

# LA NUTRICIÓN EN LA FIBROMIALGIA Y EL SINDROME DE FATIGA CRÓNICA

**Autora: Antònia Sala Prat**

Diplomada en Nutrición y Dietética. Barcelona

## LA FIBROMIALGIA

Entre el 3% y el 6% de la población padece fibromialgia. Es una enfermedad reconocida oficialmente por la OMS que se caracteriza por el dolor crónico, intenso y generalizado de músculos y tendones, acompañado de debilidad, y que puede llegar a ser incapacitante. También comporta trastornos del sueño, episodios de depresión y crisis de ansiedad. De algún modo podría considerarse una enfermedad “femenina” ya que 9 de cada 10 enfermos son mujeres.

## EL SINDROME DE FATIGA CRONICA

Tiene síntomas similares a los de la fibromialgia, por lo que pueden ser variaciones de una misma enfermedad. El síndrome de la fatiga crónica se caracteriza por un cansancio extremo y extenuante, que se acompaña de trastornos neurológicos, neuromusculares, neuroendocrinos e inmunológicos.

## LA FIBROMIALGIA Y ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana puede considerarse como una de las medidas que mejoran la calidad de vida de las pacientes de esta enfermedad crónica.

En el tratamiento de las pacientes, junto con las explicaciones de la naturaleza de su enfermedad, la educación personalizada para evitar los factores agravantes de la misma, el tratamiento de las alteraciones psicológicas y de las alteraciones del sueño, la educación alimentaría también es adecuada y necesaria en muchos casos.

Un **peso saludable** ayuda a mejorar la sintomatología de la fibromialgia evitando la sobrecarga de los músculos y tendones.

## EL BALANCE ENERGÉTICO DE LA ALIMENTACIÓN DE LA PACIENTE

La energía necesaria de cada una de las pacientes para mantener su **peso saludable** es un cálculo individual que depende de su sexo, su edad, su peso, su

constitución, su talla y su actividad física habitual. Se expresa en Kilocalorías por día (Kcal/día).

Los nutrientes energéticos de los alimentos y el alcohol de las bebidas son los componentes que aportan la energía aprovechable por el cuerpo humano.

Es aceptado, a efectos del cálculo energético de la ingesta, la siguiente tabla:

- 1 gramo de hidratos de carbono aporta 4 Kcal
- 1 gramo de proteínas aporta 4 Kcal
- 1 gramo de grasas aporta 9 Kcal
- 1 gramo de alcohol etílico aporta 7 Kcal

Es aceptado que el resto de componentes de los alimentos – las fibras, las vitaminas y los minerales – y el agua no aportan energía aprovechable por el cuerpo humano.

Aprender a comer bien, respetando el **equilibrio de la balanza energética** de cada paciente, asegura el mantenimiento permanente del peso saludable, tan beneficioso para mejorar la sintomatología de su enfermedad crónica.

El **sobrepeso y la obesidad** de la paciente son un signo claro - sin descartar otros posibles múltiples factores patológicos – de **desequilibrio** en su balanza energética que requiere un consejo y el tratamiento sanitario para la pérdida de peso.

## **CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES Y COMPONENTES DE LOS ALIMENTOS**

Las pacientes deben familiarizarse con la clasificación de las **principales agrupaciones** de nutrientes y componentes de los alimentos. Son las sustancias alimentarias que proporcionan al cuerpo humano la energía, los materiales plásticos, los principios necesarios para la vida, los residuos, y el agua. Información recogida en las **tablas nutricionales** de referencia de los distintos alimentos y, también, en la **información nutricional de las etiquetas** de los alimentos envasados.

**LOS HIDRATOS DE CARBONO**, que incluye:

**Azúcares** o carbohidratos **simples o sencillos**. La energía que aportan se traslada rápidamente al torrente sanguíneo.

**Almidones** o carbohidratos **complejos o almidones**. La energía que aportan se traslada lentamente al torrente sanguíneo.

**Fibra** o carbohidratos **no digeribles** que no aportan energía y que actúan como elementos reguladores, siendo muy necesarios para el buen funcionamiento del sistema digestivo.

**LAS GRASAS**, que incluye:

**Grasas saturadas**. Se hallan mayoritariamente en alimentos de origen animal.

**Grasas insaturadas**. Se hallan mayoritariamente en alimentos de origen vegetal.

**El colesterol**. Se halla solo en alimentos de origen animal.

**LAS PROTEINAS**, donde puede distinguirse:

**Proteínas origen animal**, presentes en carnes, pescados, mariscos, huevos, leche y sus derivados, etc.

**Proteínas origen vegetal**, presentes en legumbres, cereales, frutos secos, etc.

**LAS VITAMINAS**, elementos reguladores que no aportan energía.

**Vitaminas hidrosolubles**. Vitaminas del grupo B y la vitamina C. Se encuentran en verduras, frutas, cereales y legumbres

**Vitaminas liposolubles**. Vitaminas A, D, E y K. Se encuentran en lácteos, carnes, pescados, huevos y grasas o aceites. La provitamina A (betacaroteno) se encuentra en vegetales coloreados como la zanahoria, pimiento rojo, col lombarda, etc.

**LOS MINERALES**, elementos plásticos y reguladores que no aportan energía.

**Macrominerales**. Calcio, fósforo, magnesio, etc.

**Microminerales u oligoelementos**. Hierro, etc.

**Electrólitos disueltos en el agua**. Sodio, potasio, cloro, etc.

**Elementos traza**. Selenio, zinc, etc.

**EL AGUA** elemento esencial para la vida humana que no aporta energía, distinguimos:

Agua **presente en los alimentos**. 90% en fruta y verduras y 12% en legumbres

Agua **procedente de las bebidas**. Aguas minerales o mineromedicinales

⇒ Ningún alimento posee todos los nutrientes (hidratos de carbono, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades del organismo. De ahí la importancia de llevar una dieta variada y equilibrada y adquirir unos buenos hábitos alimentarios.

## LA RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Las pacientes, al objeto de comprender la correcta confección de dietas variadas y equilibradas, deben aprender a identificar las distintas categorías y grupos de alimentos.

En los años sesenta, el Ministerio de Sanidad y Consumo adoptó un modelo de clasificación de alimentos basado en 7 grupos, que difundió ampliamente en el contexto del programa de Educación en la Alimentación y Nutrición (EDALNU) - vigente en la actualidad - orientado al gran público.

Los 7 grupos alimentarios se ilustran con la siguiente **rueda de los alimentos**.



**Grupo 1:** leche y derivados; quesos y yogur. (*Alimentos plásticos o formadores*)

**Grupo 2:** carne, huevos y pescado. (*Alimentos plásticos o formadores*)

**Grupo 3:** patatas, legumbres y frutos secos. (*Alimentos energéticos*)

**Grupo 4:** verdura y hortalizas. (*Alimentos reguladores*)

**Grupo 5:** frutas. (*Alimentos reguladores*)

**Grupo 6:** pan, pasta, cereales, azúcar y dulces. (*Alimentos energéticos*)

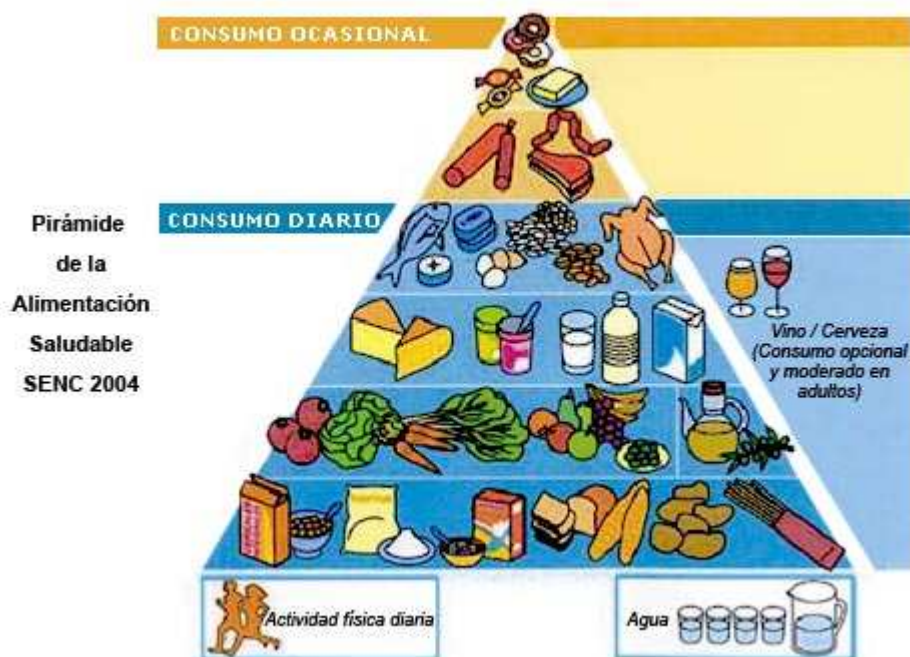
**Grupo 7:** grasas, aceite y mantequilla. (*Alimentos energéticos*)

## DIETA EQUILIBRADA

Las pacientes deben conocer las **proporciones genéricas** indicadas en la Pirámide Alimentaria y saber **combinar las raciones diarias** adecuadas de cada uno de los alimentos de las distintas categorías para conseguir **ingestas nutricionalmente equilibradas**.

El personal sanitario, especializado en Nutrición y Alimentación Humana, puede ayudar a las pacientes, en la personalización de su dieta, conciliando el necesario **equilibrio del balance energético** y con el también necesario **equilibrio nutricional de sus dietas**.

Para una orientación genérica presento la Pirámide de la Alimentación Saludable de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), que está adaptada a nuestros productos locales y hábitos de consumo.



⇒ *Es necesario variar diariamente las raciones de las diversas categorías de alimento de cada grupo, para variar los nutrientes y disminuir las toxinas y contaminantes naturales de los distintos alimentos.*

El **mensaje general**, que se puede extraer de la Pirámide de la Alimentación Saludable, y su aplicación genérica a las pacientes de fibromialgia o del síndrome de fatiga crónica, es el siguiente:

- Actividad física diaria, suave y moderada (*andar, nadar, etc.*)

- Ingesta diaria de agua como bebida predominante (*evitando la ingesta de alcohol, incluso el consumo moderado de vino o cerveza*)
- Consumo diario de la ración más voluminosa a base de **cereales, féculas y sus derivados** (arroz, patatas, pan, pasta, etc.)
- Consumo diario de una ración voluminosa de **verduras, hortalizas y frutas frescas** (una parte de la ración consumida en crudo y la otra parte cocida)
- Consumo diario de una pequeña ración de **aceite de oliva crudo** (a ser posible virgen)
- Consumo diario de una ración moderada de **lácteos** (leche, yogur, queso, etc. productos desnatados y no azucarados)
- Consumo diario de una ración muy moderada de **carne, pescado, huevos, frutos secos o legumbres** (las legumbres admiten una ración voluminosa)
- SOLO CONSUMO OCASIONAL de una ración muy moderada de **embutidos, materias grasas, productos azucarados y dulces**.
- SOLO CONSUMO OCASIONAL de una ración muy moderada de **vino o cerveza**.

⇒ *La personalización de la dieta de cada paciente, requiere el **cálculo del volumen de las raciones diarias** de cada uno de los escalones de la Pirámide, manteniendo, por un lado, el **equilibrio nutricional** de la ingesta y, por otro, el aporte energético de **equilibrio del balance energético** de cada paciente.*

## **FISIOPATOLOGIA APLICADA A LA ALIMENTACIÓN**

Cuando a las pacientes de fibromialgia o del síndrome de fatiga crónica se les presentan determinados síntomas fisiológicos, más o menos agudos, (tales como el estreñimiento, la diarrea, la sequedad de boca, la odinofagia, la cefalea, el dolor menstrual, y el trastorno del sueño) el uso adecuado de la alimentación puede ayudar en su alivio y mejora.

### **ESTREÑIMIENTO**

#### **Alimentos indicados**

Frutas frescas (manzanas, cítricos, fresas,...). Hortalizas (tomate, alcachofas, cebollas,...). Legumbres (judía seca, guisantes,...). Cereales (centeno, avena, cebada,...). Cereales integrales. Productos derivados del arroz.

#### **Alimentos que se deben evitar**

Azúcar y alimentos muy refinados

### **Consejos**

Beber agua en ayunas, zumo de naranja. Ingerir ciruelas.

## **DIARREA**

### **Alimentos indicados**

Leche sin lactosa, yogur natural desnatado, queso fresco. Pescado blanco, pollo, pavo, ternera, jamón cocido, clara de huevo cocida. Zanahoria y caldo de verduras. Zumo de manzana, manzana y pera hervida o al horno, plátano muy maduro y membrillo. Patata, arroz, sémola de arroz, pasta italiana, pan tostado. Aceite en pequeñas cantidades

### **Cocciones**

Hervido, vapor o plancha.

## **SEQUEDAD DE BOCA**

### **Alimentos indicados y formas de presentación**

Todos los grupos de alimentos. Purés, cremas, sopas, guisos, gelatinas, sorbetes, mousse, helados cremosos, polos, etc.

Humedecer y lubricar los alimentos con zumo, caldo, leche, etc.

### **Alimentos que se deben evitar**

Alimentos secos y empalagosos (pan tostado, rebozado, frito...)

### **Potenciar**

La salivación mediante menta, tacos de jamón curado

Masticación (incluso con los purés)

Ejercicios linguales (mover la lengua de izquierda a derecha) y la higiene bucal.

### **Consejos**

Deshacer cubitos en la boca

## **ODINOFAGIA**

### **Alimentos indicados y formas de presentación**

Todos los grupos de alimentos. Guisos suaves, sopas, cremas finas, purés de patatas, verduras y legumbres, leche con cereales, pudding, yogur, helados cremosos y sorbetes

### **Alimentos que se han de evitar**

Alimentos ácidos, muy condimentados, fritos, verduras crudas y frutas verdes, cereales integrales y secos, carnes y pescado en conserva y ahumados

### **Recomendaciones**

Servir los alimentos a temperatura ambiente

## **DOLOR DE CABEZA (O CEFALEA)**

### **Alimentos indicados**

Todos los grupos de alimentos

### **Alimentos que se deben evitar**

Alimentos que desencadenen la migraña (comprobando previamente la intolerancia alimentaria personal específica). Cebollas, naranjas, frutas secas, chocolate, quesos, embutidos, vino, cerveza...

### **Consejos**

Disminuir el consumo de alimentos con aditivos alimentarios (alimentos preparados que contienen glutamatos: salsas, sopas, platos precocinados,...) o nitritos (carnes curadas y embutidos).

Valorar el efecto particular de la cafeína (observando si las cefaleas aumentan o disminuyen en días o épocas del año en que se consume más o menos bebidas con cafeína)

Controlar la ingesta de alcohol o abstenerse del consumo de bebidas alcohólicas

### **Recomendaciones**

Hacer como mínimo tres comidas al día

Importante desayunar a primera hora de la mañana

Evitar las digestiones pesadas moderando la ingesta de grasa y de alimentos

## **DOLOR MENSTRUAL**

### **Alimentos indicados**

Todos los grupos de alimentos

### **Alimentos que debe evitar**

Disminuir carnes rojas (ternera,), margarina, mantega y bollería

### **Potenciar**

Ingesta de pescado

### **Recomendaciones**

Utilizar aceite de oliva



## TRASTORNOS DEL SUEÑO

### **Alimentos indicados**

Todos los grupos de alimentos.

Dieta con suficientes proteínas (huevos, jamón cocido, pavo, pescado azul, leche y derivados, guisantes, soja, calabaza, fruta seca, etc.)

### **Alimentos que debe evitar**

Café, te, bebidas de cola, mate, guaraná,

Vino, cerveza, sidra, licores

### **Potenciar**

Ingesta de magnesio (granos integrales, verduras de hoja verde, fruta seca)

### **Consejos**

Comprobar que no se tienen alergias alimentarias

### **Recomendaciones**

Cenas moderadas a base de cereales, patatas, legumbres, una pequeña cantidad de aceite de oliva crudo (preferentemente virgen) y una pequeña cantidad de proteína, un par de horas antes de ir a dormir.

⇒ *En la **fibromialgia** y el **síndrome de fatiga crónica** una dieta adecuada puede aportar una **mejor calidad de vida** a las pacientes*