

Nutrición y dolor crónico

A nivel global, **la ingesta alimentaria inapropiada es la principal causa de mortalidad** y el principal factor de riesgo modificable de morbilidad.

Efectos de la **OPTIMIZACIÓN DE LA DIETA** en el dolor crónico



Mejoría de la función de los sistemas nervioso, endocrino e inmune, que impactan directamente en las experiencias dolorosas.



La pérdida o el mantenimiento del peso reduce la carga de las articulaciones, reduciendo también la meta-inflamación.



La ingesta alimentaria y nuestro estado de peso tienen un impacto en la severidad de enfermedades crónicas que a menudo se producen al mismo tiempo que el dolor crónico.



CONSEJOS DE NUTRICIÓN Y MANEJO DE DOLOR

- 1 Los **polifenoles**, componentes que podemos encontrar en frutas y verduras, tienen propiedades antiinflamatorias y antioxidantes, lo que reduce la inflamación y ayuda a nuestro cuerpo a protegerse frente al daño oxidativo.
- 2 **Ácidos grasos de buena calidad**, como el omega-3 o el aceite de oliva, reducen la inflamación y mejoran el sistema inmune.
- 3 **Prevenir deficiencias de vitaminas y minerales** como la vitamina D, vitamina B12 y magnesio. Las deficiencias de micronutrientes pueden exacerbar el dolor.
- 4 **Ingesta de agua**. La deshidratación puede incrementar la sensibilidad al dolor, además de que puede tener otros efectos sobre la salud, especialmente en la población anciana.
- 5 La **fibra** es importante para una buena digestión, un buen mantenimiento de la microbiota y buen manejo del peso.
- 6 **Reducir la ingesta de azúcar y alimentos ultraprocesados**, que pueden incrementar los procesos de inflamación y oxidación y empeorar así la experiencia del dolor.