

NUTRICIÓN Y ENFERMEDADES REUMÁTICAS

Dra. Martha Moreno Guerrero



Las enfermedades y síndromes reumáticas son aquellas que afectan el aparato locomotor (huesos, músculos, articulaciones, tendones y ligamentos) entre los cuales tenemos:

- Enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide, la fiebre reumática, lupus eritematoso sistémico, la espondilitis anquilosante, etc.
- Enfermedades degenerativas de columna y articulaciones como la artrosis y espondilosis.
- Enfermedades de tendones y músculos como la fibromialgia.

Casi todas tienen en común: dolor, inflamación, deformación y rigidez. Por esto además del tratamiento medicamentoso, la terapia física y rehabilitación es importante el manejo nutricional de los pacientes porque una dieta inadecuada agrava la sintomatología de estas enfermedades.

Una mala alimentación genera sobrepeso (obesidad), ya que este causa artrosis en las articulaciones de rodillas, caderas y en articulaciones que ya tienen artritis o artrosis el dolor aumenta.

Ciertas comidas generan la producción de sustancias que empeoran alguna de estas enfermedades como las citoquinas que producen la inflamación y son el resultado de los llamados ácidos araquidónicos contenidos en las grasas saturadas contenidas en la carnes, embutidos, productos lácteos. Sin embargo el cuerpo puede producir ácidos

araquidónicos a partir de ácidos linoleicos contenidos en otros alimentos como el aguacate, nueces etc.

También están las purinas que se convierten en ácido úrico en el cuerpo y cuyos niveles elevados están relacionadas con la gota.

RECOMENDACIONES

- Una correcta alimentación es muy importante para mejorar su patología por lo que la dieta debe ser elaborada y guiada por el especialista en nutrición la cual debe ser balanceada y equilibrada con el aporte adecuado de calorías y nutrientes con una alimentación variada e ingerir alimentos de los cinco grupos alimenticio proporcionará al cuerpo los nutrientes que necesita.
- Mantener su peso ideal para reducir el esfuerzo que hacen las articulaciones de sostén: rodillas, tobillos y caderas.
- Sustituya carnes rojas magras por carnes blancas como pollo o pescado.
- Reemplace las frituras por alimentos a la plancha o asados, usar leche y sus derivados descremados o semidescremados
- Reducir el consumo de azúcares que aportan calorías sin valor nutritivo.
- Consumir frutas y legumbres, en especial las de hojas verdes que aportan vitaminas, minerales y antioxidantes que ayudan a combatir el daño que los radicales

libres ejercen sobre las articulaciones. Pero así mismo hay que tener precaución con la ingesta de ciertas legumbres como la espinaca y la veteraba que tienen un alto contenido de oxalatos que forman cristales que se depositan en las articulaciones.

- También hay que evitar ciertos vegetales ricos en purinas como haba, coliflor, lentejas, champiñones, espárragos que contribuyen a aumentar el ácido úrico.
- Consumir omega-3 que se encuentra en los pescados azules como el atún, salmón, arenque, sardina que reducen la inflamación de las articulaciones.
- El consumo de lácteos y sus derivados por el aporte de calcio y vitamina D que evitan el desarrollo de la osteoporosis.
- Consumo adecuado de hidratos de carbono como pan, pastas, arroz y cereales que si son integrales es mejor.
- Evitar el consumo de café, alcohol, colas.
- Hacer ejercicio que además de quemar el exceso de las calorías de nuestra dieta, va a mejorar la movilidad de las articulaciones enfermas, mantener la masa muscular, estimular la formación de hueso y aumenta nuestra estabilidad física y emocional.