 16 (8): 707 - 16.