Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Gestión de la intolerancia alimentaria a la histamina, en los comedores escolares

Martes, 13 de diciembre 2016

Más allá de los 14 alérgenos recogidos en el Reglamento (UE) n° 1169/2011, existen otros alimentos que provocan alergias o intolerancias y que muchas veces son 'terreno' desconocido por parte de los manipuladores. El Déficit de DAO, por ejemplo, es una alteración en el metabolismo provocado por la histamina y que cada vez es más frecuente en los comedores escolares.

La restauración colectiva, tal como indica el Reglamento (UE) n° 1169/2011, debe llevar el control de los 14 alérgenos descritos en la normativa, desde la recepción y almacenaje, hasta la producción, manipulación y servicio. Hay que saber gestionar y controlar estos alérgenos, por lo que deben extremarse al máximo las buenas prácticas de manipulación para evitar contaminaciones cruzadas.

Hasta aquí podemos decir que es lo que se conoce y lo que las empresas están haciendo de la mejor manera posible. El problema surge cuando aparecen intolerancias alimentarias a la fructosa, el sorbitol o la histamina; alérgenos que no se contemplan en el reglamento y desconocidos muchas veces por parte de los manipuladores.

A mi entender hay que ampliar ya la lista de alérgenos del reglamento para, a la vez, poder ampliar las formaciones en manipulación de alimentos, dando a conocer las nuevas intolerancias y los alimentos a tener en cuenta para esta problemática de salud. De esta forma estaría al alcance de todos el conocer las diferentes opciones para elaborar menús específicos para cada problema… de lo contrario lo que se acaba haciendo es diseñar dietas demasiado restrictivas y/o monótonas, pudiendo causar desnutrición en los niños y otras complicaciones de salud por falta de formación del personal de cocina.

Deficiencia de la enzima DAO o Déficit de DAO

La intolerancia a la histamina es una intolerancia alimentaria creciente en la población en general, que se detecta ya en muchos centros de restauración colectiva y concretamente en comedores escolares.

La histamina es una amina biógena, imprescindible para la vida; con ello quiero indicar que nuestro organismo necesita de su presencia para un funcionamiento biológico correcto.

Cierto es que, aunque sea una amina biógena esencial para vivir, existe la posibilidad de que ciertas personas puedan acumular esta histamina en plasma de tal manera que la concentración les provoque reacciones adversas. La acumulación aparece cuando se da una desproporción entre la histamina ingerida o liberada por las células que la almacenan en el organismo, y la capacidad del cuerpo de metabolizarla. Esto ocurre cuando la persona presenta una deficiencia de la enzima DAO (DiAminoOxidasa), enzima responsable de la metabolización de la histamina. Esta alteración en el metabolismo de la histamina alimentaria se denomina Déficit de DAO.

La histamina se localiza en la gran mayoría de alimentos y los que no contienen histamina, contienen otras aminas biógenas; éstos últimos son los llamados alimentos precursores de histamina. También existen los alimentos liberadores de histamina y los bloqueadores de la enzima DAO.

¿Cómo tratar la intolerancia alimentaria a la histamina?

Realizar una menú exento de histamina no es posible, ya que la ingesta alimentaria sería muy reducida o casi nula, lo que provocaría déficits nutricionales y complicaciones de salud. A mi entender lo mejor es diseñar un protocolo de actuación genérico ya que adaptar menús de forma personalizada o individualizada en colectividades siempre es complicado.

En los centros escolares con los que colaboro, hemos decidido tratar la intolerancia alimentaria a la histamina mediante una dieta baja en histamina dónde solo excluimos aquellos alimentos con un gran contenido histamínico según bibliografía extraída de la Asociación Española del déficit del DAO (es importante siempre apoyarnos de asociaciones para llegar a poder obtener un criterio común de actuación).

El problema surge cuando hay un diagnóstico de histaminosis alimentaria realizado por un profesional sanitario y éste, prescribe un listado de alimentos histamínicos que no concuerda con el que indica la Asociación Española del Déficit del DAO. Aquí es dónde

surge el problema de realizar dietas alimentarias personalizadas en colectividades que no siempre son posibles. A mi entender, en la actualidad el objetivo de la restauración colectiva no es adaptar menús personalizados a individuos, sino a colectivos con una misma alergia y/o intolerancia, que es muy distinto. Esta es la razón por la que se debe insistir, en obtener un protocolo de actuación para esa intolerancia en concreto.

Notícias Relacionadas

- Intoxicación histamínica por consumo de bonito en mal estado: la historia se repite

Blanca Esteve

Blanca Esteve es nutricionista y tecnóloga de los alimentos. Actualmente es directora de Aleanutri, una asesoría y consultoría especializada en temas de seguridad alimentaria y nutrición dirigida a empresas de restauración social y colectiva e industrias. @: blanca@aleanutri.com. (Todos los artículos).