

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



Aventurarse por el laberinto informativo sobre la nutrición y los consejos que hay a disposición del público es un reto, aun para los consumidores sanos. Si se le añade a la mezcla la enfermedad de Parkinson (EP, o PD, por sus siglas en inglés) dicho reto se complica aún más. Los problemas nutricionales que afrontan las personas con EP son complejos y diversos, y muchos de ellos no tienen una respuesta clara.

A continuación contestamos la pregunta ¿qué es lo que más importa? cuando se refiere a nutrición.

Coma una dieta balanceada

Es difícil para una persona sentirse bien y mantener su energía cuando no se está alimentando adecuadamente. Alimentarse adecuadamente implica comer regularmente (sin saltarse ninguna comida), consumir una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios (granos, vegetales, frutas, leche y productos lácteos, carnes y frijoles) y comer prudentemente para mantener un peso saludable. Aunque parezca un consejo sencillo, implementarlo puede ser un reto, particularmente si usted tiene un ajetreado estilo de vida o si los síntomas del Parkinson están afectando su capacidad de comprar, preparar y comer los alimentos.

Si usted no se está alimentando tan bien como debiera, sería conveniente que consultara a un dietista profesional que pueda ayudarle a evaluar sus necesidades en cuanto al consumo de alimentos y discutir con usted estrategias para mejorar su dieta. También podría ser conveniente buscar la ayuda de otras personas, tanto para comprar y preparar los alimentos, como 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 una baja densidad en los minerales de los huesos. Los factores de riesgo para la osteoporosis incluyen la edad madura, el bajo peso corporal, fumar, el consumo excesivo de alcohol, la falta de exposición a la luz solar, el consumo inadecuado de vitamina D y calcio, y la falta de ejercicios de resistencia o levantamiento de pesas.

La osteoporosis puede ser especialmente preocupante para una persona con Parkinson, quien afronta un mayor riesgo de caerse. El resultado inevitable es una mayor probabilidad de fracturas, las cuales son peligrosas y dolorosas, además de estar en detrimento de la calidad de vida de la persona. Pregúntele a su médico acerca de hacerse una prueba de la densidad de los minerales en sus huesos, llamada densitometría. Si resulta que es baja, existen tratamientos médicos 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 (tales como

el tofu, las bebidas a base de soya fortificadas, el jugo de naranja y las verduras de hojas oscuras), el calcio que no proviene de los productos lácteos puede ser difícil de absorber.

Usted también puede obtener vitamina D saliendo regularmente al aire libre y consumiendo alimentos ricos en vitamina D (tales como la leche fortificada con vitamina D, el yogur o los cereales de desayuno, y la grasa de pescado). Si usted vive en una zona donde la luz solar es limitada 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 está en capacidad de 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 proveedor de atención médica, la prevención y el tratamiento del estreñimiento es de suma importancia, ya que un estreñimiento grave puede llevar a una obstrucción del intestino, lo que potencialmente puede poner la vida en peligro.

Aunque el estreñimiento observado en el Parkinson es debido en gran parte a la enfermedad misma, pueden implementarse ciertas medidas en el estilo de vida que podrían 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 líquido. Luego, está el ejercicio, el cual ayuda a mantener la densidad de los huesos y aliviar el estreñimiento.

Si usted no es capaz de lograr la regularidad en su digestión por medio de su estilo de vida únicamente, podría requerirse el uso de laxantes y otras intervenciones para la evacuación de los intestinos.

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. Típicamente estos efectos secundarios son más molestos al inicio del tratamiento. Normalmente, el cuerpo se va adaptando poco a poco y estos desaparecen. Sin embargo, algunos individuos continúan teniendo problemas con ellos. Tomar un pequeño bocado (como una ginger ale y unas pocas 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 la levodopa en el cerebro. Si usted descubre (no todo el mundo experimenta esto) que comer alimentos ricos en proteína (tales como carne, pescado, aves y productos lácteos) disminuye la eficacia de la levodopa, mantenga su porción de carne aproximadamente del tamaño de una baraja de naipes y tome su Sinemet® media hora antes de una comida que contenga proteína.

No restrinja la proteína en su dieta; el problema, si descubre que lo tiene, tiene que ver más con el momento en que se consume la proteína que con la cantidad que se consume a lo largo del día.

¿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 varios 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 los que examinan 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 y 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, los alimentos ricos en vitamina E tales como el germen de trigo, las nueces y semillas, y el aceite de origen 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 ningún motivo por qué no usarlos.

Al pensar acerca del valor potencial de utilizar este o aquel suplemento, considere los factores de costo, seguridad y eficacia, y asegúrese de que no sean simplemente el producto de exageraciones publicitarias. Por ejemplo, un titular reciente decía: "La vitamina B6 puede reducir el riesgo de enfermedad de Parkinson." Lo que el titular no mencionaba era que los hallazgos de este estudio, aunque interesantes, habían sido observados solo entre fumadores, y de lo que se hablaba era del inicio de la enfermedad de Parkinson y no de su avance.

Sin embargo, tan tentadores como suenan los alimentos "maravilla" y los suplementos, en este momento no existen evidencias que sugieran que desempeñan un rol de importancia.

Ajuste sus prioridades nutricionales a su situación y etapa de la enfermedad

Los síntomas del Parkinson varían de persona a persona y según la etapa de la enfermedad. Cada persona debe establecer cuáles son

sus prioridades nutricionales basadas en los problemas que afronta. En los comienzos del Parkinson, 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 específicos conforme estos vayan surgiendo (tales como dificultades para tragar, efectos secundarios de los medicamentos, problemas digestivos y retos alimentarios).

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

Llame a nuestra línea de ayuda, 1-800-4PD-INFO (473-4636), para aprender más.