

ALIMENTACIÓN

Juegue a tu favor en el manejo de la Esclerosis Múltiple

EMPIEZA POR LLENAR ASÍ TU PLATO⁽¹⁾



1/4 Proteínas
(Pescado blanco y azul, legumbres, carnes, huevos...)

1/2 Frutas y verduras
Frutas
(Aprovecha las frutas de temporada y tómalas a cualquier hora)
Verduras
(De todos los colores y combínalos como quieras)

1/4 Cereales
(arroz, pasta, quinoa, amaranto, espelta, pan...)

La mejor y más saludable hidratación siempre será el AGUA.

Tomar **más frutas y verduras**, y **menos carne y cereales**, ayuda a prevenir otras comorbilidades como la **obesidad** o la **diabetes**.

1 Un cuarto del plato de Proteínas

Procura que la mayoría provengan de las legumbres y el pescado. Toma carne en menor cantidad, menos veces a la semana y elige las menos grasas como el pollo, el conejo o el pavo.



¡Ojo, aprende a leer las etiquetas!

PAN DE MOLDE INTEGRAL SIN CORTEZA
INGREDIENTES
Harina de trigo, agua, salvado de trigo, levadura, aceite de girasol, azúcar, sal, vinagre, harina de malta tostada (cebada), emulgente (E-472u, E-471, E-481) dextrosa, harina de soja, conservantes (E-200, E-202)

✗ El principal ingrediente es harina de trigo refinada. Tiene salvado añadido para tener más fibra pero eso no lo convierte en integral.

2 Un cuarto del plato de Cereales

Al menos que la mitad sean integrales.
La mayoría de cereales de "desayuno", tienen grandes cantidades de azúcar. No son una buena elección para este grupo de alimentos.



ES Pan de centeno integral con sésamo
Ingredientes: Harina de centeno integral 84%, sésamo
Puede contener trazas de leche desnatada en polvo
Conservar en lugar fresco y seco. Producido en Alemania
Consumir preferentemente antes fin de: ver lateral.

✓ En el primer ingrediente se especifica que el cereal es INTEGRAL. ¡Mucho mejor!

Pasta alimentaria - Pasta alimenticia
Ingredientes - Ingredientes
Sémola integral d'espelta Sémola integral de espelta
d'agricultura ecológica de agricultura ecológica
Tiempo de cocción - Tiempo de cocción
13/15 min

✓

3 La mitad del plato con Frutas y Verduras

Son la mejor forma de tomar antioxidantes y fibra en la dieta. Llena la mitad de tu plato con estos productos para tener una alimentación equilibrada y no te cortes de picar entre horas frutas y verduras.



Un dato sobre los antioxidantes:

Aunque hay INDICIOS de que podrían tener acciones terapéuticas para las enfermedades neurodegenerativas, las cantidades de estos en los alimentos (incluso en complementos alimenticios) son INSUFICIENTES para obtener algún beneficio. No obstante, se sigue investigando en esta línea.

4 Grasas saludables

Limita las grasas saturadas de origen animal y llena el cupo de grasas a través de frutos secos, aceite de oliva, pescado...



Pero recuerda:

Que un producto ponga en su envase "Bajo en grasa" no significa que sea saludable.

"LAS DIETAS" EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Si te propones hacer alguna dieta, consulta siempre con un profesional cualificado, con conocimientos sobre la EM para que te asesore desde el rigor científico con total seguridad.

SIN GLUTEN

Sólo está indicada si eres celíaco. Simplemente, consumiendo la cantidad de hidratos de carbono recomendada, te sentirás mejor sin tener que pensar en el gluten.

PALEO y de la Dra. WAHLS

Siguiendo estas dietas es fácil consumir a medio/largo plazo un exceso de proteínas de origen animal y grasas saturadas, siendo esto un factor de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares.

SWANK o MCDUGALL

Este tipo de dietas pueden presentar el riesgo de desarrollar carencias de algunas vitaminas como la A, C, E y el ácido fólico⁽²⁾.

No hay evidencia de que estas dietas aporten beneficios en la Esclerosis Múltiple.



✗ El ALCOHOL nunca será bueno, ni con moderación.

⚠ Café y Cafeína: No hay datos concluyentes de que estos mejoren la fatiga u otros síntomas. No obstante, al poseer efectos diuréticos podrían agravar síntomas como la incontinencia.

⚠ Evita al máximo el azúcar refinado y los alimentos ultraprocesados: aportan calorías vacías y se asocian al desarrollo de otras comorbilidades.

✗ Huye de los "alimentos mágicos que curan". A día de hoy NO existen.

Complementos alimenticios

Siempre por indicación médica y si existe una carencia. Algunos pueden interactuar con tu medicación para la EM, consulta con tu especialista.

***Importante:** Aun se necesita identificar dosis terapéuticas eficaces y valorar efectos secundarios a medio y largo plazo. Actualmente, a través de los complementos alimenticios o de la dieta no se obtiene ningún beneficio extra, ya que son dosis que no han demostrado eficacia, pero que si pueden dar lugar a efectos secundarios.



Coenzima Q10: Ciertos estudios indican que puede ser útil en el tratamiento de la depresión y la fatiga en Esclerosis Múltiple⁽³⁾.

Cúrcuma: La curcumina (una molécula presente en esta especie) puede tener un potencial efecto terapéutico en EM según señalan diferentes estudios⁽⁴⁾.

Vitamina D: Su déficit es un factor de riesgo para desarrollar EM, pero no hay evidencia que demuestre que la suplementación con vitamina D mejore o detenga la evolución de la EM.

Ginseng y Zinc: Poseen efectos inmunoestimulantes y pueden interferir en algunos fármacos para la EM. ¡Precaución!

Magnesio: Sólo se recomienda suplementar si existe un déficit. Caer en un déficit de magnesio no es fácil, pero en caso de existir, corregirlo podría mejorar la fatiga en personas con EM⁽⁵⁾.

Existen muchos más, pero hasta la fecha no hay suficiente evidencia para recomendar ningún suplemento, a no ser que se presente un déficit y el medicamento sea prescrito por un profesional que pueda hacer un seguimiento.

REFERENCIAS:

- (1) Universidad de Harvard. El Plato para Comer Saludable. 2011. <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/spanish/>
- (2) Masullo, L., Papas, M. A., Cotugno, N., Baker, S., Mahoney, L., & Trabulsi, J. (2014). Complementary and Alternative Medicine Use and Nutrient Intake Among Individuals with Multiple Sclerosis in the United States. *Journal of Community Health*, 40(1), 153–160. doi:10.1007/s10900-014-9913-z
- (3) Sanoobar, M., Dehghan, P., Khalili, M., Azimi, A., & Seifar, F. (2015). Coenzyme Q10 as a treatment for fatigue and depression in multiple sclerosis patients: A double blind randomized clinical trial. *Nutritional Neuroscience*, 19(3), 138–143. doi:10.1179/1476830515y0000000002
- (4) Qureshi, M., Al-Suhaimi, E. A., Wahid, F., Shehzad, O., & Shehzad, A. (2017). Therapeutic potential of curcumin for multiple sclerosis. *Neurological Sciences*, 39(2), 207–214. doi:10.1007/s10072-017-3149-5
- (5) Bitarafan, S., Harirchian, M. H., Nafissi, S., Sahraian, M. A., Togha, M., Stassi, F., Saedisomeolia, A., Alipour, E., Mohammadpour, N., Chamary, M., Honarvar, N. M., ... Saboor-Yaraghi, A. A. (2014). Dietary intake of nutrients and its correlation with fatigue in multiple sclerosis patients. *Iranian journal of neurology*, 13(1), 28–32.