

EL FIN DEL MAREO ABORDO

¿Sabíais que los cerdos nunca se marean en un barco? por eso antiguamente eran los animales vivos que más se llevaban a bordo como alimento. Tampoco tendrían ningún problema los leones, tigres o hienas. En general ningún animal carroñero se marearía.

El papel decisivo en este asunto lo tiene la sustancia conocida como HISTAMINA y los animales carroñeros se defienden del alto contenido de histamina de la carne que comen porque disponen la enzima DAO (Diaminoxidase) que la neutraliza y produce el efecto secundario (que ellos desconocen) de la resistencia al mareo.

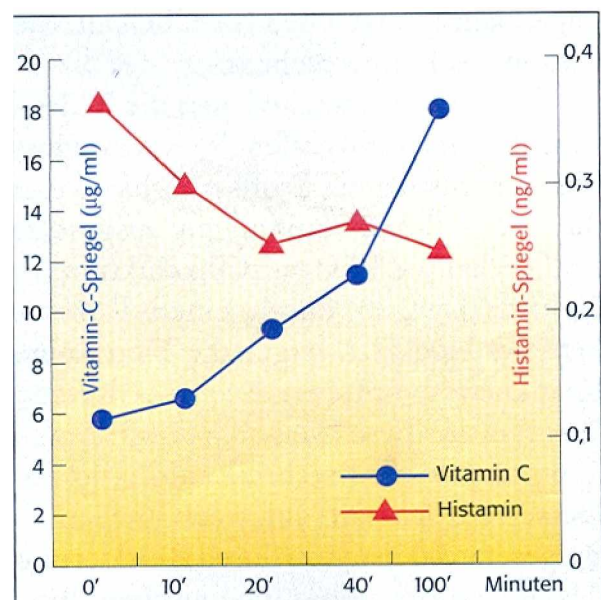
El Profesor Dr Jarisch (Viena) establece la teoría de que un alto contenido de HISTAMINA tiene relación directa con el mareo, aparte claro de otros factores conocidos como la visión, el sistema motor y el cerebro, aunque la visión puede considerarse como factor secundario frente al equilibrio pues mientras que los ciegos también se marean en los barcos, personas con discapacidad en el oído interno nunca se marean.

Experimentos con ratas demuestran que cuando estas presentan síntomas de mareo se puede medir en ellas un alto contenido de histamina, mientras que cuando se bloquea la producción de histamina en su cerebro mediante una enzima, los síntomas desaparecen. Se observó también que, pasado un tiempo las ratas se acostumbraban al movimiento y entonces el nivel de histamina encontrado se había reducido significativamente y esto es porque las ratas pueden reducir el nivel de histamina mediante VITAMINA C, pues son los únicos animales capaces de producirla por sí mismas.

Hay además muchas publicaciones que hablan de la relación entre histamina y vitamina C.

Esta gráfica muestra el resultado medio de 20 pruebas en la que se comprueba que tras la toma de 4 tabletas de 500 mg de vitamina C, su concentración en la sangre aumenta rápidamente mientras que la de histamina se reduce notablemente y que esta reducción es especialmente significativa durante los primeros 10-15 minutos. O sea, para la reducción de histamina se necesita vitamina C y cuanto más mareado se esté, más eficaz resulta su toma.

Lo ideal para que la vitamina actuase rápidamente sería mediante una inyección intravenosa pero otra buena alternativa es la toma de pastillas de 500 mg que se chupan y también se absorben rápidamente



Debido a esta relación de la histamina con el mareo se recomienda además que cuando se esté en el mar se evite la ingestión de ALIMENTOS con alto contenido de histamina. Entre estos se encuentran aquellos ricos en proteínas que sean perecederos y los que durante su proceso

de preparación, maduración o almacenaje son sometidos a cambios bioquímicos y microbianos.

Entre estos se encuentran algunos tipos de quesos (gruyere o roquefort), embutidos crudos (salami), col fermentada, levadura, vino o cerveza. Otros alimentos ricos en histamina son el atún enlatado, arenques, pizza, ketchup así como las salsa roja para sazonar la pasta.

Las bebidas alcohólicas en general elevan el efecto tóxico de la histamina.



Por tanto, embarcado se recomienda la ingestión de alimentos libres de histamina entre los que se encuentran todos los alimentos frescos con excepción de los tomates y las espinacas.

Existen muchos medicamentos contra el mareo, y la mayoría de ellos son antihistamínicos, Entre ellos el que parece más efectivo es el CINNARIZIN (o ESTUTGERON), medicamento que bloquea los enlaces de la histamina en el cerebro.

5 CONSEJOS PARA NO MAREARSE.

1. **ALIMENTACIÓN:** Antes y mientras se esté embarcado evitar la toma de alimentos que contengan histamina. Así se evita la absorción de histamina a través del intestino
2. **MOVIMIENTOS:** Mantener los movimientos acompasados con los del barco y girarse con todo el cuerpo en vez de solo la cabeza. Así se evita la formación de histaminas propias en el cerebro.
3. **MEDICAMENTOS:** Empezar con la toma de capsulas (1-2 al día) de 75 mg de Cinnarizin (estutgeron) una semana antes de embarcarse. El síntoma de somnolencia que aparecen con otros medicamentos desaparece en unos días.
4. **TOMA DE VITAMINA.** Tomar mínimo 2 g de vitamina C al día. Cuando aparezcan los primeros síntomas del mareo, chupar además una pastilla de 500 mg de Vitamina C para reducir el nivel de histamina
5. **DORMIR.** Cuando ya nada funciona, tumbarse y dormir. Con ello se reduce el nivel de histamina casi a cero.

