

¿Qué es la histamina?

A menudo oímos hablar de los antihistamínicos, incluso puede que los hayamos tomado para combatir los síntomas de la alergia. Pero, ¿sabemos qué son y cómo actúan?

• Purificación León Reportaje / EFE

La histamina es una molécula que fabricamos dentro de las células de nuestro cuerpo, por ejemplo, en las neuronas, las plaquetas, los mastocitos, los basófilos, las células gástricas y las enterocromafines (estas últimas están en la mucosa gastrointestinal).

“La histamina pertenece al grupo de las aminas biógenas, que son moléculas generadas por agentes biológicos”, señala Isabel Ojeda Fernández, alergóloga de la Clínica Ojeda de Madrid y miembro de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

“Se produce por una descarboxilación de la histidina a través del enzima L-histidin descarboxilasa. Bacterias de nuestra flora intestinal y muchas bacterias contenidas en los alimentos producen el enzima L-histidin descarboxilasa, es decir, son capaces de producir histamina.

Por lo tanto, la fuente de histamina no solo es interna, sino también externa, procedente de los alimentos que comemos y de nuestro proceso digestivo”, detalla la especialista.

Tres misiones fundamentales

La histamina interviene en diferentes procesos en nuestro organismo. En este sentido, la Dra. Ojeda destaca que cumple tres funciones principales. Por un lado, es un medidor inflamatorio.

Así, describe que “los mastocitos y los basófilos (dos tipos de glóbulos blancos) liberan histamina en la sangre y en los tejidos cuando entra un enemigo en el organismo, por ejemplo, virus, bacterias, parásitos o veneno de insectos. En el caso de las personas alérgicas, lo que el organismo identifica como un enemigo es la sustancia que causa la alergia, que puede ser ambiental (como en el caso del polen), puede ser un alimento o también un medicamento”.



Una joven se protege con una mascarilla ante el polen del olivo.

“Por otro lado, la histamina producida por las células gástricas interviene en la producción de ácido clorhídrico, una sustancia que forma parte de los jugos gástricos”, añade la experta.

Además, la histamina “es un neurotransmisor importante que cumple funciones vitales en el ciclo sueño-vigilia, mantiene al organismo alerta y es muy relevante para la adaptación a cambios en el entorno y, por lo tanto, para la supervivencia”, describe la alergóloga.

Los problemas comienzan cuando la cantidad de histamina en sangre es mayor de lo normal.

La Dra. Ojeda aclara que esto puede deberse a tres causas: “una, por un exceso de liberación de histamina interna, como en el caso de las enfermedades alérgicas, la mastocitosis, el síndrome de activación mastocitaria, la policitemia vera (una neoplasia que se caracteriza por un aumento importante de los glóbulos rojos, lo que hace que la sangre se espese) y los tumores de células intestinales enterocromafines”.

Otra causa es el aumento de la ingesta de histamina externa, “como ocurre en los casos de escombroidosis y de sobrecrecimiento bacteriano intestinal”, manifiesta.

La escombroidosis es una causa frecuente de intoxicación alimentaria “que se debe a la ingesta de pescado azul contaminado con bacterias que inducen la formación de grandes cantidades de histamina”, aclaran los especialistas del Servicio de Dermatología del Hospital Universitario Cruces de Vizcaya (norte de España).

La tercera causa del aumento de histamina en sangre es el déficit de DAO. “La diaminoxidasa (DAO) es un enzima que degrada la histamina, sobre todo la exógena (externa). Fabricamos este enzima en las células del intestino, del riñón y, en gran cantidad en la placenta”, precisa la doctora Ojeda.

Por otro lado, Ojeda comenta que hay alimentos ricos en histamina como la

leche y los quesos, la soja, los pescados azules, los embutidos, las salchichas, las verduras fermentadas, las conservas y cualquier alimento fresco procesado para que dure más tiempo.

Las temidas alergias

Pero si por algo conocemos la histamina es por su relación con las alergias. En este sentido, la Dra. Ojeda explica que en una reacción alérgica, el organismo produce inmunoglobulina E (IgE) contra proteínas no dañinas (alergénicas).



La presentadora del tiempo japonesa Sayaka Kawamura posa junto a varios robots que miden los niveles de polen en el país, en Chiba, al este de Tokio (Japón).

Explica que la mayoría de estas IgE se encuentran unidas a la membrana de los millones de mastocitos y basófilos que tenemos en el cuerpo.

De este modo, cuando un alérgeno penetra en el cuerpo y se une a la IgE, se produce una reacción que hace que se liberen distintas sustancias contenidas en estas células, entre ellas la histamina.

“Esta liberación es brusca, inmediata e intensa, por eso las reacciones alérgicas son tan rápidas y potencialmente graves”, puntualiza.

Asimismo, detalla que los humanos tenemos cuatro tipos de receptores de histamina ampliamente distribuidos por el cuerpo, que se denominan RH1, RH2, RH3 y RH4.

“La unión de la histamina a sus receptores produce una serie de efectos celulares. De este modo, los síntomas por exceso de histamina circulante en sangre son múltiples: diarrea, dolor abdominal, gases, dolores menstruales, congestión nasal, mocos, ahogo, taquicardias y arritmias, migrañas, vértigo, mareos, picores, rojeces, urticarias, alteraciones del sueño, de la

concentración, dolores musculares...”, describe.

La alergóloga aclara que lo que hacen los medicamentos antihistamínicos es bloquear la unión de la histamina a sus receptores.