



10 May 2017

MANUAL

FIBROMIALGIA

NUTRICIÓN Y CALIDAD DE VIDA

Dra. LAURA ISABEL ARRANZ



Noticias

Aliviar los síntomas de la Fibromialgia es posible con una dieta equilibrada

El próximo día 12 de Mayo es el Día Internacional contra la Fibromialgia (FM), una enfermedad crónica que afecta en España entre el 2 y el 4% de la población, es decir, aproximadamente un millón de personas, de las que el 90% son mujeres. A pesar de que no hay una explicación científica sobre su desencadenante ni un tratamiento que la cure definitivamente, **si es posible mitigar sus efectos mediante una nutrición ajustada.**

En este sentido, la doctora en Alimentación y Nutrición Laura I. Arranz, creadora de la Dieta Lógica y autora del libro Fibromialgia, nutrición y calidad de vida, indica que hábitos alimentarios son claves para **ayudar a los pacientes a tener una mejor calidad de vida.** Una óptima nutrición proporciona todos los elementos indispensables para el buen funcionamiento del organismo y para la recuperación de todas sus funciones. El dolor y la falta de energía, habituales entre los enfermos de FM, pueden empeorar sin una alimentación lo más cuidada posible, ajustada en calorías y rica en nutrientes.

El descanso, el sueño y el ejercicio físico influyen en cómo el organismo aprovecha y utiliza los nutrientes: *"El estrés empeora las funciones del sistema nervioso, del metabolismo, del sistema inmunitario y afecta, incluso, a la microbiota (flora) intestinal. Además, el estrés acentúa el dolor y favorece la ingesta de calorías, sobre todo en forma de azúcares y grasas que provocan un aumento de peso, inflamación crónica y estrés oxidativo. Al final, todo está relacionado, por ello hay que cuidarse en un sentido global"*, afirma la doctora Laura I. Arranz.

La alimentación debe aportar día a día todos y cada uno de los nutrientes necesarios, pero no hay suficientes estudios todavía para demostrar que alguna de las dietas que conocemos: macrobiótica, grupo sanguíneo, exclusión, alcalina o incluso la dieta sin gluten, sea mejor que otra para esta enfermedad. Para obtener el máximo beneficio de la dieta **es necesario a seguir algunos consejos:**

- Controlar calorías. Es decir, comer lo necesario (ni exceso, ni defecto).
- Ingerir tres raciones de fruta y dos de verdura al día (una cruda y otra cocinada).
- Optar por raciones moderadas de cereales y pan, siempre integrales.
- Tomar derivados fermentados cada día (1 o 2 yogures).
- Introducir legumbres tres veces por semana (en cantidades pequeñas como acompañamientos o combinadas con verduras).
- Incorporar pescado azul dos veces por semana y, otras dos, blanco.
- Consumir cada día una pequeña ración de frutos secos (un puñadito de nueces, almendras, avellanas) y también de semillas (una cucharada de café de sésamo, chía, amapola, calabaza).
- Beber suficientes líquidos, unos dos litros de agua, también en infusiones, caldos y zumos naturales.
- Tener horarios ordenados, no saltarse comidas y evitar picar entre horas.
- Evitar el azúcar añadido y las grasas no saludables de alimentos como galletas, pastas dulces, refrescos, zumos azucarados, snacks, embutidos, etc.



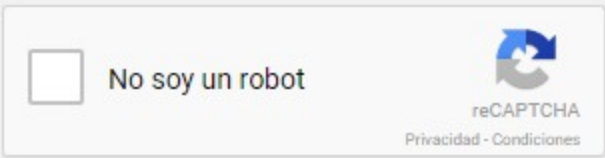
0 comentarios

Escribir un comentario

Nombre E-mail

Escribir mensaje (500 máx.)

500



Directorio de empresas

Q Buscar

Buscar



Leer Farmaventas nº127



Suscríbete a la newsletter

E-mail Suscribirse



- Lo más leído Últimas noticias
- 1 Ir en bici al trabajo puede reducir el riesgo de contraer cáncer o enfermedades del corazón
 - 2 Prima-Derm aterriza en Londres con Harrods
 - 3 Presentación de la campaña Euromelanoma 2017
 - 4 El Encuentro fedefarma reúne a más de 1.000 asistentes
 - 5 Las flores de Bach y la



Sección Datos el sector farmacéutico por **imshealth**



- Últimos tweets
- fu Farmaventas** @Farmaventas
Nueva #iniciativa de la #farmacia andaluz - ow.ly/#CS30byTWY - @CACOF_#medicamentos #fármacos #salud
- fu Farmaventas** @Farmaventas
7 de cada 10 #mujeres reconocen haber hecho la #OperaciónBikini - ow.ly/#YyTB30byTOI - #EstudioFindus #verano #dieta #salud
- fu Farmaventas** @Farmaventas
Los #expertos piden que el #calendario de #vacunación no sea exclusivo de la edad #pediátrica - @GSK #vacunas #salud #VacTalk



<p>Localización</p> <p>Rambalá de Catalunya, 5 1º 3ª 08007 - Barcelona España</p>	<p>Contacto</p> <p>Teléfono : +34 93 434 21 21 FAX : +34 93 418 90 41 E-Mail : info@farmaventas.es</p>	<p>Notas de prensa</p> <p>Envíenos aquí sus Notas de Prensa para su publicación</p> <p>Conócenos</p>	<p>Distribución</p> <p>16.000 ejemplares. 8.038.947 noticias leídas. 4.772 artículos.</p>
--	---	---	--