



Visite www.paralysis.org, la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

Nutrición y aumento de peso

No es necesario decir que una buena salud depende en gran medida de una buena nutrición. El alimento influye en nuestro aspecto, en cómo nos sentimos y en cómo funciona nuestro organismo. Comer bien aporta energía, fortalece nuestro sistema inmunitario, nos mantiene en un peso adecuado y a nuestros sistemas orgánicos en armonía. Una alimentación descuidada puede aumentar nuestro peso y favorecer el desarrollo de diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y otros “males del mundo desarrollado”. Una buena alimentación es aún más importante para personas con parálisis. Debido a los cambios que ocurren en el cuerpo tras el traumatismo o enfermedad, es más importante que nunca comprender el papel que cumple la nutrición en mantenerse saludable.

Después de una lesión medular, la mayor parte de los afectados pierden peso. La lesión obliga al cuerpo a esforzarse, ya que éste debe utilizar energía y nutrientes adicionales para repararse. Este esfuerzo extra acelera el metabolismo: el cuerpo quema calorías más rápidamente. Además, muchas personas recientemente lesionadas no pueden seguir una dieta convencional. A medida que se atrofian los músculos, la pérdida de peso continúa –durante más o menos un mes. Más adelante, el problema se convierte de pocas libras en demasiadas.

En comparación con la población general, las personas con lesiones medulares son propensas a otros dos problemas relacionados con la dieta: enfermedades cardiovasculares y diabetes. Por razones aún no conocidas, la química sanguínea sufre trastornos: la tolerancia a la insulina sube a niveles demasiados altos (el organismo produce cada vez más insulina, hormona que transporta energía a los tejidos; ésta es una de las causas de diabetes), el colesterol “malo” y los triglicéridos aumentan demasiado mientras que el colesterol “bueno” queda a niveles más bajos de lo normal. Consejo: no fume y no suba de peso.

Para algunos no se trata sólo de los alimentos, sino de cómo se los presenta. Los afectados por esclerosis lateral amiotrófica y otras enfermedades con problemas para deglutir deben regular la consistencia y textura de los alimentos. La comida deberá ser más blanda y estar cortada en trozos pequeños, de modo que pueda ser tragada con la mínima masticación. Si la comida o bebida es demasiado líquida, parte de ésta puede entrar en las vías respiratorias y provocar tos. Si la comida es demasiado seca, puede irritar la garganta, provocando también tos. El problema puede resolverse a menudo añadiendo a los alimentos mantequilla, mermelada, etc. Algunas

comidas fáciles de tragar son natillas, sorbetes, púdines, yogur natural, fruta en conserva, pan tostado sin corteza y con mantequilla, carne oscura de pollo, salmón, cremas, huevos revueltos y puré de papas. Evite las comidas demasiado picantes o ácidas, pan blando, galletas dulces o saladas, cereal seco, galletas graham, mantequilla de maní, lechuga, apio, arroz, frutos secos (nueces) y moras completamente naturales.

El funcionamiento del intestino está directamente relacionado con la dieta. Debido a que los mensajes que emite el cerebro para controlar los movimientos musculares del intestino no llegan a su destino correctamente, el transporte de los alimentos a través del sistema intestinal se complica. Se recomienda una dieta alta en fibra (entre 25 y 35 gramos diarios), y mucho líquido. ¿Dónde conseguir tanta fibra? En vegetales, frutas, frutos secos, palomitas de maíz, etc. Hay quienes consumen complementos, como el Metamucil. ¿Qué debemos evitar? Las comidas con mucha grasa. Este tipo de alimentos se mueven con mucha más dificultad a través del intestino.

Para algunas personas con parálisis por enfermedad, la dieta y la nutrición se convierten en una cuestión de escrupulosidad casi religiosa, aunque verdaderamente no sin cierta confusión y controversia. Hay muchos adeptos, por ejemplo, a dietas especiales para aquellos con esclerosis múltiple (EM). La Sociedad Nacional sobre la Esclerosis Múltiple (*National Multiple Sclerosis Society*) recomienda la pirámide alimenticia convencional, con programas bajos en grasas y altos en hidratos de carbono y variedad de cereales, frutas y vegetales. La dieta Swank, también para pacientes de EM, ideada por un médico de Oregon hace alrededor de 35 años, prescribe una estricta alimentación sin grasa ni productos lácteos. Roy Swank dice haber reducido la frecuencia y gravedad de las reapariciones en pacientes de EM tras haber eliminado la grasa de animal de la dieta. Según Swank, éste es un primer paso fundamental para cualquiera con EM.

Roger MacDougall, un destacado escritor que trabajó en Hollywood durante la década del '50, contrajo una grave EM; se le paralizaron las piernas, perdió la voz y quedó casi ciego. Gracias a una dieta alta en proteínas y baja en hidratos de carbono, la “dieta paleolítica”, dice encontrarse mucho mejor. “No me he curado. Simplemente estoy experimentando una remisión de los síntomas –pero una remisión que creo firmemente fue inducida por mí mismo”. MacDougall parte del pensamiento de que hasta la llegada de la agricultura hace 10,000 años, el ser humano era cazador-colector y se alimentaba de carne, frutos secos (nueces) y bayas completamente naturales, que la programación genética de nuestros cuerpos no está diseñada para digerir los productos procesados que nos aportan la industria agrícola moderna, y por ello hemos desarrollado alergias a ciertos tipos de alimentos, como el trigo y otros glútenes, el azúcar refinada y la carne con mucha grasa. MacDougall afirma que estas alergias pueden conducir a enfermedades del sistema inmunitario como EM, artritis, etc. Su propuesta: comer como un cavernícola.

Fuentes:

Spinal Cord Injury Information Network; Rehabilitation Research and Training Center on Aging and Spinal Cord Injury, Rancho Los Amigos; National ALS Association.

Cuestiones nutricionales relacionadas con la parálisis

- **Úlceras producidas por presión:** una úlcera por presión activa requiere una dieta alta en proteínas, vitaminas y minerales.
- **Cálculos en los riñones o la vejiga:** algunas personas con disfunciones medulares son propensos a los cálculos. Algunas bebidas pueden favorecer la creación de cristales de calcio en la orina (cerveza, café, cacao, gaseosas). Los productos lácteos (leche, queso, yogur, helado) también pueden provocar problemas de este tipo. La mejor manera de evitar cálculos en el riñón o vejiga es beber mucha agua.
- **Infección del tracto urinario:** las bebidas carbonatadas y los jugos de naranja o pomelo pueden aumentar la alcalinidad de la orina, lo que facilita el crecimiento de bacterias que pueden provocar infecciones en el tracto urinario.
- **Control de peso:** la obesidad es cada vez más frecuente en EE. UU. y las personas con discapacidad entran en esta realidad. El sobrepeso reduce la movilidad, la resistencia y el equilibrio. Puede hacer difícil moverse de un lugar a otro e incrementa el riesgo de llagas por presión. Existen también peligros relacionados con un peso demasiado bajo; incrementa el riesgo de infecciones por llagas por presión, lo que resulta en menor energía y mayor fatiga.
- **Pautas generales:** la mayoría de especialistas en nutrición se atienen a la pirámide alimenticia estándar (en la cual la parte de calorías proviene de carbohidratos—pan y féculas, con multitud de productos lácteos y escasa cantidad de azúcares refinados y grasas). Los cambios de los hábitos alimenticios de los estadounidenses están siendo cuestionados desde hace unos años por muchas dietas populares altas en proteína. Al contrario del dogma prevalente, existen estudios que afirman que los carbohidratos son también un problema en la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares. No obstante, los programas habituales de rehabilitación recomiendan una ingesta de hidratos de carbono que representen el 50 a 60 por ciento del total de las calorías, con un 20 por ciento de las calorías totales provenientes de proteínas.
- **Proteínas:** las personas con limitaciones de movilidad por lo general necesitan más proteína en la dieta para prevenir el desglose de músculos y tejidos. Se debe consumir un mínimo diario de dos porciones de al menos 4 onzas de alimento rico en proteínas. De existir una llaga por presión, el mínimo sube a 4 porciones de 4 onzas.
- **Fibra:** para facilitar el funcionamiento normal del intestino y evitar estreñimiento y diarrea, los especialistas en nutrición recomiendan pan y cereales integrales, vegetales, frutas frescas, mezclas de nueces y semillas con fruta seca y mantequilla de maní.
- **Líquidos:** es necesario consumir mucha agua para evitar la deshidratación y mantener un flujo continuo en los riñones y la vejiga.
- **Vitaminas y minerales:** las frutas y los vegetales son fuentes importantes de vitamina A y vitaminas de la familia B. Existen pruebas de que la administración extra de vitamina C y cinc ayuda a mantener la piel sana.
- **Vitaminas antioxidantes:** acaban con los radicales libres que pueden dañar las células, y estimulan el sistema inmunitario. Muchas personas con enfermedades neurológicas crónicas consumen complementos con vitamina A (beta-caroteno), C y E. Estas se encuentran sobre todo en frutas y vegetales. Otras fuentes son el extracto de semilla de uva, la coenzima Q 10 y el picnogenol.

Enlaces (en español)

<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm152424.htm>

Las etiquetas de los alimentos ayudan a los consumidores a tomar decisiones más saludables

Artículo de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU.
(*Food and Drug Administration*, FDA).

<http://www.rtcil.org/products/RTCIL%20publications/Health%20Issues/Taking%20Charge%20of%20Your%20Health%20Grobe%20Spanish.pdf>

Manténgase saludable: es su elección

Esta guía para llevar una vida sana del Centro de investigación y entrenamiento para una vida independiente, Universidad de Kansas (*Kansas University Research and Training Center on Independent Living*) incluye información sobre el control de peso, la dieta sana y el colesterol.

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/nutrition.html>

MedlinePlus: Nutrición

www.midieta.com

MiDieta

MiDieta es un programa premiado diseñado específicamente para los hispanos en EE. UU, con información en inglés y español sobre dietas, ejercicios y control de peso, todo con la cultura latina en mente.

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/#cat20266

Permanecer sano

Esta sección de la página KidsHealth presenta artículos sobre las calorías, los hidratos de carbono, las proteínas y demás para los niños.

<http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>

Plan Mi Pirámide

Esta página del gobierno le permite ingresar su información (sexo, edad y nivel de actividad) y obtener sugerencias sobre lo que debe comer de la pirámide alimenticia.

Enlaces (en inglés)

www.ilru.org/healthwellness/html/SCI1.htm

Baylor College of Medicine con The Institute for Rehabilitation and Research

Información nutricional, incluye la pirámide alimenticia e información sobre lo que constituye una porción.

<http://www.craighospital.org/SCI/METS/fat.asp>

Hospital Craig

Artículo sobre bajar el consumo de grasas.

www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=21481

University of Alabama at Birmingham:

Weight Management Following SCI

(Control de peso tras una lesión medular)

La información mencionada en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.