Pourquoi certains aliments nous donnent la migraine ?

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-10-31 15:16:36 - Vu sur pharmacie.ma

Souvent les personnes qui souffrent de migraines affirment que des aliments favorisent leurs maux de tête. Une nouvelle étude de l'université de Californie San Diego suggère que ce n'est pas véritablement l'aliment en lui-même qui est en cause, mais des bactéries qui agissent dans la bouche.

Les auteurs de cette recherche ont analysé 172 échantillons oraux de personnes en bonne santé qui participaient à l'étude American Gut Project. Ils ont trouvé que les personnes souffrant de migraines possèdent dans leur bouche plus de bactéries qui peuvent modifier les nitrates que les personnes qui ne font pas de migraines.

Par séquençage, les chercheurs ont détecté des quantités plus élevées de gènes codant pour des enzymes qui agissent sur les nitrates chez les migraineux. Les bactéries de la bouche mises en cause peuvent convertir les nitrates en oxyde nitrique (NO), une molécule jouant un rôle dans les maux de tête. Cependant, l'étude n'a trouvé qu'une association entre les deux phénomènes et ne prouve pas le lien de cause à effet entre la présence des bactéries et la migraine.

Certains aliments favorisant la migraine, comme la charcuterie, contiennent des nitrates. Les nitrates sont utilisés comme additifs alimentaires (conservateurs) et comme médicaments contre des problèmes cardiaques. De tels médicaments sont aussi à l'origine de maux de tête.