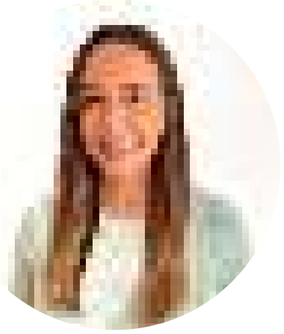
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA ¿CÓMO ME ALIMENTO?

IRENE ÁLVAREZ LOUZADO

irenealvareznutricion@hotmail.com



IRENE ÁLVAREZ

- GRADUADA EN NUTRICIÓN HUMANA Y DIETÉTICA EN LA UNIVERSIDAD DE MURCIA (2016-2020)
- MASTER EN NUTRICIÓN CLÍNICAY DIETÉTICA APLICADA EN ALERIS ACADEMIA
- TÉCNICO EN COACHING NUTRICIONAL Y PNL
- DIETOTERAPIA ANTES Y TRÁS CIRUGÍA BARIÁTRICA
- DESARROLLO DEL "PROTOCOLO DE INTERVENCIÓN DIETÉTICA EN DOLOR CRÓNICO EN PACIENTES CON FIBROMIALGIA"

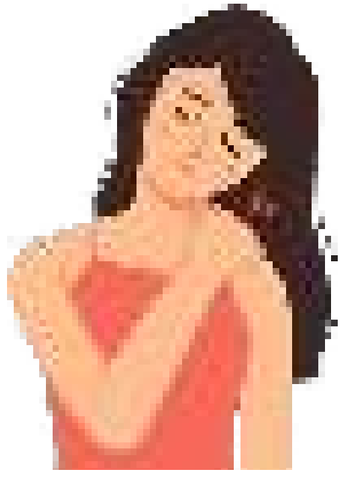
IRENEALVAREZNUTRICION@HOTMAIL.COM

1

INTRODUCCIÓN

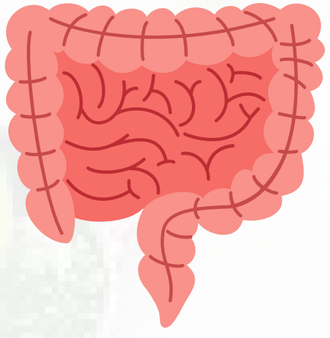
FIBROMIALGIA Y SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA

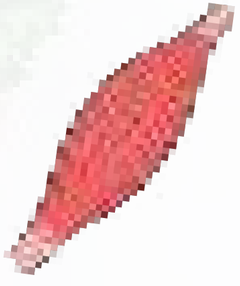
Fatiga crónica y fibromialgia son enfermedades que pueden confundirse fácilmente. Sin embargo, una de las principales **diferencias** entre ambas es que en la fibromialgia suele predominar más los síntomas de **dolor muscular** que el **cansancio**, más presente en la fatiga crónica.



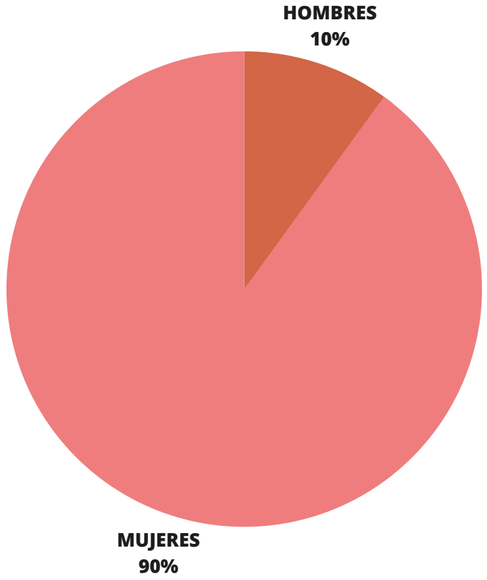
FIBROMIALGIA

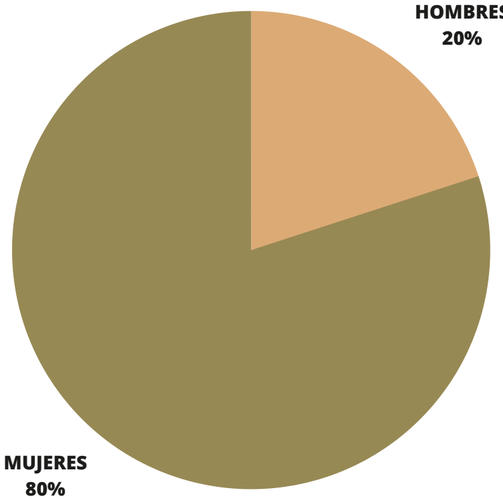
SÍNDROME DE FATIGA CRÓNICA





POBLACIÓN Y DIFERENCIAS DE GÉNERO





SOBREPESO Y OBESIDAD

Una reduccion de la MG mejoró la sintomatología en los pacientes con FM y SFC

Existe una alta prevalencia de sobrepeso y obesidad en pacientes con FM y SFC

Se ha establecido la obesidad como un obstáculo para el tratamiento del dolor, es comórbida con el dolor de espalda y cuello, la migraña y la osteoartritis.

Leptina más alta en pacientes con FM que en controles sanos

2

EVIDENCIA

EVIDENCIA CIENTÍFICA ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

MICROBIOTA

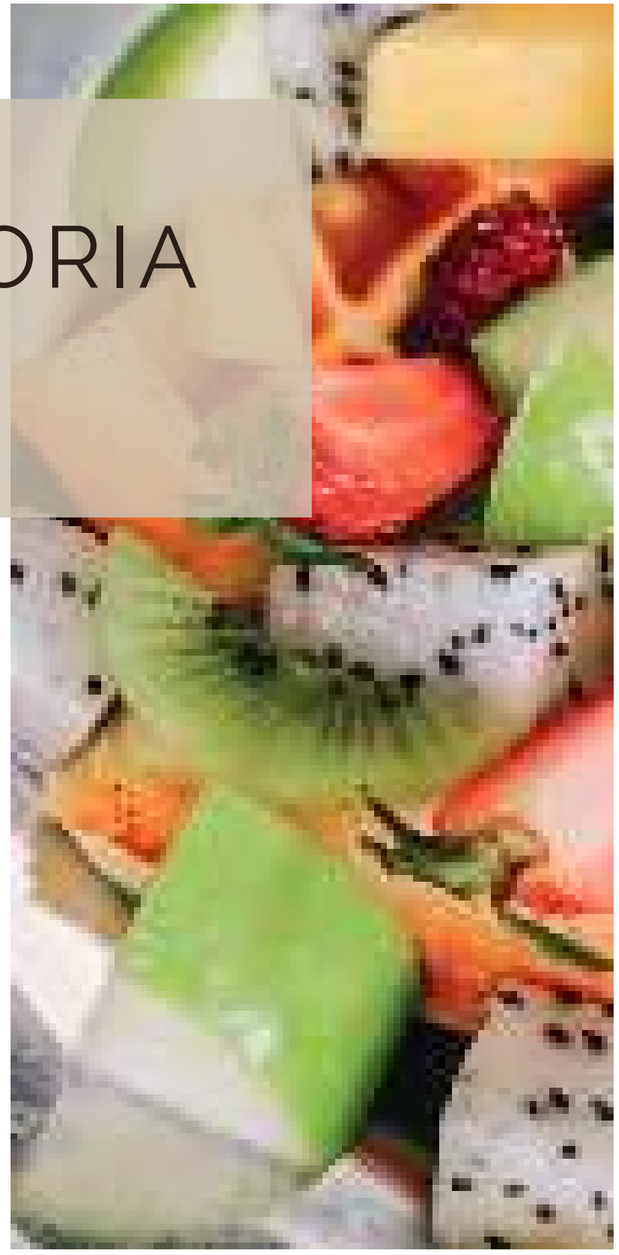
RECIENTES ESTUDIOS DEMUESTRAN UNA ALTERACIÓN EN LA MICROBIOTA DE LOS PACIENTES CON FM Y SFC

Entrada de

- ácidos grasos de cadena corta
- ácidos biliares
- neurotransmisores
- antígenos bacterianos en la circulación del huésped

INCLUSIÓN DE ALIMENTOS PROBIÓTICOS

ANTIINFLAMATORIA



Exclusión de alimentos considerados como inflamatorios y la inclusión de alimentos con carácter antiinflamatorio.

No está claro si el uso de esta dieta tiene un efecto directo en la calidad de vida de los pacientes.

FODMAP

Cerca del 70% de los pacientes con FM tienen sintomatología de Síndrome de Intestino Irritable.

Este tipo de dieta podría ser una estrategia para el tratamiento nutricional de estos pacientes, aunque la bibliografía añade que se debe ser **cauto** con el uso de esta estrategia.

VEGETARIANA

Mejora significativa en la sintomatología de la enfermedad, calidad de vida, dolor, calidad del sueño, trastrono psicológico y estado de salud en general.

Las dietas vegetarianas y veganas se basan en cantidades significativas de alimentos de origen vegetal, estos aportan altos niveles de **fibra**, **vitaminas**, **minerales** y **antioxidantes**.

BAJA EN KCAL

LA OBESIDAD EMPEORA LOS SÍNTOMAS DE LA FM Y EL SFC. LA ESTRATEGIA MÁS UTILIZADA ES LA RESTRICCIÓN CALÓRICA.

Reducción del **4,4% del peso** corporal, mejora de los síntomas del dolor, satisfacción corporal y calidad de vida.

BAJA EN KCAL

IMPORTANTE

RESTRICCIÓN CALÓRICA ≠ PASAR HAMBRE

Ponerse en manos de profesionales a la hora de realizar este tipo de dietas. Tener un buen menú, saciante, adecuado a nuestras necesidades y con una restricción calórica es posible.

SUPLEMENTACIÓN

EL SUPLEMENTO MÁS SEGURO Y CON MÁS EVIDENCIA ACTUALMENTE ES LA VITAMINA D.

En distintos estudios se ha determinado que los niveles bajos de 25-hidroxivitamina D afectan en la **sensibilidad al dolor** en el SNC.

EVIDENCIA CIENTÍFICA ESTRATEGIAS NUTRICIONALES

“Aunque los aspectos dietéticos parecen ser un enfoque complementario prometedor para tratar la FM, es necesario **seguir investigando** para mejorar la comprensión de la enfermedad y proporcionar las estrategias más eficaces para el tratamiento de la fibromialgia y el síndrome de fatiga crónica “

3

EN LA PRÁCTICA

La alimentación es un componente clave en la mejora de la calidad de vida en estas patologías. Hay que tener en cuenta diferentes aspectos, el más importante:
LA ADHERENCIA.

¿CÓMO ME ALIMENTO?

MÉTODO DEL PLATO

Método para asegurar una correcta aportación de nutrientes.

MÉTODO DEL PLATO

VERDURA

LA MITAD DEL PLATO

MÁS COLORES DIFERENTES MAYOR VARIEDAD DE VITAMINAS

NO IMPORTA LA FORMA DE PREPARACIÓN, LO IMPORTANTE ES QUE ESTÉN PRESENTE EN CADA COMIDA

UN MÍNIMO DE 3-4 VECES A LA SEMANA VERDURA CRUDA

NO ABUSAR DE TRITURADOS

MÉTODO DEL PLATO

HIDRATOS

UN CUARTO DEL PLATO

**Es una parte prescindible en algunos platos

MEJOR SI SON INTEGRALES: aumenta la saciedad, aporta más fibra, disminuye el pico de glucosa en sangre

LA PATATA COCIDA ES EL ALIMENTO MÁS SACIANTE QUE EXISTE
¡ÚSALA!

NO IMPORTA SI LOS CONSUMIMOS POR LA MAÑANA O POR LA NOCHE
**En diabéticos mejor por la mañana, la insulina funciona peor por la noche

PASTA, ARROZ, CUSCÚS, QUINOA, PAN, BATATA, BONIATO...

MÉTODO DEL PLATO

PROTEÍNA

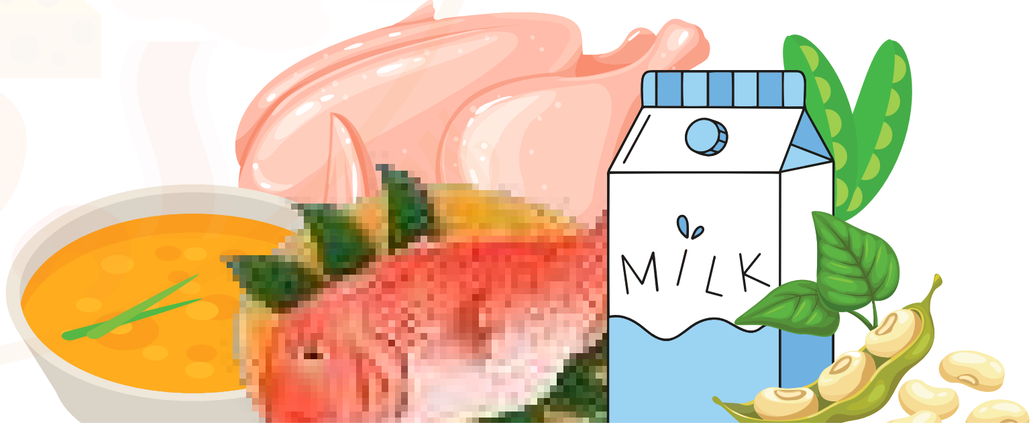
UN CUARTO DEL PLATO

UTILIZAR PROTEÍNAS VEGETALES EN MAYOR PROPORCIÓN QUE LAS PROTEÍNAS ANIMALES

INTRODUCIR LEGUMBRES UN MÍNIMO DE 2-3 VECES A LA SEMANA

EVITAR CARNES ROJAS Y EMBUTIDOS

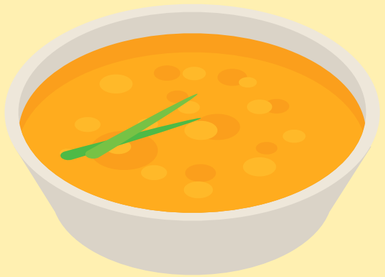
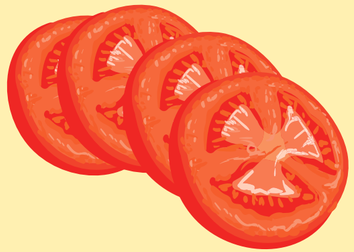
LEGUMBRE, HUEVO, CARNE, PESCADO, LÁCTEOS, FRUTOS SECOS, CEREALES INTEGRALES...

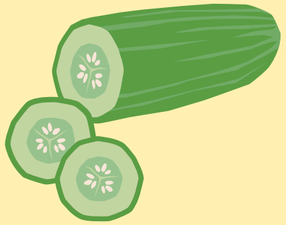


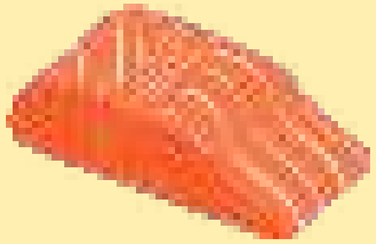
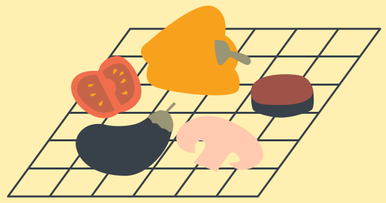
MÉTODO DEL PLATO

EJEMPLO

COMBINACIONES

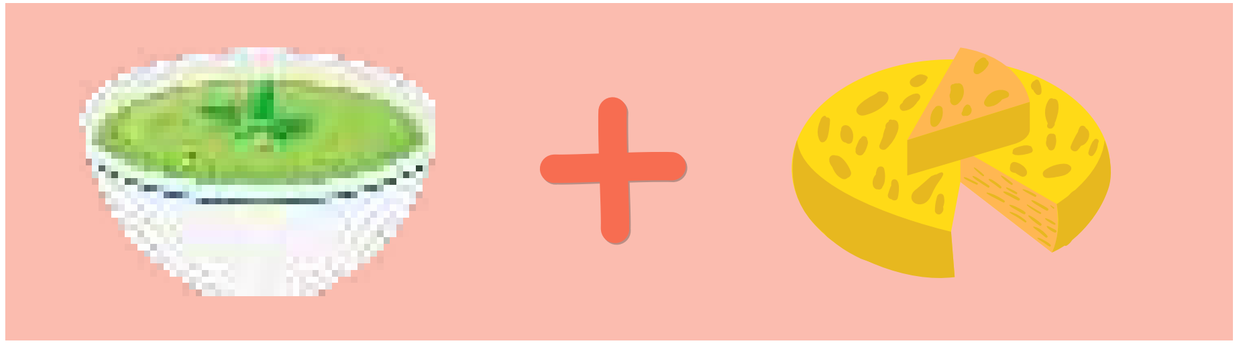


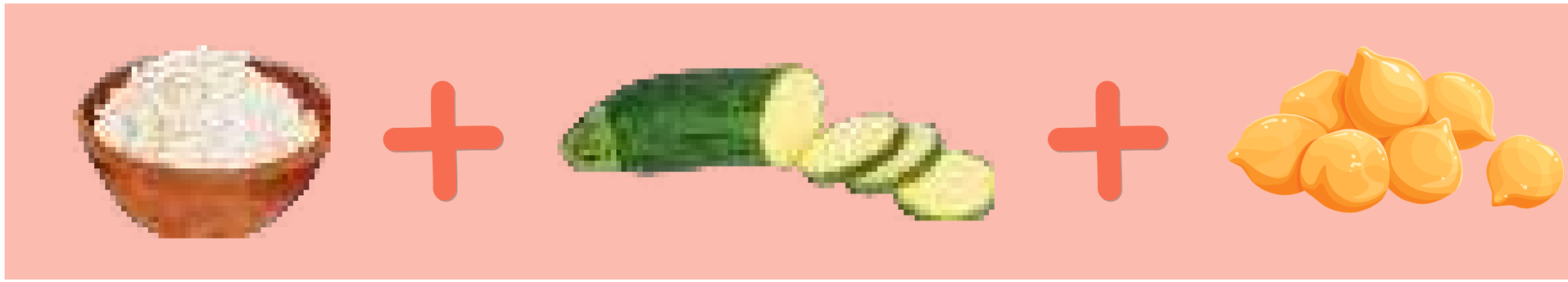



MÉTODO DEL PLATO

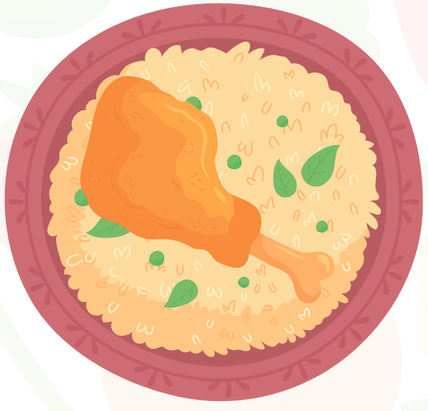
EJEMPLO

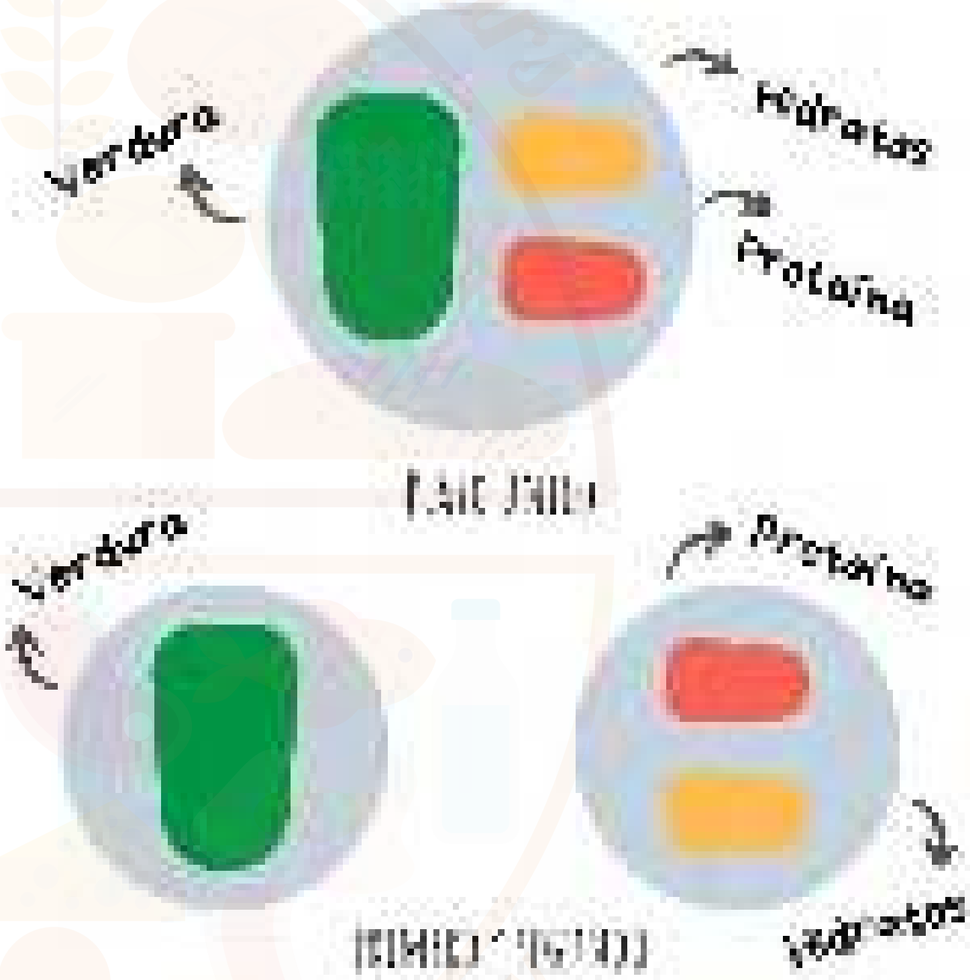
COMBINACIONES





MÉTODO DEL PLATO





EFICAZ EN LA COCINA

HAZ GUARNICIONES DE VERDURAS QUE PUEDAS REUTILIZAR Y CONGELAR: pisto, salteados, verduras al horno

TEN HUEVOS Y PATATAS COCIDAS EN EL FRIGORÍFICO

DESPENSA: conserva de pescado, botes de verduras, botes de legumbres cocidas, frutos secos al natural

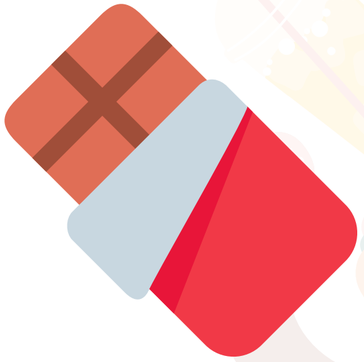
HAZ UN MENÚ Y UNA BUENA LISTA DE LA COMPRA

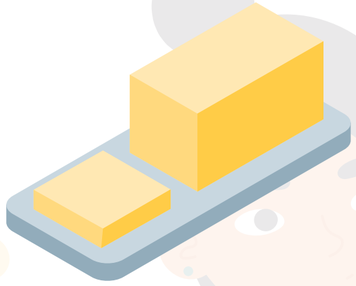
CHECK LIST SEMANAL

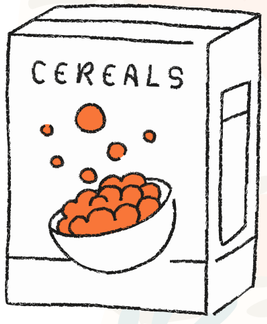
ALIMENTOS QUE DEBO EVITAR

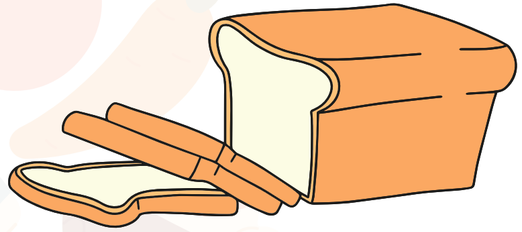
Alimentos que no aportan nada positivo a nivel de salud y que además pueden suponer un riesgo y empeorar nuestra evolución.

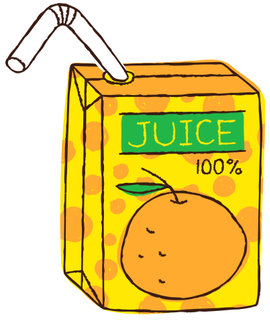
EVITAR











4

RESÚMEN

MUCHAS GRACIAS

Por escuchar esta ponencia

irenealvareznutricion@hotmail.com

Irene
Álvarez Louzado