

# DIETA SALUDABLE EN PACIENTES CON ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Sánchez Padilla Y (1), Fernández Martín-Villamuelas MJ (1), Arroyo Albacete A (2),

1. Hospital Virgen de la Salud (Toledo) 2. CAEM (Toledo)

## 1. INTRODUCCIÓN:

La esclerosis múltiple (EM), es una enfermedad crónica del Sistema Nervioso Central (SNC) y Sistema Nervioso Periférico (SNP) (1). La diversidad de sintomatología y su evolución varía en cada persona, pudiendo variar e ir desde incapacidades leves hasta más limitantes, llegando incluso a la muerte. Llevar una alimentación adecuada supone un papel fundamental para mantener una adecuada calidad de vida en la población en general.(2) En el caso de la EM, no existe una dieta concreta para estos pacientes, llevando a realizar distintos estudios para comprobar que alimentos mejorarían la sintomatología o evitarían la progresión de la enfermedad.

Como **OBJETIVOS** tendríamos: conocer qué alimentos y qué tipo de dieta es adecuada para llevar una calidad de vida de estos pacientes y conocer que alimentos pueden evitar el progreso de la enfermedad de la EM

## 2. METODOLOGÍA:

### Bases de datos utilizadas:

- MEDline
- EN FISPO
- Cuiden
- Scielo
- Corchrtane Library
- Google Academis
- Ibecs

21 Artículos + 2 guías encontradas.

Utilizamos: 16 artículos + 2 guías

### Operadores booleanos utilizados:

AND y OR

### Palabras clave:

- Dieta
- EM
- Alimentación saludable
- Calidad de vida
- Nutrición y dietoterapia

### Criterios de inclusión:

- Artículos publicados en los últimos 10 años
- Artículos con recomendaciones sobre alimentos que deben incluirse en la dieta
- Idioma: español e inglés

## 3. RESULTADOS

### RESULTADOS

23 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ENCONTRADAS	INCLUIDOS	16 ARTÍCULOS Y 2 GUÍAS
	EXCLUIDOS	5 ARTÍCULOS

### RESULTADOS

REDUCIR ÁCIDOS GRASOS SATURADOS PARA MEJORAR SINTOMATOLOGÍA INFLAMATORIA.

CONSUMO DE ÁCIDOS OMEGA 3 EVIDENCIAN EFECTO PROTECTOR INMUNOMODULADOR Y ANTIINFLAMATORIO.

INGESTA DE ANTIOXIDANTES REDUCEN EL DAÑO CELULAR.

LA VITAMINA D, AYUDA A MEJORAR SÍNTOMAS ÓSEOS, EFECTO PROTECTOR Y PREVIENE LA APARICIÓN Y PROGRESO DE LA ENFERMEDAD.

## 4. CONCLUSIONES:

La evidencia científica encontrada en nuestra búsqueda muestra que es necesario realizar más estudios. No existen evidencias claras de alimentos o nutrientes que eviten el progreso de la enfermedad o que desaparezca. Si se ha comprobado que con una adecuada alimentación mejoraría su calidad de vida. Así, estudiando diferentes tipos de dietas, se ha comprobado que una dieta adecuada realizaría un efecto protector con una ingesta adecuada de frutas, vegetales y cereales (ricos en antioxidantes), por el contrario de dietas ricas en grasas animales harían el efecto contrario. Las recomendaciones actuales son las mismas que van dirigidas a la población en general.

5. **BIBLIOGRAFÍA:** 1. Curso Esclerosis Múltiple para enfermería. 1ª ed. Barcelona: Biogen idec, Sedene; 2012.

2. Kathleen Mahan L, Escott-Stym S, L. Raymond J. Krause Dietoterapia. Barcelona: Elsevier editorial; 2013.