



► 1 Diciembre, 2023

La conexión periodoncia-neurología alcanza un nuevo nivel

Se ha dado un paso más en España en la colaboración multidisciplinar entre la periodoncia y la neurología, con la celebración de un Seminario NeuroPerio en el marco de la LXXV Reunión Anual de la Sociedad Española de Neurología (SEN), que se está llevando a cabo en Va-

lencia y donde se concede un papel destacado a la enfermedad periodontal.

La sesión ha sido todo un éxito, contándose con la participación del Dr. Yago Leira, coordinador del grupo de trabajo SEPA-SEN, y del Dr. Miguel Carasol, coordinador de los grupos de trabajo de SEPA, jun-



to con destacados representantes de la SEN. Ver Hablamos con... Dr. Yago Leira (pág. 140).



La Sociedad Española de Neurología ha publicado 'Neurología y mujer', un libro que pretende ser una herramienta de ayuda en la práctica asistencial

El abordaje diferenciado por sexo mejora el manejo de patologías neurológicas

ANDREA RIVERO GARCÍA
 Madrid

Dos de cada tres diagnósticos de Alzheimer corresponden a mujeres; también el 80 por ciento de los casos de migraña. Además, la esclerosis múltiple es tres veces más frecuente en el sexo femenino que en el masculino. Estos son algunos datos que ponen de relieve la necesidad de atender especialmente a la población femenina en el área neurológica. Por ello, la Sociedad Española de Neurología (SEN) ha publicado el libro "Neurología y Mujer" con el fin de mejorar el manejo de estas patologías en mujeres.

PREVALENCIA EN MUJERES

"Las enfermedades neurológicas llevan asociada una gran morbilidad y discapacidad. Las mujeres mayores de nuestro medio fallecen como consecuencia de patologías cerebrovasculares", destacó la neuróloga Susana Arias, vocal de la SEN y representante del comité editorial del libro; que también subrayó que "los ictus son de mayor tamaño y presentan mayor riesgo de provocar discapacidad en mujeres que en hombres".

En edades más tempranas la migraña es una de las patolo-

Una de las claves por las que es necesario abordar de forma distinta las patologías neurológicas entre hombres y mujeres son las hormonas

Las mujeres son las principales afectadas, pero la investigación no se centra en ellas

gías más prevalentes. "A pesar de ser una enfermedad que hace perder mucha calidad de vida, no se considera discapacitante en sí misma", lamentó Arias. Esta es habitual desde la edad fértil hasta la menopausia, afectando a momentos de la vida donde se experimenta mayor desarrollo personal y profesional. Por otro lado, la esclerosis múltiple también se presenta en esta etapa de la mujer que, como explicó la neuróloga, "es un momento

vital". "Pero tratar esta enfermedad requiere de tratamientos agresivos que debemos analizar detalladamente cómo manejar porque les va a afectar en un periodo especialmente sensible", añadió.

Estas cifras ponen de manifiesto que "la mujer es la principal representante de las enfermedades neurológicas". Y precisamente esta información fue la que motivó la realización de un manual actualizado escrito por mujeres donde "se da un enfoque de división de género", señaló Arias.

CUESTIÓN DE HORMONAS

Una de las claves por las que es necesario abordar de forma diferenciada las patologías neurológicas entre hombres y mujeres es la relativa a las hormonas. Los cambios hormonales que sufre la mujer van a afectar tanto a la enfermedad en sí como a los tratamientos. Según la neuróloga, "en el caso de la migraña los cambios de estrógenos y progesterona que se producen a lo largo del ciclo van a influir en que se pueda tener más o menos crisis".

Otra patología ligada a los cambios hormonales es la epilepsia. Un 25 por ciento de los pacientes que tienen crisis epi-

lépticas son mujeres en edad fértil. "De nuevo los cambios de estrógenos y progesterona pueden afectar a que el sujeto tenga más o menos crisis epilépticas en una parte del ciclo u otra", puntualizó Arias, que añadió que "los tratamientos hormonales para la anticoncepción pueden influir en los tratamientos médicos que administramos para estas crisis disminuyendo su efectividad".

EMBARAZO, PARTO, POSTPARTO Y LACTANCIA

Durante estas etapas de la vida de la mujer los objetivos terapéuticos son distintos a los de la población general. El deseo gestacional de determinadas pacientes jóvenes con alguna enfermedad neurológica es determinante. Uno de los aspectos a tener en cuenta, es el potencial riesgo del embarazo, considerando siempre el fármaco más eficaz con el menor perfil terapéutico. "En estos casos se realizará una planificación especial del embarazo", resumió la especialista.

Durante la gestación se origina un aumento de progesterona y estrógeno y en la etapa de lactancia se produce oxitocina y prolactina. Todas estas hormonas impactan en el cerebro

femenino y la contención de los circuitos del estrés. La patología se ve afectada en estas etapas de cambios hormonales. Según Arias, "en algunos casos el embarazo resulta beneficioso, siendo un momento de tolerancia inmunológica que puede disminuir los brotes. Pero justo cuando se acaba ese efecto beneficioso, en el postparto, aparece una tendencia de aumento".

INVESTIGACIÓN CENTRADA EN MUJERES

La especialista puntualizó que las mujeres son las principales afectadas por patologías neurológicas. Sin embargo, la investigación preclínica no se centra en ellas. "Esto es un desafío. Ni las mujeres jóvenes ni las mayores están suficientemente representadas en la investigación preclínica, ni en ensayos in vivo o in vitro", subrayó Arias.

El libro reivindica la igualdad en todas las etapas de investigación y llama a estratificar los estudios clínicos, "es decir, comunicar los efectos en función del sexo e incluir a las mujeres teniendo en cuenta, no solamente los cambios hormonales, sino la influencia sobre los distintos biomarcadores que se estén buscando en las investigaciones", determinó Arias.



▶ 6 Diciembre, 2023

¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro–. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevarán a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

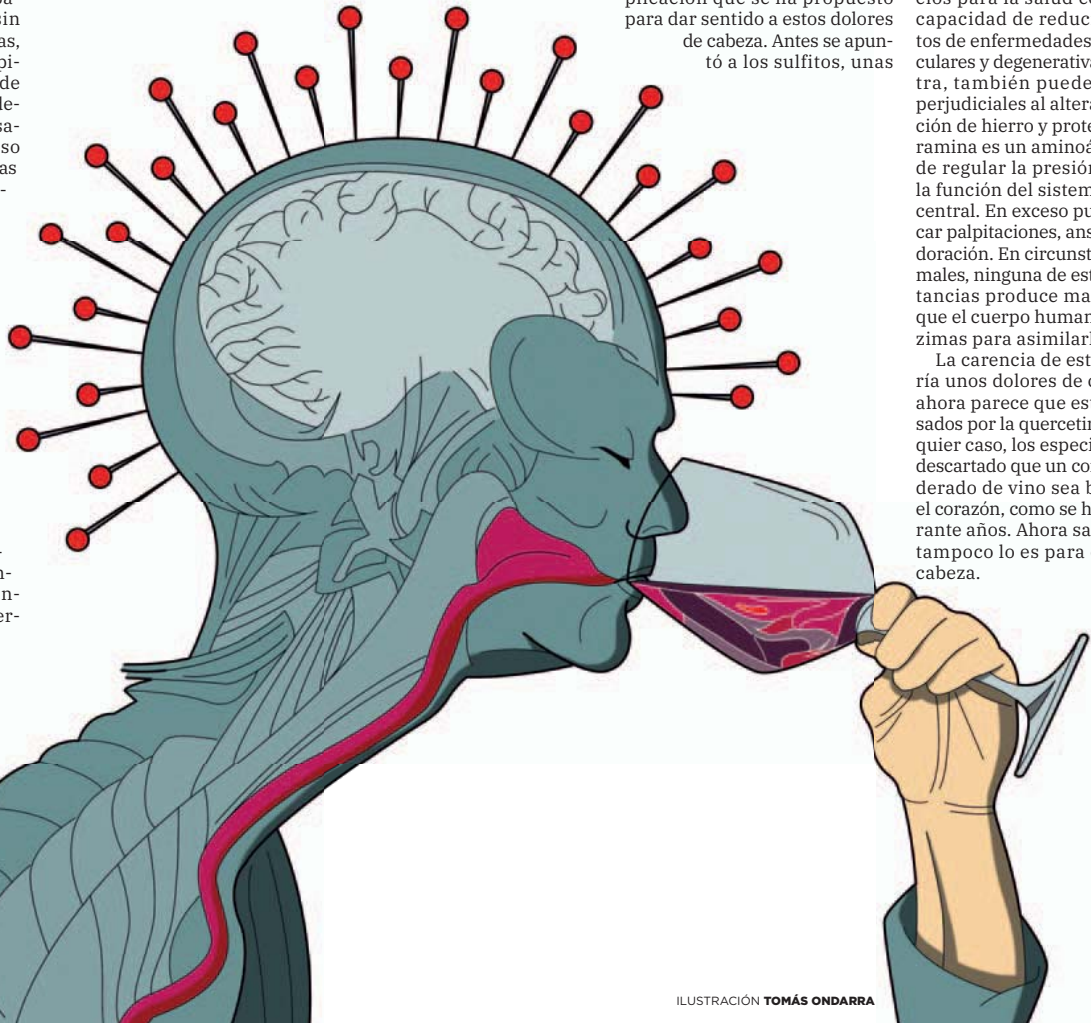


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



6 Diciembre, 2023

¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro-. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.



ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



6 Diciembre, 2023

¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro–. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

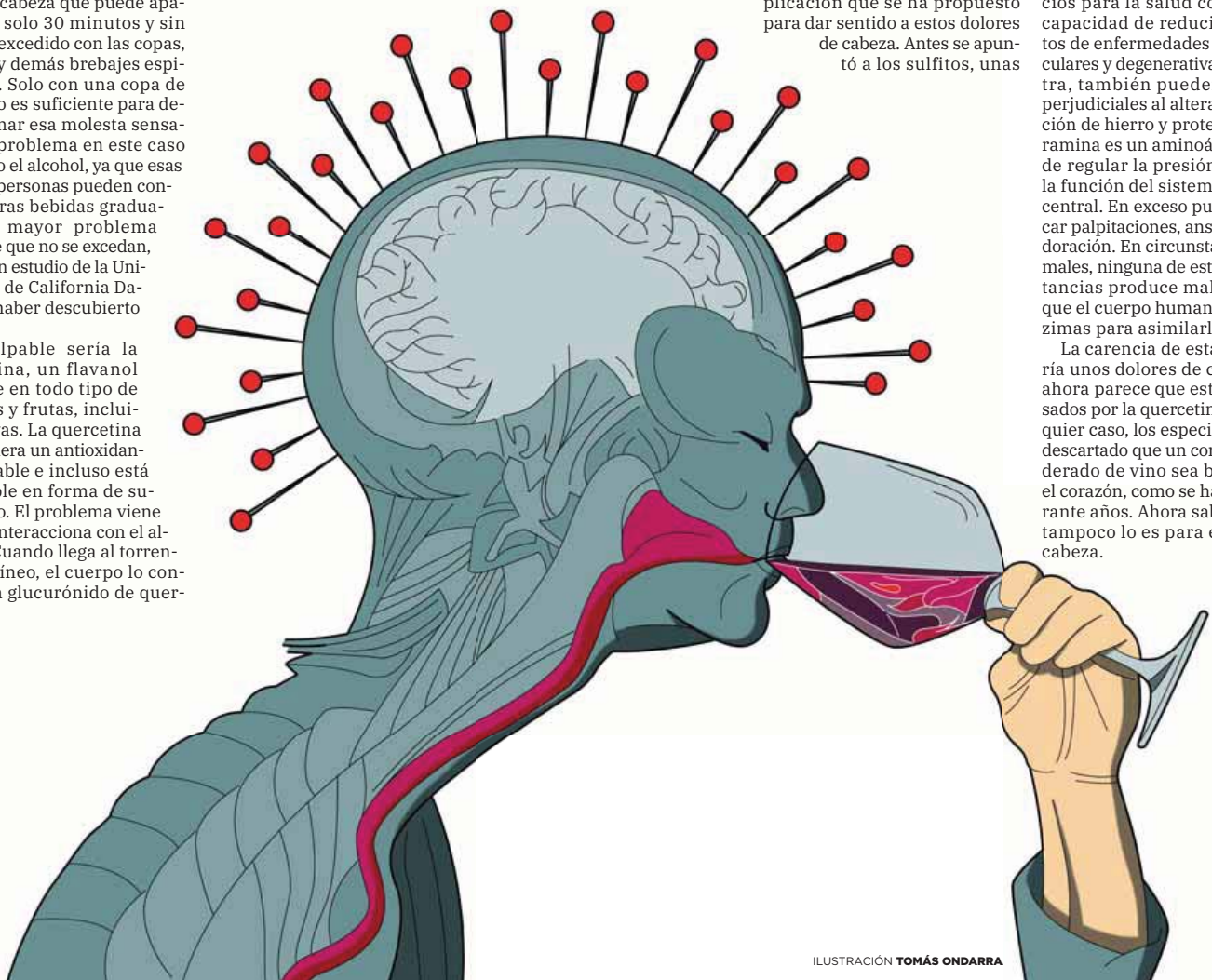


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro-. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

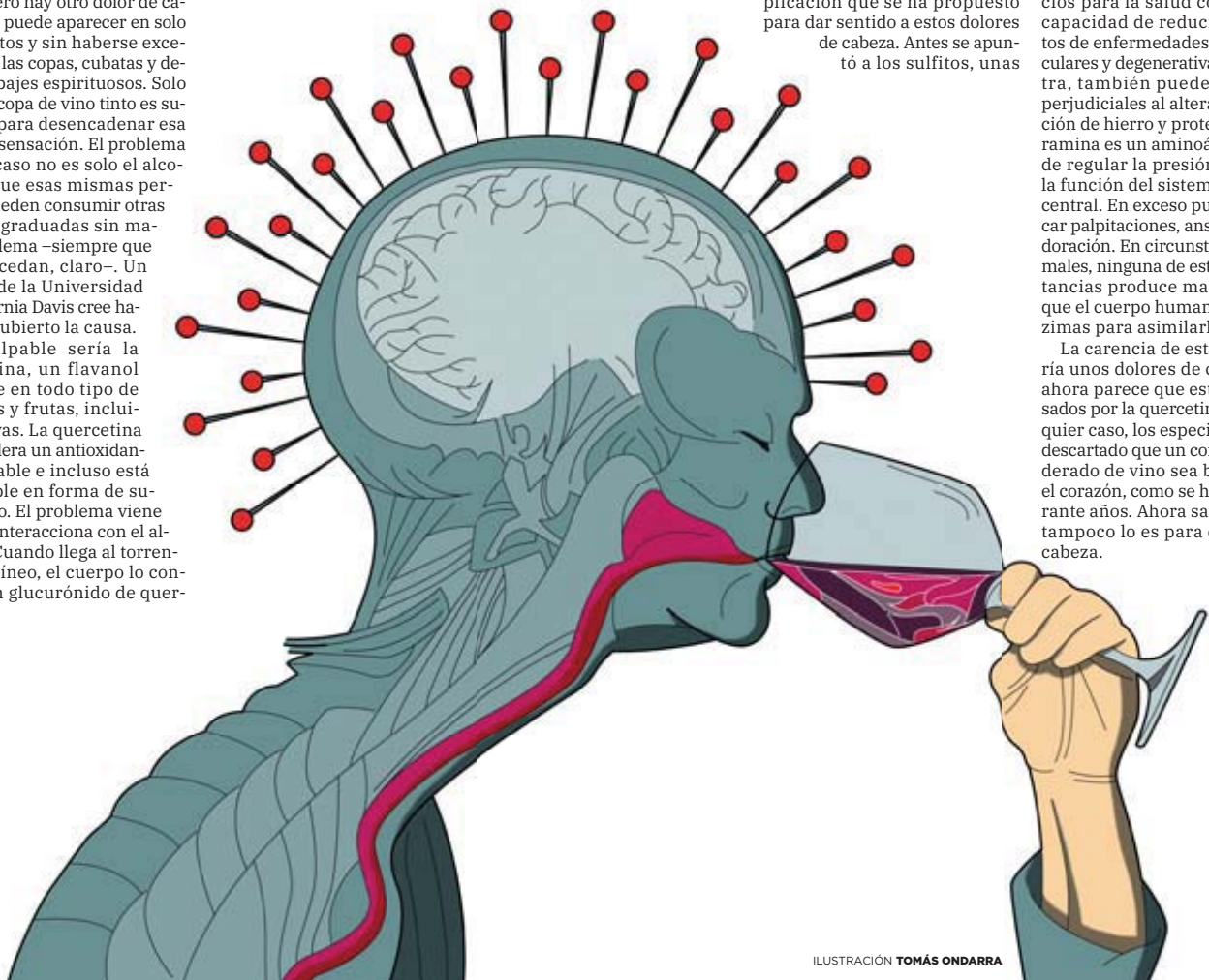


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro–. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevarán a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.



ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



6 Diciembre, 2023

¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro–. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

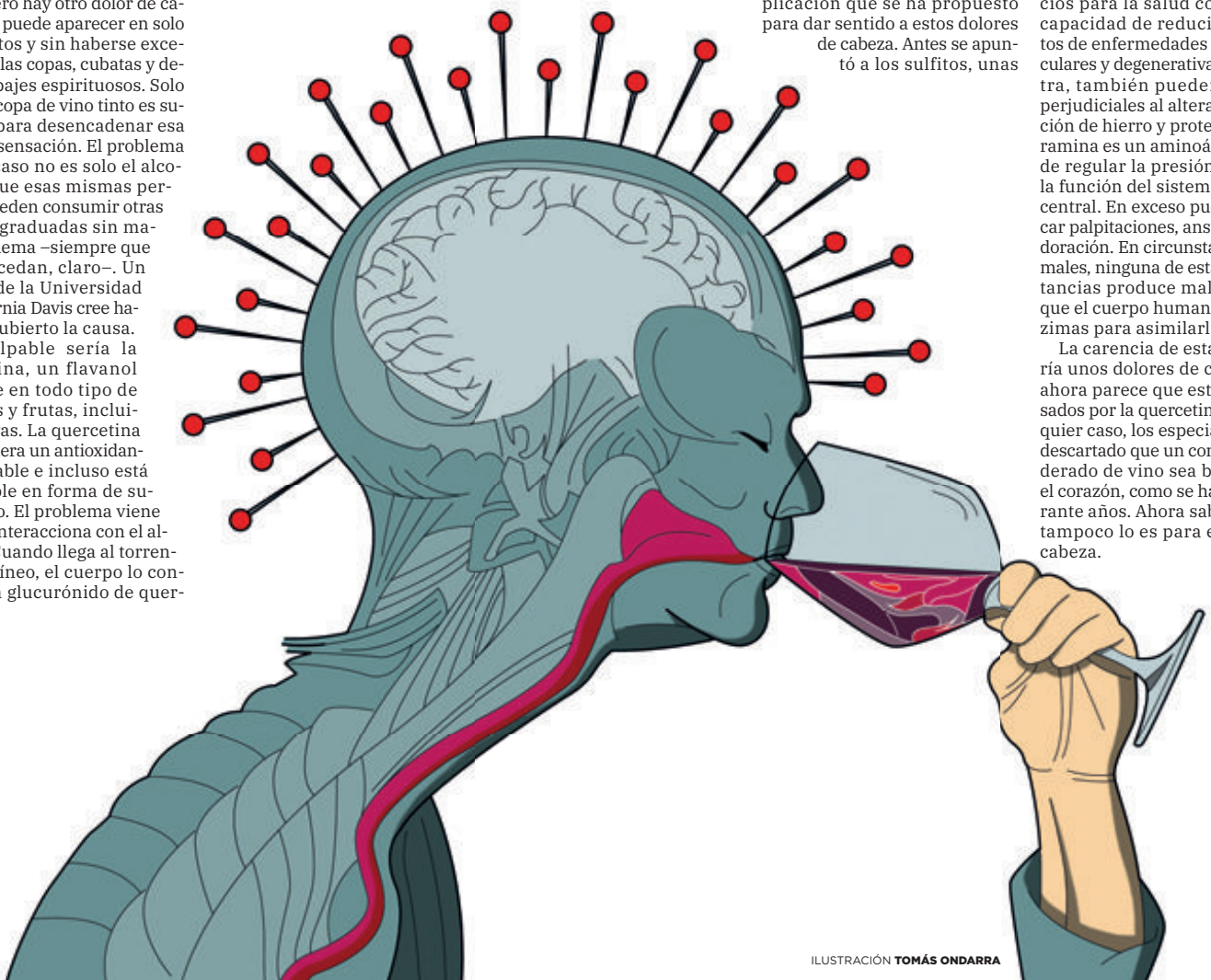


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro-. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo convierte en glucurónido de quer-

cetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita

Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento re-

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

cetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevarán a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

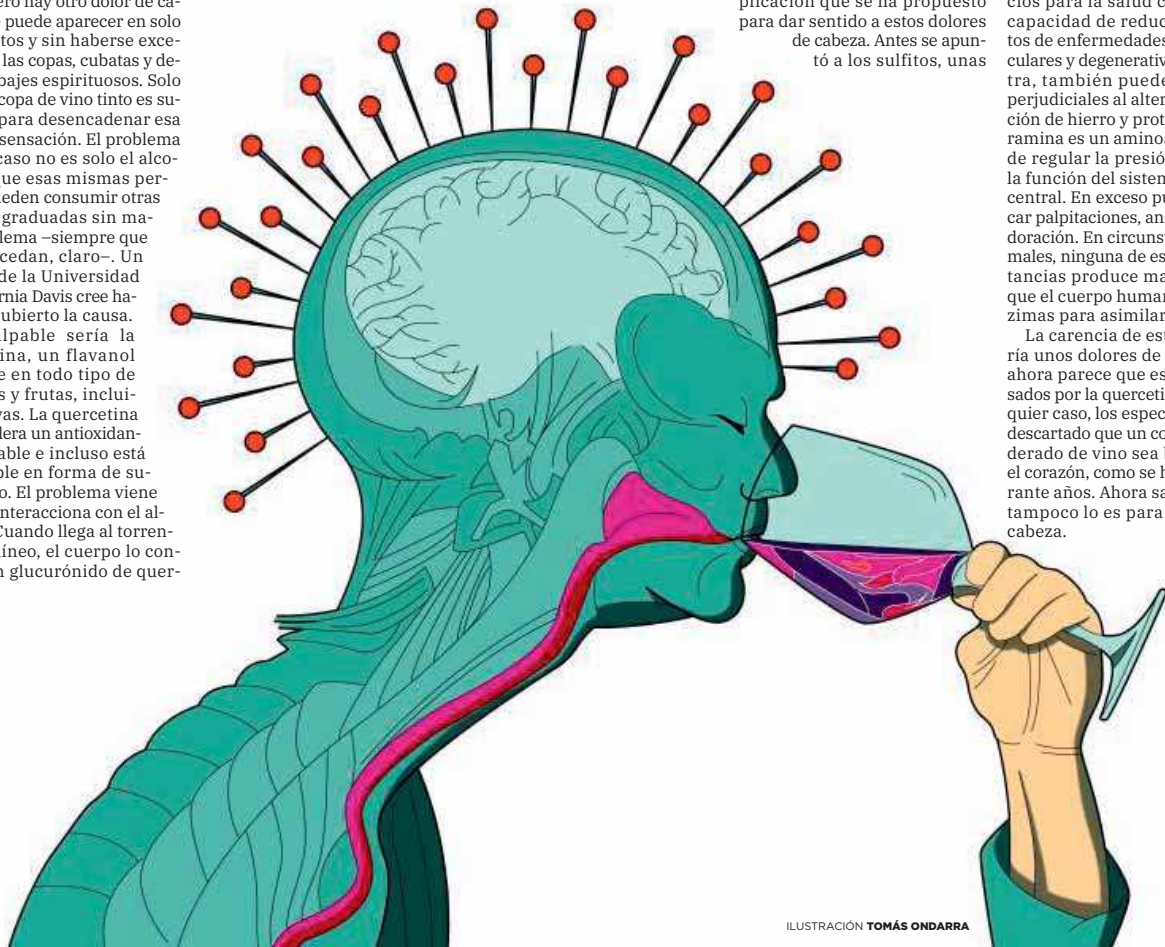


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA



► 6 Diciembre, 2023

¿Por qué el vino tinto produce dolor de cabeza? Un estudio cree haber descubierto al culpable: la quercetina

JON GARAY



Casi la mitad de la población española, el 46%, sufre dolores de cabeza, según la Sociedad Española de Neurología. Una de las causas más frecuentes es nuestro país es la ingesta de alcohol. La cefalea más conocida por este motivo es la resaca, ese horrible malestar que aparece bastantes horas después del consumo y adquiere una forma que los especialistas comparan con la migraña. Pero hay otro dolor de cabeza que puede aparecer en solo 30 minutos y sin haberse excedido con las copas, cubatas y demás brebajes espirituosos. Solo con una copa de vino tinto es suficiente para desencadenar esa molesta sensación. El problema en este caso no es solo el alcohol, ya que esas mismas personas pueden consumir otras bebidas graduadas sin mayor problema –siempre que no se excedan, claro–. Un estudio de la Universidad de California Davis cree haber descubierto la causa.

La culpable sería la quercetina, un flavanol presente en todo tipo de verduras y frutas, incluida las uvas. La quercetina se considera un antioxidante saludable e incluso está disponible en forma de suplemento. El problema viene cuando interacciona con el alcohol. «Cuando llega al torrente sanguíneo, el cuerpo lo con-

vierte en glucurónico de quercetina. De esa forma, bloquea el metabolismo del alcohol», explica Andrew Waterhouse, uno de los autores del estudio, publicado en la revista 'Scientific Reports', perteneciente al grupo editor de la prestigiosa 'Nature'. En otras palabras, impide que el organismo –fundamentalmente el hígado– lo descomponga y elimine. «Como resultado, las personas pueden terminar acumulando la toxina acetaldehído, una sustancia irritante e inflamatoria bien conocida que en niveles altos puede provocar enrojecimiento facial, dolor de cabeza y náuseas», añade Apramita Devi, investigadora del Departamento de Viticultura y Enología de la mencionada universidad estadounidense. Este efecto es el mismo que produce el disulfiram, un medicamento recetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Las uvas la producen como respuesta a la luz solar y es menos común en el vino blanco

ram, un medicamento recetado a los alcohólicos para evitar que beban. El fármaco provoca que la citada toxina se acumule en el cuerpo cuando normalmente una enzima la descompondría.

Para comprobar que su explicación es acertada, los científicos llevaron a cabo un ensayo clínico en humanos para comparar los efectos que tienen los vinos tintos que contienen mucha quercetina –las uvas la producen en respuesta a la luz solar– con aquellos que tienen muy poca.

Otros sospechosos

La quercetina no es la única explicación que se ha propuesto para dar sentido a estos dolores de cabeza. Antes se apuntó a los sulfitos, unas

sustancias que protegen al vino de las bacterias o el moho. Se descartaron porque el vino tinto suele tener menos que el blanco o el dulce y quienes sufren estas cefaleas no suelen tener problemas al beber estos.

Otro estudio en el que participó Waterhouse apuntaba a los taninos y la tiramina como la causa. Los taninos, presentes en la piel de la uva así como en otras frutas y en el café, son unos compuestos químicos que dan el sabor amargo al vino. Como los sulfitos, también tienen capacidades antifúngicas. Gracias a sus propiedades antioxidantes, se les ha atribuido beneficios para la salud como cierta capacidad de reducir los efectos de enfermedades cardiovasculares y degenerativas. Por contra, también pueden resultar perjudiciales al alterar la absorción de hierro y proteínas. La tiramina es un aminoácido capaz de regular la presión arterial y la función del sistema nervioso central. En exceso puede provocar palpitaciones, ansiedad y sudoración. En circunstancias normales, ninguna de estas dos sustancias produce malestar porque el cuerpo humano tiene enzimas para asimilarlas.

La carencia de estas explicaría unos dolores de cabeza que ahora parece que estarían causados por la quercetina. En cualquier caso, los especialistas han descartado que un consumo moderado de vino sea bueno para el corazón, como se ha dicho durante años. Ahora sabemos que tampoco lo es para el dolor de cabeza.

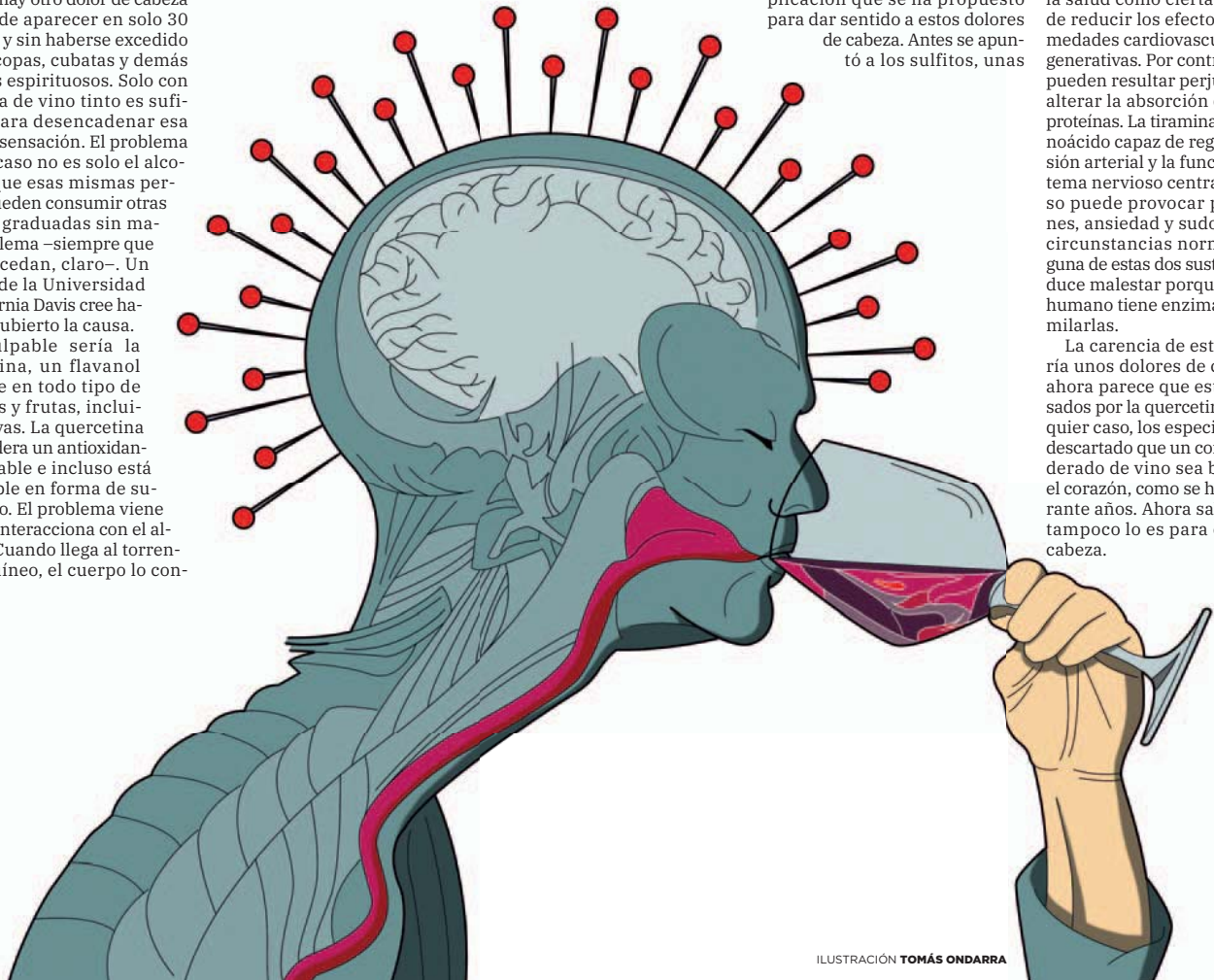


ILUSTRACIÓN TOMÁS ONDARRA