Medicarte



PL-MDA-23

Recomendaciones nutricionales

en enfermedades desmielinizantes





Medicarte

Recomendaciones nutricionales en enfermedades desmielinizantes

Entre las enfermedades desmielinizantes se encuentran la Esclerosis Múltiple, la Neuromielitis Óptica y Trastornos del espectro; estas son enfermedades autoinmunes, es decir que las células de defensa de tu cuerpo empiezan a no reconocer como propia la mielina del sistema nervioso central, los nervios ópticos y la médula espinal y por lo tanto, las ataca haciendo que se afecten. Este daño al sistema nervioso hace que se interrumpa la transmisión de órdenes de nuestro cerebro.

Los síntomas dependen de las áreas afectadas; varían entre una persona y otra, al igual que la gravedad de los mismos. Entre los síntomas más comunes están: fatiga, debilidad, trastornos visuales y problemas de equilibrio.

Puedes llevar una vida saludable para evitar la progresión de la enfermedad y para un alivio de síntomas, siguiendo un manejo integral que incluya la atención por equipo interdisciplinario, con acompañamiento por neurología, fisioterapia, psicología, neuropsicología, enfermería, químico farmacéutico y nutrición.

Medicarte ha diseñado esta guía nutricional que te va orientar en tu proceso de adquirir hábitos de alimentación más saludables de acuerdo a tu condición de salud. Esperamos sea de utilidad para ti y tu familia.

Algunas recomendaciones nutricionales

Si bien es cierto que las dietas o las terapias alternativas no pueden reemplazar el tratamiento convencional en pacientes con enfermedades desmielinizantes, es claro que una intervención nutricional saludable es bien aceptada por los pacientes y puede mejorar tu estado físico e inflamatorio.

A continuación veremos algunos alimentos que por su función en el organismo han tenido alguna evidencia clínica de una respuesta positiva frente a la enfermedad. Por lo tanto, es importante que con tu nutricionista elaboren un plan alimenticio que incluya estos alimentos de acuerdo a tu preferencia alimentaria.

Recuerda que lo más importante es llevar una alimentación **que incluya todos los grupos de alimentos** y que te sientas a gusto y saludable mientras te alimentas.

Consume alimentos ricos en **Vitamina A**

Es importante en la reparación de las neuronas y nuestras células de defensas.

La Vitamina A se encuentra en: Hígado de res, yema de huevo, frutas y vegetales de color verde oscuro, amarillo, anaranjado y rojo, tales como papaya, mango, brócoli, espinaca, berro, acelga y zanahoria, y en productos lácteos: leche y quesos.



Toma el **Sol** y consume alimentos ricos en **Vitamina D**

Tiene entre sus funciones ayudar al sistema de defensas y proteger las neuronas. Específicamente esta vitamina se ha asociado a la EM por encontrarse disminuida en muchos pacientes. Pese a esto, aún faltan estudios que puedan concluir si podría ser una terapia alternativa de tratamiento. La recomendación es realizar exámenes de laboratorio a los pacientes para evaluar cómo están y definir suplementación.



La Vitamina D puede obtenerse mediante exposición solar o por el consumo de alimentos como: salmón, sardina, yema de huevo, hígado, aceites de pescado, leche fortificada y mantequilla de vaca.

Cualquier suplemento alimenticio debe ser recetado por tu médico o nutricionista. En exceso estos pueden afectar tu salud.

Consume alimentos que contengan **Vitamina B12**

Es importante para que las neuronas puedan enviar los mensajes. Además, ayuda a nuestras defensas.



La Vitamina B12 se encuentra en: Carnes blancas (pollo, pescado), rojas e hígado. Productos lácteos. Cereales enriquecidos.

Consume **Cúrcuma**

Tiene efectos antioxidantes, antiinflamatorios y eficacia en protección de las neuronas.



La Cúrcuma es una especia de color amarillo anaranjado.

Consume alimentos ricos en **Melatonina**

Juega un papel importante en el sueño y el estado de ánimo.

La Melatonina se encuentra en: Carne (principalmente aves), pescado azul como salmón, huevos, leche, semillas, nueces, almendras, productos de soya y plátanos.



Consume alimentos ricos en **Resveratrol**

Tiene funciones como protección de las neuronas, evitar la inflamación, ayudar a eliminar productos de desecho de las células y ayudar a retardar el envejecimiento.

El resveratrol se encuentra en: Uvas rojas, mora, arándanos y el maní.



Consume alimentos ricos en **Flavonoides**

Ayudan a disminuir la inflamación y muerte de las neuronas. Mejora la fatiga o cansancio.

Los flavonoides se encuentran: brócoli, puerros, cebolla, manzanas, té verde, uvas, apio, perejil, naranjas, entre otras.

Evita realizar mezclas de estos alimentos pues su mayor beneficio se encuentra cuando se consumen de manera individual.



Te invitamos a preparar esta receta

Huevos con cúrcuma y champiñones



(Para 2 personas)

Ingredientes:

- 4 huevos
- 1 cucharadita de aceite de origen vegetal
- ¼ de cucharadita de cúrcuma molida
- ½ taza de champiñones picados
- Sal al gusto
- Queso parmesano (opcional)
- Un poco de cilantro (opcional)

Preparación:

1. Bate ligeramente los 4 huevos
2. Calienta el aceite en una sartén
3. Agrega la cúrcuma al aceite y adiciona de inmediato los huevos. Incorpora sal al gusto.
4. Adiciona también los champiñones. Tapa por 2 o 3 minutos.
5. Voltea los huevos y si deseas, adiciona el queso parmesano. Tapa nuevamente por 2 minutos.
6. Sirve decorando con cilantro fresco.

¡Esperamos los disfrutes!

Mis notas

Medicarte

Fuentes bibliográficas:

1. Höftberger R, Lassmann H. Inflammatory demyelinating diseases of the central nervous system. Handb Clin Neurol. 2018;145:263-83
2. Bagur, MJ, Murcia, MA, Jiménez-Monreal, AM, Tur, JA, Bibiloni, MM, Alonso, GL y Martínez-Tomé, M. (2017). Influencia de la dieta en la esclerosis múltiple: una revisión sistemática. Avances en nutrición (Bethesda, Maryland) , 8 (3), 463–472. https://doi.org/10.3945/an.116.014191
3. Katz Sand I. (2018). El papel de la dieta en la esclerosis múltiple: conexiones mecanicistas y evidencia actual. Informes de nutrición actuales , 7 (3), 150–160. https://doi.org/10.1007/s13668-018-0236-z
4. Miller, ED, Dziedzic, A., Saluk-Bijak, J. y Bijak, M. (2019). Una revisión de varios compuestos antioxidantes y su potencial utilidad como terapia complementaria en la esclerosis múltiple. Nutrientes , 11 (7), 1528. https://doi.org/10.3390/nu11071528
5. Riccio, P. y Rossano, R. (2018). Dieta, microbiota intestinal y vitaminas D + A en la esclerosis múltiple. Neurotherapeutics: la revista de la Sociedad Americana de NeuroTherapeutics Experimental , 15 (1), 75–91. https://doi.org/10.1007/s13311-017-0581
6. Smolders, J., Torkildsen, Ø., Camu, W. y Holmøy, T. (2019). Una actualización sobre la vitamina D y la actividad de las enfermedades en la esclerosis múltiple. Medicamentos del SNC , 33 (12), 1187-1199. https://doi.org/10.1007/s40263-019-00674-8
7. Hayes, CE y Ntambi, JM (2020). Esclerosis múltiple: lípidos, linfocitos y vitamina D. Inmunometabolismo , 2 (3), e200019. https://doi.org/10.20900/immunometab20200019
8. Maher P. The Potential of Flavonoids for the Treatment of Neurodegenerative Diseases. Int J Mol Sci. 2019 Jun 22;20(12):3056. doi: 10.3390/ijms20123056. PMID: 31234550; PMCID: PMC6627573
9. Coe, S., Collett, J., Izadi, H., Wade, DT, Clegg, M., Harrison, JM, Buckingham, E., Cavey, A., DeLuca, GC, Palace, J. y Dawes, H. (2018). Un protocolo para un estudio de viabilidad aleatorizado, doble ciego controlado por placebo para determinar si el consumo diario de cacao puro rico en flavonoides tiene el potencial de reducir la fatiga en personas con esclerosis múltiple remitente y recidivante (EMRR). Estudios piloto y de viabilidad , 4 , 35. https://doi.org/10.1186/s40814-018-0230-7

VIGILADO Supersalud

Recomendaciones nutricionales en enfermedades desmielinizantes

® Unidad de Gestión del Conocimiento Medicarte 2022

Revisado por: Equipo de Nutrición Medicarte