

38

Qué es?

La Dieta y las Enfermedades Reumáticas

INTRODUCCIÓN

Una de las preguntas más frecuentes que los pacientes hacen al reumatólogo es si la dieta influye en su enfermedad. Esta preocupación se debe, al menos en parte, a la circulación de gran cantidad de materiales informativos (revistas, libros, publicidad, etc.) sobre este asunto y que, con demasiada frecuencia, proporcionan información poco fiable o recomiendan dietas mágicas o de moda, que más que un beneficio pueden suponer un peligro real para el que sigue esas indicaciones.

En esta información se pretende responder a dos preguntas clave: ¿qué aspectos de la dieta pueden empeorar mi enfermedad reumática? y ¿qué aspectos de la dieta pueden mejorarla?

¿QUÉ ASPECTOS DE LA DIETA PUEDEN EMPEORAR MI ENFERMEDAD?

La dieta podría estar agravando una enfermedad reumática de tres maneras diferentes:

- La alimentación está generando sobrepeso (obesidad).
- Algunas comidas generan la producción de sustancias en el organismo que empeoran alguna de estas enfermedades.
- Algunas personas podrían ser alérgicas a ciertos componentes de los alimentos.

¿Cómo influye el sobrepeso en las enfermedades reumáticas?

En la rodilla y en la cadera, principalmente, la obesidad puede causar artrosis de estas articulaciones. Pero, además, un exceso de peso hace que en las articulaciones que soportan la carga del cuerpo, como son las de la columna, las caderas, las rodillas, los tobillos y las articulaciones de los pies, y que ya están alteradas por la presencia de una artritis o una artrosis, aumente el dolor. Por el contrario, pequeñas reducciones de peso pueden aliviar notablemente los síntomas.

¿Cuál es la mejor manera de reducir peso?

En una sociedad sobrealimentada como la nuestra y en la que la obesidad alcanza proporciones epidémicas, el adelgazamiento se ha convertido en un gran negocio, anunciándose dietas para adelgazar que están de moda, son milagrosas o prometen resultados rápidos, a base de cambios en nuestra dieta, que pueden ser peligrosas para la salud.

En nuestro organismo las calorías de los alimentos se utilizan para realizar todas las actividades voluntarias o involuntarias a lo largo del día. Las que se ingieren en exceso y no se utilizan no desaparecen sino que nuestro organismo las transforma y almacena en forma de grasa. Para disminuir el sobrepeso, sin riesgos, es imprescindible ingerir menos calorías (reduciendo el aporte de grasas e hidratos de carbono) y aumentar su consumo (aumentando el ejercicio físico), lo que se realizará de forma gradual y según las recomendaciones de sus médicos.

Reducir el consumo de grasas: Las grasas aportan el doble de calorías a nuestro organismo que los azúcares y las proteínas, por lo que pequeñas reducciones de la ingestión de grasa ya proporcionan una disminución significativa de calorías.

Las grasas son de tres tipos: saturadas, monoinsaturadas y poliinsaturadas. Hay que intentar reducir los tres tipos en la alimentación, pero sobre todo las saturadas (abundantes en carnes rojas, quesos, margarinas, leche entera, grasas para cocinar, galletas, pasteles y aperitivos tipo snacks), ya que éstas no tienen ninguna función importante en nuestro organismo y podrían contribuir a agravar su artritis.

Otras medidas eficaces para reducir las grasas que comemos son: evitar los chocolates; eliminar las partes con grasa de las carnes rojas, eligiendo para cocinar las partes más magras; sustituir en lo posible carnes rojas por la de las aves de corral; reemplazar los fritos por alimentos a la plancha; tomar leche semi-desnatada o desnatada y comer mucha fruta y verduras.

Reducir el consumo de azúcares: El azúcar contiene calorías pero sin ningún valor nutritivo, por lo que estas calorías se denominan "calorías vacías". Una forma de reducir este aporte de calorías puede ser el uso de edulcorantes artificiales con menos calorías, o utilizar trozos de fruta fresca o frutas secas (como las pasas) para mezclar con ciertos alimentos (por ejemplo los cereales del desayuno), proporcionándoles dulzor. La ingesta regular de frutas y verduras permite el aporte adecuado de minerales y vitaminas, ya que la cantidad necesaria de las mismas no se debe reducir aunque se disminuya el ingreso calórico diario.

Hacer ejercicio: Permite "quemar" el exceso de calorías de nuestra dieta o que está depositado en nuestro panículo graso, permitiendo adelgazar. Pero, además, tiene otras ventajas que pueden favorecer la evolución de la práctica totalidad de las enfermedades reumáticas, ya que consigue mantener o mejorar la movilidad de las articulaciones enfermas, mantiene la masa muscular, estimula la formación de hueso, aumenta nuestra estabilidad y favorece el bienestar psicológico de aquellos que lo realizan. Basta con que se realice de forma moderada, eligiendo cada uno el que más le divierte, para que se anime a practicarlo con regularidad.

¿Qué alimentos hay que eliminar de la dieta de los enfermos reumáticos?

La dieta del paciente reumático debe ser equilibrada y variada, conteniendo todos los nutrientes básicos. Actualmente no se conoce ningún tipo de alimento que provoque cualquiera de las múltiples enfermedades reumáticas existentes. La única excepción es la gota, una enfermedad muy conocida desde la

antigüedad, que se debe al aumento y depósito en las articulaciones de ácido úrico; éste, a su vez, está producido a partir de ciertos alimentos ricos en unas sustancias llamadas purinas. Aunque hoy disponemos de medicamentos eficaces para bajar el ácido úrico en la sangre, sigue siendo útil no abusar de comidas ricas en purinas (vísceras, carnes grasas, mariscos, pescado azul). La abstención de bebidas alcohólicas, incluyendo cerveza, debe ser absoluta, ya que el alcohol interfiere con la eliminación del ácido úrico de nuestro organismo y favorece la aparición de la artritis gotosa.

¿Cómo se relacionan las alergias a alimentos y las enfermedades reumáticas?

Aunque se habla mucho de alergias alimentarias, se considera que son muy poco frecuentes y afectan a pocos individuos. También hay mucha controversia sobre la relación existente entre las alergias a ciertos alimentos y la artritis.

Parece establecido que, algunas personas con artritis reumatoide, presentan un empeoramiento transitorio de sus síntomas, tras tomar productos lácteos y ciertos colorantes alimentarios.

En aquellas personas que notan empeoramiento de su artritis al tomar ciertos alimentos, es práctico retirar dichos componentes de la dieta un cierto tiempo, para ver si mejoran al excluirlas y empeoran al reintroducirlas, en cuyo caso deben evitarse. Hay una serie de tests o pruebas de laboratorio para determinar si existe alergia a algún alimento, pero rara vez es necesaria su determinación; además, sus resultados no son siempre fiables.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDEN MEJORAR MI ENFERMEDAD?

Hay experimentos en animales que muestran que ciertos aspectos de la dieta pueden influir en los procesos inflamatorios reumáticos (artritis). Así los ácidos grasos omega-3 - llamados "esenciales" porque nuestro organismo no puede producirlos y tiene que obtenerlos a través de los alimentos - y que abundan en pescados grasos como caballa y salmón, cuando se ingieren en cantidades importantes pueden reducir la inflamación al disminuir la formación de sustancias necesarias para que ésta se produzca (prostaglandinas y leucotrienos).

No obstante, los estudios científicos realizados en humanos no han conseguido demostrar claramente su utilidad. Lo mismo puede decirse de los ácidos grasos esenciales omega-6, presentes sobre todo en aceites elaborados a partir de semillas vegetales. Todavía hay que investigar más para conocer el posible beneficio de estos productos.

Se ha discutido el posible papel beneficioso de algunos metales como hierro, cobre y cinc para el tratamiento de la artritis reumatoide, sin que tampoco se haya demostrado que la mejoren. La anemia se presenta con frecuencia en enfermedades reumáticas inflamatorias crónicas, y aunque algunas veces se puede deber a deficiencia de hierro en el organismo (consecuencia, por ejemplo, del uso de antiinflamatorios para su tratamiento), la mayoría de las veces no existe carencia de este elemento, sino que lo que sucede es que nuestro cuerpo no es capaz de utilizarlo eficazmente para incorporarlo a los glóbulos rojos.

Nadie discute actualmente la necesidad de una tomar la cantidad necesaria de calcio, contenido sobre todo en los lácteos (leche, queso y yogurt), para conseguir una buena calcificación ósea durante el desarrollo y, posteriormente, mantener el capital de hueso obtenido durante el envejecimiento. Los requerimientos son mayores en las mujeres tras la menopausia y, en hombres y mujeres, después de los 60 años de edad. Es importante saber que la leche semi o desnatada contiene la misma cantidad de calcio que la leche entera, sin el aporte de grasas de ésta. Es especialmente importante un adecuado aporte de calcio en la dieta de personas que padecen o tienen riesgo de padecer osteoporosis, una enfermedad caracterizada por la fragilidad de los huesos.

CONCLUSIÓN

Se está investigando para conocer las posibles relaciones entre lo que comemos y la aparición o manifestaciones de las enfermedades reumáticas. Hoy por hoy, lo mejor que se puede aconsejar es escapar de las "dietas milagro" que dicen curar o mejorar las enfermedades reumáticas, ya que no se ha demostrado su utilidad.

Lo cierto es que debe realizarse una dieta equilibrada y mantener el peso ideal, reduciendo el azúcar y las grasas (especialmente las saturadas), reemplazar la carne por pescado, tomar a diario frutas y verduras, así como alimentos ricos en calcio (preferiblemente desnatados), ingerir cantidades adecuadas de hidratos de carbono (pan, arroz, pasta, patatas) y alimentos con fibra (pan integral, cereales con fibra, etc.). También deberían evitarse las bebidas alcohólicas o consumirlas con moderación.

Es conveniente no tomar aquellos alimentos que el paciente note que empeoran las manifestaciones de la enfermedad reumática que padece.