HISTAMINOSIS ALIMENTARIA Y PERSONAS ALTAMENTE SENSIBLES

(Resumen de ponencia IX Congreso SAEIA)

Ponente: Dra. Isabel Pajares Bernáez

Esta ponencia es más un ejercicio de reflexión que abra camino a futuras investigaciones que un marco teórico de certeza. Parte de la observación clínica de mis pacientes en mi consulta de Medicina Integral. En ella atiendo personas de todas las edades, sexo y trato prácticamente todas las enfermedades.

Hace ya varios años empecé a observar que el paciente con Hana presentaba unas características constitucionales un poco distintas. Su alta sensibilidad relacionada con acontecimientos vitales o estrés y su relación con el entorno en el que viven condicionaban la aparición de sus síntomas en gran medida.

Así di con las investigaciones de la doctora Elaine N. Aron, psicóloga americana que junto a su marido Arthur Aron, comenzaron a investigar en 1991 sobre este rasgo de personalidad, pues era notorio en los grupos de estudiantes a los que daban clase. En 1997 crea la definición de Persona Altamente Sensible (PAS) como un rasgo de personalidad no patológico, heredable, con una frecuencia de expresión del 20% de la población total y en un 80 % de su población de pacientes, teniendo en cuenta que éstos solo consultaban por síntomas psicológicos.

Las personas PAS se caracterizan por hipersensibilidad, perciben más estímulos tanto en intensidad como en cantidad. Sus umbrales de sobreexcitación son más bajos que el resto, teniendo un procesamiento profundo de la información por lo que perciben estímulos más sutiles. Es característica su hiperreactividad con mayor capacidad de respuesta emocional. Les afectan profundamente los cambios y las emociones de los demás y tienen una empatía intensa.

Con respecto a la relación entre PAS y enfermedad, la Doctora Aron observó que eran más sensibles al ambiente que los rodea presentando con mayor frecuencia: fiebre del heno, erupciones cutáneas, menor umbral de dolor, menor tolerancia al estrés, estreñimiento o diarrea, más sensibles a estimulantes, niveles de activación elevados frente a estímulos nuevos o prolongados, dificultad de coger el sueño y menos períodos de sueño profundo.

El estudio de este rasgo de personalidad tiene antecedentes en las investigaciones de Jung, también Jerome Kagan de la Universidad de Harvard lo estudia en niños, ambos lo nombran como Rasgo de inhibición pero los síntomas se corresponden perfectamente con los PAS.

Ya desde bebés tenían mayor número de alergias, insomnio, cólicos, estreñimiento y diarreas, así mismo frente a situaciones de estrés presentaban niveles mayores de norepinefrina y cortisol en sus fluidos corporales.

ESTUDIOS CIENTÍFICOS SOBRE PAS

El rasgo o constructo PAS es relativamente novedoso y en cuanto a investigaciones queda todo un mundo por explorar. En 2014 científicos de diversas universidades americanas colaboraron en el estudio de personas PAS con resonancia magnética funcional. Observando mayor flujo de sangre en áreas de conciencia, emoción y empatía, sistema mesolímbico y corteza prefrontal con un aumento de estimulación de las neuronas espejo, relacionadas con la empatía y un predominio funcional del hemisferio derecho.

La ínsula como puente de unión entre el sistema límbico (hipotálamo, tálamo, amígdala) centro primordial de la emoción y las neuronas somatosensoriales que controlan vísceras y órganos internos. Actúa como una zona de asociación entre percepción y emoción, participando en el pensamiento abstracto, decisiones, gusto, olfato, variaciones en la presión arterial y la frecuencia cardíaca así como sensaciones provenientes del sistema digestivo. Todo esto me llevó a hacer un estudio de correlación simple sobre población de pacientes con Hana y diagnóstico Pas.

Este estudio parte de mi población de pacientes, es anónimo, realizado al azar, no se tuvieron en cuenta rangos de edad ni sexo.

Se utilizo como herramienta de medida el cuestionario cualitativo de personas altamente sensibles (Aron y Aron 1997). 22 ítem, escala dicotómica verdadero/ falso.

A este cuestionario se le adicionaron dos preguntas: 1- S i la persona tiene diagnóstico Hana. 2- Si los síntomas por los que consultó fueron inicialmente digestivos. Puntuación final 0 a 22. Se considera Pas a partir de la puntuación 12. Las preguntas adicionales se cuantificaron aparte.

El tamaño de la muestra fue de 100 pacientes elegidos al azar que completaron el cuestionario de manera anónima.

Los resultados cuantificados los siguientes: la totalidad de los pacientes tenían diagnóstico Hana, 81% presentaron diagnóstico Pas+ Hana mientras 19% no presentaron rasgos Pas. De los 81 pacientes con diagnóstico conjunto Hana+ Pas75,3 % comenzaron consultando por síntomas digestivos mientras que el 24,7 % consultó inicialmente por otros síntomas.

Estos resultados son bastante significativos teniendo en cuenta que el grupo de pacientes consultados pertenecía a una consulta médica y no psicológica.

Estos resultados me hicieron reflexionar sobre la posible relación entre la histamina y en especial los receptores H3 como posible punto de conexión entre ambas patologías.

La mayoría de los receptores H3 se encuentran en las neuronas del sistema nervioso central principalmente en el sistema límbico y mesolímbico pero también en nervios periféricos de corazón y tracto gastrointestinal (Leurs y col 2005) su expresión no está solo limitada a neuronas histaminérgicas si no que actúan también como heteroreceptores, estando también presentes en neuronas del sistema simpático y parasimpático.

El receptor H3 presenta 20 isoformas (con diferente número de AA) de éstas, hasta ahora se sabe que cinco isoformas muestran funcionalidad. De éstas cinco isoformas funcionales prestaremos más atención a tres de ellas por su localización y por los procesos que regulan.

La isoforma hHR445 abundante en regiones límbica y mesolímbica participa en los procesos de aprendizaje, memoria y modula los estados cognitivos y afectivos, teniendo también control sobre la conducta motora.

La isoforma hHR365 abundante en hipotálamo, sustancia negra, amígdala y corteza prefrontal participa en la síntesis y modulación de la liberación de la propia histamina, así como la frecuencia de disparo de las neuronas histaminérgicas.

La isoforma hHR413 abundante en amígdala y otras formaciones límbicas inhibe la liberación de Serotonina y Noradrenalina.

El sistema Histaminérgico a través de los receptores H3 modula la síntesis y liberación de otros neurotransmisores (Dopamina, Serotonina, Noradrenalina, Glutamato, Gaba, Acetilcolina.

Su elevada expresión en el sistema límbico (Centro de las Emociones), Corteza Prefrontal y aparato gastrointestinal podría ser un hilo conductor entre la alta sensibilidad y la respuesta histamínica digestiva.

HIPÓTESIS

Dada la correlación altamente significativa (81%) entre personas con diagnóstico Hana+ Pas, una posible línea de investigación sería la relación constitucional con mayor expresión de determinadas isoformas del receptor H3 en estos pacientes. En especial las isoformas Hhr445 y hHR365 que participan en los procesos de modulación cognitiva, afectiva, del aprendizaje y la memoria. Siendo los más abundantes en el sistema límbico y mesolímbico (ínsula) del cerebro humano, así como en la corteza prefrontal zonas especialmente activadas en personas Pas.

Investigación de la relación entre neuronas espejo y neuronas histaminérgicas.

¿Será la Histamina el neurotransmisor que nos relaciona con el entorno?

¿Dónde empieza el Síndrome Hana? En la reacción histamínica al alimento o estando el ser humano en una histaminoreactividad constitucional o reactiva al entorno se desarrollaría el Hana como respuesta adaptativa.

Creo sinceramente que aun nos queda mucho por descubrir siguiendo el hilo conductor de esta apasionante sustancia que es la Histamina.

.