

La Nutrición y la Enfermedad de Parkinson: ¿Qué es lo que más Importa?

Aventurarse por el laberinto informativo a disposición del público sobre nutrición es un reto, aún para personas sanas. Añadiendo la enfermedad de Parkinson (PD, por sus siglas en inglés), aún es más complicado. Los problemas nutricionales que afrontan las personas con PD son complejos y diversos. Muchos de ellos no tienen una respuesta clara. En cuanto a nutrición se refiere, ¿qué es lo más importante? Aquí le ayudaremos a responder esta pregunta.

Coma una Dieta Balanceada

Es difícil para una persona sentirse bien y mantener su energía cuando no se alimenta adecuadamente. Esto implica comer regularmente (sin saltar ninguna comida), consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios y mantener un peso saludable. Aunque parezca un consejo sencillo, implementarlo puede ser un reto, especialmente si vive con PD.

Si usted no se está alimentando como debiera, sería conveniente que consulte a un dietista profesional que pueda ayudarle a evaluar como come y discutir estrategias para mejorar su dieta. También podría buscar ayuda para comprar y preparar los alimentos y para mantener a mano alimentos nutritivos y fáciles de comer. Si usted tiene problemas de depresión, esto podría interferir con su apetito; asegúrese de discutir el problema con su médico.

Mantenga sus Huesos Sanos

Las personas con Parkinson son propensas a la osteoporosis, una enfermedad causada por baja densidad mineral en los huesos. Los factores de riesgo de osteoporosis incluyen edad, bajo peso corporal, fumar, consumo excesivo de alcohol, falta de exposición a la luz solar, consumo inadecuado de vitamina D y calcio, y falta de ejercicios de resistencia.

La osteoporosis es especialmente preocupante en personas con Parkinson, pues tienen mayor riesgo de caerse. El resultado inevitable es un aumento del riesgo de fracturas, que son peligrosas y dolorosas, que disminuyen la calidad de vida. Pregúntele a su médico acerca de una prueba de

densidad mineral ósea, llamada densitometría. Si resulta baja, existen tratamientos a su disposición.

Para mantener la salud de sus huesos, asegúrese de que su dieta incluya abundante calcio y vitamina D. Las personas mayores de 50 años deberían consumir diariamente 1500 mg de calcio y 800 UI de vitamina D. La leche y los productos lácteos son las fuentes dietéticas más ricas en calcio. Se recomiendan tres porciones al día (una porción es una taza de leche o yogur, y una y media onzas de queso sólido). Aunque existen otros alimentos que contienen calcio (tofu, bebidas a base de soja fortificadas, jugo de naranja y verduras de hojas oscuras), el calcio que no proviene de productos lácteos puede ser difícil de absorber.

También puede obtener vitamina D saliendo regularmente al aire libre y consumiendo alimentos ricos en vitamina D (tales como leche fortificada con vitamina D, yogur o cereales y grasa de pescado). Si usted vive en una zona con poca luz solar y/o no consume muchos alimentos ricos en vitamina D, se recomienda el uso de un suplemento nutricional. Los suplementos vienen en varias formas. Unos son más fáciles de tolerar que otros. Su farmacéutico puede aconsejarle sobre las diferentes clases disponibles.

Mantenga Regular su Digestión

El estreñimiento es común en la enfermedad de Parkinson. Aunque esto puede ser un asunto incómodo de discutir con su médico, la prevención y el tratamiento del estreñimiento es de suma importancia. Un estreñimiento grave puede llevar a una obstrucción del intestino y puede poner la vida en peligro.

Aunque el estreñimiento observado en el Parkinson es debido en gran parte a la enfermedad misma, implementar ciertas medidas en el estilo de vida puede ayudar a manejarlo. Estas incluyen consumir alimentos ricos en fibra (panes de grano integral, cereales o molletes (muffins) de salvado, frutas y vegetales, frijoles [habichuelas] y legumbres, y ciruelas) además de beber abundante

(ver reverso...)

líquido. El ejercicio, también ayuda a mantener la densidad de los huesos y aliviar el estreñimiento.

Si no es capaz de vencer el estreñimiento por medio de su estilo de vida, podría requerir el uso de laxantes y otras intervenciones para la evacuación del intestino. Asegúrese de consultar con su médico si el estreñimiento persiste.

Equilibre los Medicamentos y los Alimentos

Los medicamentos utilizados para tratar el Parkinson pueden causar efectos secundarios relacionados con la nutrición, tales como náuseas y falta de apetito. Normalmente, estos efectos secundarios son más molestos al inicio del tratamiento. Luego el cuerpo se va adaptando progresivamente y desaparecen. Sin embargo, algunos individuos continúan teniendo problemas. Tomar un pequeño bocado (como una gínger ale y algunas galletas saladas) junto con los medicamentos podría ayudar a controlar estos efectos secundarios. Si persisten las náuseas o la falta de apetito consulte a su médico, ya que estos síntomas pueden llevar a una indeseada pérdida de peso.

Los aminoácidos (de la proteína dietética) pueden interferir con la absorción de levodopa en el cerebro. Si usted descubre (no todo el mundo experimenta esto) que comer alimentos ricos en proteínas (tales como carne, pescado, aves y productos lácteos) disminuye la eficacia de la levodopa, mantenga su porción de carne al tamaño de una baraja y tome Sinemet® media hora antes de comidas que contengan proteínas. No restrinja la proteína en su dieta; el problema, si descubre que lo tiene, está relacionado con el momento en que se consumen las proteínas más que con la cantidad.

¿Existe Algún Alimento “Maravilla” o Suplemento que Retrase el Avance del Parkinson?

Los suplementos (tanto nutricionales como herbales) y las terapias dietéticas están en los primeros lugares de la lista de terapias complementarias utilizadas por las personas con Parkinson. A pesar de las persuasivas teorías acerca de la eficacia de suplementos o factores dietéticos en el retraso del avance de la enfermedad, no existen respuestas definitivas basadas en la evidencia. Algunas terapias han sido estudiadas solamente en tubos de ensayo o en animales de laboratorio. Se

han hecho pocos ensayos en humanos (por ejemplo sobre los suplementos de vitaminas antioxidantes), y la mayoría han producido resultados decepcionantes. La Coenzima Q10 es un suplemento nutricional que es considerado de interés en la comunidad científica. Esta está bajo estudio para determinar si tiene algún beneficio potencial en la enfermedad de Parkinson.

Algunos alimentos que están en la categoría de los que “no hacen daño y podrían ayudar” (al menos en teoría) incluyen el café (varios estudios en la población sugieren que el café podría proteger contra el Parkinson, particularmente a los hombres), el té verde, una variedad de frutas y vegetales, alimentos ricos en vitamina E; como el germen de trigo, las nueces y semillas; y el aceite vegetal. Si los antioxidantes citados no ayudan con los síntomas del Parkinson, pueden ayudar con otros aspectos de la salud, de manera que no hay motivo para no usarlos. Pensando acerca del valor potencial de utilizar este o aquel suplemento, considere los factores de costo, seguridad y eficacia. Asegúrese que no son simplemente el producto de exageraciones publicitarias.

Ajuste sus Prioridades Nutricionales a su Situación y Etapa de la Enfermedad

Los síntomas del Parkinson varían con cada persona y según la etapa de la enfermedad. Cada uno debe establecer sus prioridades nutricionales basadas en los problemas que afronta. En el Parkinson inicial, debemos hacer énfasis en alimentarnos bien y mantener un peso saludable. A medida que la enfermedad avanza, debemos ajustar nuestras dietas para manejar nuevos síntomas conforme van surgiendo (ej. dificultades para tragar, efectos secundarios de medicación, problemas digestivos y retos alimentarios). El objetivo de la nutrición no es sólo de mitigar los síntomas de la enfermedad, sino también de proporcionar una fuente de placer en su vida.

Karol Traviss, MSc, RD es dietista profesional y profesora en la Universidad de British Columbia en Vancouver, Canadá. Ha colaborado con la comunidad de enfermos de Parkinson en la Columbia Británica durante muchos años y habló acerca de terapias complementarias de nutrición en el Congreso Mundial de Parkinson del 2006.

Si usted tiene o cree tener la enfermedad de Parkinson, consulte rápidamente a un médico y siga sus indicaciones.
Esta publicación no pretende sustituir el diagnóstico de la enfermedad de Parkinson, la receta de medicamentos, tratamientos u operaciones para la enfermedad de Parkinson de un médico.

El desarrollo de esta hoja informativa tuvo el apoyo de una subvención educacional de Novartis Pharmaceuticals.

Reprinted from the PDF News & Review, Winter 2006/2007

© 2009 Parkinson's Disease Foundation