

02

CÓMO MEJORAR EL DOLOR CRÓNICO A TRAVÉS DE LA NUTRICIÓN



- NO ES LO MISMO ALIMENTACIÓN QUE NUTRICIÓN
- ¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?
- ¿QUÉ HÁBITOS SON SALUDABLES?



“Somos lo que comemos”

Ludwig Feuerbach

No es solo el qué comemos, sino que el cuánto y el cómo, tienen que ver con la salud y ciertas patologías que se padecen. La alimentación es un hábito que forma parte del estilo de vida.

Diferentes problemas de salud están relacionados con una mala alimentación y, algunas enfermedades o el dolor, pueden agravarse por este motivo.

Por lo tanto, cuidar nuestra dieta puede mejorar la salud e influir directamente en las experiencia de dolor.

NO ES LO MISMO ALIMENTACIÓN QUE NUTRICIÓN



ALIMENTARSE

Es consumir alimentos y bebidas que contienen los nutrientes necesarios para mantenernos vivos.



NUTRICIÓN

Proceso por el que nuestro cuerpo absorbe, transforma y utiliza los nutrientes de los alimentos para obtener la energía necesaria para vivir.

Estas definiciones ponen de manifiesto que **la alimentación puede ser modificable con la intención de nutrirnos mejor** y así conseguir mayores beneficios en nuestra salud.



¿QUÉ DEBEMOS EVITAR?



DIETAS “MILAGROSAS”

El plan de alimentación debe ser individual y adaptado a cada persona. Por este motivo, ante cualquier duda, es aconsejable pedir asesoría a un profesional especializado en nutrición.



EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD

Un peso elevado sobrecarga las articulaciones, promueve las malas posturas, y favorece la aparición de dolor y otras enfermedades.

Debemos ajustar la dieta a nuestras necesidades reales (peso, talla, ocupación, etc), asegurándonos de que contiene los nutrientes que necesitamos diariamente.



LOS HÁBITOS TÓXICOS

De forma general, se recomienda evitar el consumo de alcohol, tabaco y otro tipo de drogas.

Los hábitos tóxicos aumentan la inflamación, el dolor en ciertas enfermedades y crean dependencia.



LAS GRASAS SATURADAS Y TRANS

Podemos encontrarlas en la mantequilla, alimentos precocinados, aceites vegetales hidrogenados, aceite de girasol y aceite de cártamo.

Reducir las grasas saturadas y trans, además de ayudar a controlar los niveles de colesterol y triglicéridos, disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y los procesos inflamatorios.

¿QUÉ HÁBITOS SON SALUDABLES?

MANTENERSE HIDRATADO



La **deshidratación** se relaciona con:

- Mayor sensibilidad al dolor.
- Rigidez muscular.
- Aparición de calambres.
- Fatiga muscular.

MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA

CUIDAR LA MICROBIOTA INTESTINAL

La microbiota intestinal es única y varía en función de factores modificables tales como: hábitos alimentarios, fármacos utilizados, entorno y medio de vida, sobrepeso/obesidad; y otros no modificables como: la genética, anatomía del tracto gastrointestinal, edad gestacional, tipo de parto y edad de la persona.

¿Dónde encontramos probióticos?

En alimentos como el yogur natural, chucrut, soja fermentada, kombucha, kéfir, pan de masa madre, encurtidos (pepinillos, cebolletas...), entre otros.



Algunos estudios relacionan los probióticos con la inflamación, y se considera que contribuyen a reducir el dolor abdominal en el síndrome de intestino irritable.

POLIFENOLES

Beneficios: los polifenoles tienen propiedades antioxidantes, efectos vasodilatadores y ayudan al control del colesterol y los triglicéridos. Una dieta rica en estos compuestos puede mejorar la salud y disminuir el dolor y la incidencia de otras enfermedades.

¿Dónde encontramos polifenoles? Principalmente en alimentos de origen vegetal.

Frutas (sobre todo, en la piel)	Manzana, uva, fresas, frambuesas, arándanos, granadas, piel de los cítricos.
Verduras	Tomate, pimientos, apio, perejil, remolacha, berenjena, cebolla, ajos.
Legumbres	Soja y derivados, lentejas, judías, guisantes.
Cereales integrales	Trigo sarraceno.
Bebidas	Té, yerba mate, cacao, chocolate, aceite de oliva virgen.



Los polifenoles pueden disminuir por la cocción de los alimentos y al retirar la piel de la fruta (siempre que no se ingiera posteriormente)

OMEGA-3

Beneficios: ayudan a reducir la inflamación y mejoran el sistema inmunológico.

¿Dónde encontramos omega-3?

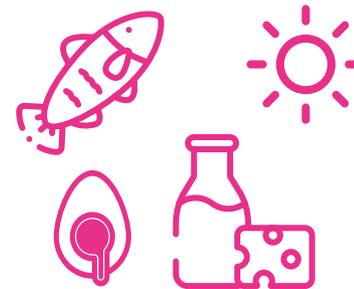
Pescado azul	Salmón, sardinas, boquerón, atún.
Marisco	Langostino, centollo, ostras.
Aceites	Aceite de oliva virgen extra, aceite de lino.
Semillas	Semillas de lino, semillas de chía.
Frutos secos	Nueces.
Frutas	Aguacate.
Verduras	Lechuga, espinaca.
Cereales	Avena.



VITAMINAS Y OTROS MICRONUTRIENTES

Vitamina D

Beneficios: tiene un papel importante en el sistema nervioso, muscular e inmunitario, y es fundamental en la mineralización de los huesos en todas las edades. Además, es antioxidante y su déficit se asocia con la fatiga muscular.



¿Dónde encontramos vitamina D?
En alimentos y a través de su síntesis en la piel gracias a la luz solar.

Pescado azul (salmón, atún y caballa).

Hígado vacuno.

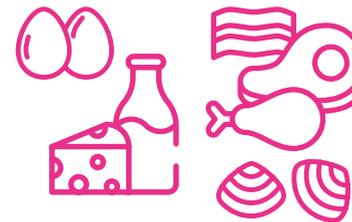
Leche y lácteos (queso, yogures, etc.).

Yema de huevo.

Tomar 10-15 min diarios de sol en brazos y piernas (si no existe restricción individual), repercutirá en nuestra salud de forma positiva.

Vitamina B12

Beneficios: interviene en procesos neurológicos relacionados con el dolor.



¿Dónde encontramos vitamina B12?

Carne, hígado vacuno, carne de ave, huevos.

Pescado y almejas.

Leche y productos lácteos.

Magnesio

Beneficios: su déficit se asocia con espasmos musculares, inflamación y dolor neuropático.



¿Dónde encontramos magnesio?

Legumbres y cereales integrales.

Nueces y semillas.

Hortalizas de hojas verdes (p.ej.: espinacas).

Leche, yogur y otros productos lácteos.

SI QUIERES SABER MÁS...



Plato de alimentación saludable. AESAN 2022.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Campaña sobre alimentación saludable y sostenible.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

Alimentación saludable. Blog.



**PUEDES ACCEDER
DESDE AQUÍ**

BIBLIOGRAFÍA



1. Álvarez-Lario B, Alonso-Valdivielso JL. Hiperuricemia y gota: El papel de la dieta. *Nutr Hosp*. 2014;29(4):760-770.
2. Brain K, Burrows TL, Rollo ME, Chai LK, Clarke ED, Hayes C, et al. A systematic review and meta-analysis of nutrition interventions for chronic noncancer pain. *J Hum Nutr Diet*. 2019;32(2):198- 225.
3. Brain K, Burrows TL, Rollo ME, Collins CE. Nutrition and chronic pain. [Internet]. International Association for the Study of Pain (IASP); 2021. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/nutrition-and-chronic-pain/>
4. Castillo-Álvarez F, Marzo-Sola ME. Papel de la microbiota intestinal en el desarrollo de diferentes enfermedades neurológicas. *Neurología*. 2022;37(6):492-498.
5. Quiñones M, Miguel M, Aleixandre A. Los polifenoles, compuestos de origen natural con efectos saludables sobre el sistema cardiovascular. *Nutr Hosp*. 2012;27(1):76-89.
6. National Institutes of Health (NIH): Office of Dietary Supplements. Datos sobre el magnesio. [Internet]. U.S. Department of Health & Human Services; 2020. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/fact-sheets/Magnesium-DatosEnEspanol.pdf>
7. National Institutes of Health (NIH): Office of Dietary Supplements. Datos sobre la vitamina D. [Internet]. U.S. Department of Health & Human Services; 2022. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/fact-sheets/VitaminD-DatosEnEspanol.pdf>
8. National Institutes of Health (NIH): Office of Dietary Supplements. Datos sobre los ácidos grasos omega-3. [Internet]. U.S. Department of Health & Human Services; 2022. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/pdf/factsheets/Omega3-DatosEnEspanol.pdf>
9. National Institutes of Health (NIH): Office of Dietary Supplements. Vitamina B12. [Internet]. U.S. Department of Health & Human Services; 2021. [Citado 01 oct 2023]. Disponible en: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminB12-DatosEnEspanol/>
10. Zhang H, Tsao R. Dietary polyphenols, oxidative stress and antioxidant and anti-inflammatory effects. *COFS*. 2016;8:33-42.