

# ALIMENTACIÓN y ESCLERODERMIA



**ELVIRA GARCÍA ARCOS**

Enfermera en AP

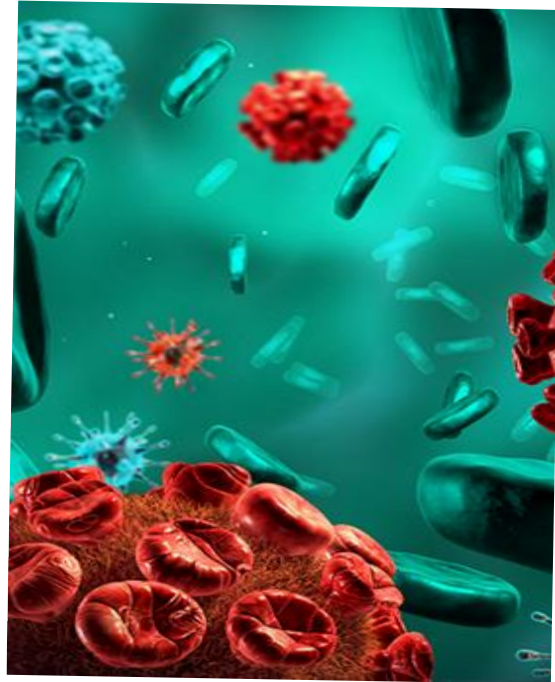
Coach nutricional

Mindful eating

Miembro del Grupo Troba't

## ESCLERODERMIA

La esclerodermia, es una enfermedad crónica autoinmune que afecta principalmente a la piel.



# ESCLERODERMIA

- o La piel se esclerosa (se hace dura y rígida)



# ESCLERODERMIA

## o ESCLERODERMIA LOCALIZADA

La esclerodermia localizada es una enfermedad que se limita a la **piel** y en algunos casos puede extenderse a los **músculos, articulaciones y huesos**.



# ESCLERODERMIA

- o También puede afectar de forma SISTÉMICA:



# ESCLERODERMIA

Los síntomas limitados de escleroderma se conocen como **CREST**

**C**alcinosis: depósitos de calcio en la piel



**F**enómeno de Raynaud: espasmo vascular en respuesta al frío o al estrés



**D**isfunción esofágica: reflujo de ácido y disminución en la motilidad del esófago



**E**slcerodactilia: engrosamiento y tensionamiento de la piel en las manos y en los dedos de las manos



**T**elangiectasia: dilatación de capilares que causa marcas rojas en la superficie de la piel



ADAM.

# ESCLERODERMIA

- **IMPORTANTE:** combatir el estrés oxidativo producido por los radicales libres y equilibrar la respuesta del sistema inmunológico.

¿CÓMO?





## CUIDANDO NUESTRO SEGUNDO CEREBRO



## ALIMENTACIÓN



# PNIE

- Terapia integrativa que engloba al ser humano como un todo.



# SEGUNDO CEREBRO

## Primer cerebro (cráneo)

- 85 billones de neuronas
- 100 neurotransmisores identificados
  - Produce 50% dopamina
  - Produce 5% serotonina
- El nervio vago conecta el cerebro y el intestino (constante interrelación)
- 2 ordenes del cerebro al intestino

## Segundo cerebro (intestino)

- 500 millones de neuronas
- 40 neurotransmisores identificados (GABA, Noradrenalina..)
  - Produce 50 % dopamina
  - **Produce 95 % serotonina**
- **Billones de bacterias y microorganismos (microbioma o tercer cerebro)**
- El nervio vago conecta el cerebro y el intestino (constante interrelación)
- 8 ordenes del intestino al cerebro
- **70 % del sistema inmunitario reside en el intestino**

# MICROBIOTA INTESTINAL

- La **microbiota intestinal** es la comunidad de microorganismos vivos residentes en el tubo digestivo (Embarazo-2ª de vida)
- La flora intestinal o microbiota está condicionada por:
  - Nacimiento (tipo de parto)
  - Lactancia
  - Estrés
  - Exposición a medicamentos (antibióticos)
  - Viajes a otros países
  - Exposición a herbicidas como el glifosato que nos fusila nuestros lactobacilos y bífidos.
  - Infecciones parasitarias, fúngicas o víricas y muy especialmente
  - ALIMENTACIÓN!!

# MICROBIOTA INTESTINAL

- 1 kg de nuestro peso corporal proviene de los microorganismos que tenemos en la piel, en las mucosas y especialmente en el intestino.
- Tenemos unos 100 billones de microorganismos repartidos por nuestro organismo, mayoritariamente bacterias y, todos juntos, pesan 1 kg.
- Bacterias, virus, levaduras, parásitos.

# MICROBIOMA



- **Microbioma:** es el código genético de la microbiota.
- El 98% del microbioma proviene de las diferentes especies bacterianas y el 2 % restante proviene de virus, levaduras y parásitos que habitan en nuestro intestino.
- La **diversidad y riqueza de microbios** que tengamos cada uno de nosotros a nivel intestinal nos ***determinará una buena inmunidad y buena salud emocional, hormonal y endocrina.***

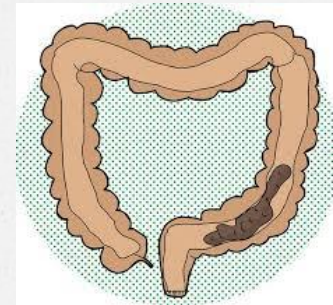
# MICROBIOMA



- La composición de nuestra **flora intestinal irá variando** de acuerdo a la diversidad bacteriana, desde la niñez hasta la edad adulta, **influida de una forma determinante por nuestra dieta.**
- Es diferente: la de la mujer que la del hombre.
- **¡Dime qué comes y te diré qué bacterias tienes!**
- ***¿Somos lo que comemos o lo que absorbemos?***
- Test: Disbiosis intestinal

# MICROBIOTA INTESTINAL

- ¿Cómo creéis que han de ser nuestras heces?





# Como han de ser nuestras heces

- Tienen que tener forma de «butifarra», 10cm y de 2-3cm grosor, consistencia blanda (no se enganchen en las paredes).
- No floten
- No sean ni muy claras ni muy oscuras
- No contengan sangre ni mucosidad
- Deposiciones una a tres/veces al día

# Como han de ser nuestras heces

- Si son diferentes o no vamos cada día al lavabo o tenemos diarrea o mucho gas!



*Algo no va bien en nuestro intestino!*

# MICROBIOTA INTESTINAL

«Cuidar nuestro sistema digestivo de manera natural es invertir en salud»



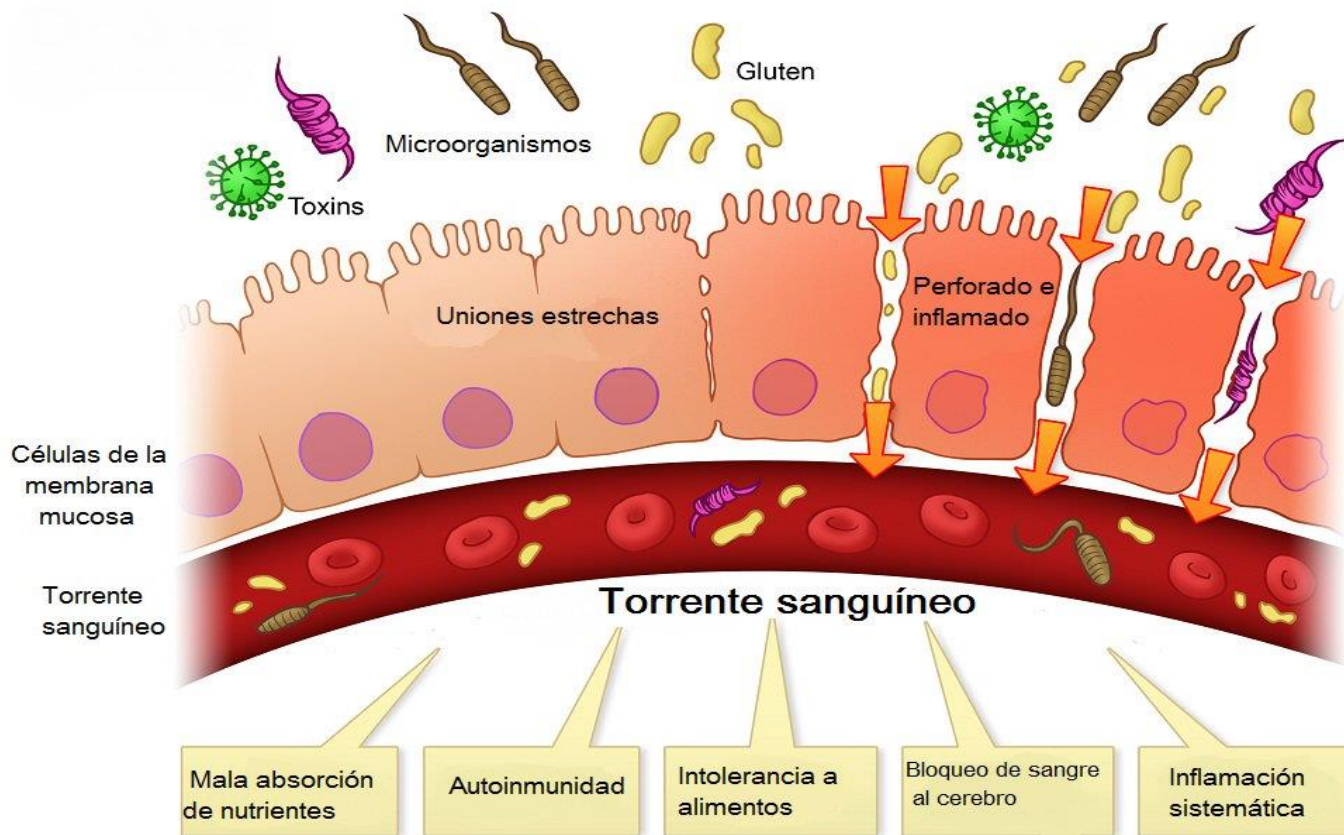
# PERMEABILIDAD INTESTINAL

- El Síndrome del Intestino Permeable ocurre cuando las paredes intestinales se inflaman tanto, que las aperturas entre las células epiteliales en la barrera intestinal, llamadas “uniones estrechas” (*tight junctions*) permiten el paso al torrente sanguíneo de toxinas, microbios y partículas de comida sin digerir
- Nuestro sistema inmunológico identifica a estos “invasores” como patógenos y los ataca.



**INFLAMACIÓN**

# Intestino perforado/intestino permeable



# PERMEABILIDAD INTESTINAL

- Problemas digestivos: gases, distensión, diarrea, estreñimiento, colon irritable, Candidiasis intestinal, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn. Helicobacter pylori
- Enfermedad autoinmune como la artritis reumatoide, celiaquía, tiroiditis de Hashimoto, lupus, psoriasis, esclerodermia.
- Desequilibrios hormonales: SOP, SPM (sd.premenstrual)
- Problemas psicológicos como la depresión crónica, ansiedad o TDA-H, falta de memoria
- Síndrome metabólico, obesidad, diabetes
- Fibromialgia, dolores articulares
- Insomnio
- Asma

# PERMEABILIDAD INTESTINAL

## Causas:

- **Glúten** (gliadina: trigo)
- **Azúcar**
- **Caseína** (proteína de la leche de vaca)
- **Infecciones:** candidiasis, parásitos intestinales, H. Pylori y el sobrecrecimiento bacteriano del intestino delgado (SIBO).
- **Estrés crónico:** El estrés crónico casi siempre da como resultado un sistema inmunológico deficiente.
- **Toxinas:** En forma de medicamentos como antiácidos, AINES, antibióticos y esteroides. También pueden presentarse en forma de toxinas medioambientales tales como los pesticidas, el mercurio y el Bisfenol A en plásticos y latas de conservas (disruptores endocrinos)

# TRATAMIENTO ALIMENTARIO

## PERMEABILIDAD INTESTINAL:

- Retirar el glúten
- Azúcar
- Leche de vaca
- Prebióticos
- Probióticos
- Suplementación (L-Glutamina, alga chirella, baobab, escaramujo, cúrcuma, omega 3, kudzu con umeboshi, si es necesario vit D)



\*Regular los estrógenos (alimentación)



# PREBIOTICOS

- ¡Alimento para las bacterias!
- Dieta: polifenoles y hidratos de carbono no fermentables (fibra soluble y almidón resistente)



# PREBIOTICOS

- Alimentos ricos en **polifenoles** (fotoquímicos que dan color a las frutas y verduras)
  - Brócoli, apio, ajo, cebolla, puerro, col, endivia, tomate, rábanos, frutos del bosque, arándanos, manzana, granada, uva, plátano, naranja, pomelo, limón, vino, té verde, café, aceitunas, frutos secos (almendras y sobretodo pistachos), cacao puro (>80%) aceite de oliva, bayas de goji, vino negro, semillas de lino, sésamo y kudzu.

# PREBIOTICOS

- **HC no fermentables:**
  - **Fibra soluble:** (inulina, arabinoxilano, pectina, betaglucanos, psyllium, fructanos y lignanos)



Fermentada por las bacterias anaeróbicas del colon y fabricaran ácidos grasos de cadena corta (SCFA)

# PREBIOTICOS



- **Alimentos con fibras solubles:**
  - Alcachofa, la cebolla, **plátano**, limones, naranja
  - Higos, ciruela, cerezas, uva, frutos del bosque, **zanahoria**, pepino, apio, guisantes, **remolacha**, tomate, pulpa de cítricos, **pulpa de manzana o manzana al horno**, **pera**
  - Puerro, ajo, espárragos, achicoria, col, coliflor, brócoli y centeno
  - Setas, avena
  - Lino, sésamo, legumbres, té, cereales integrales (centeno) previo remojo, crucíferas (coles..)
  - **Calabaza, boniatos**, yuca, nabos, **chirivía, colinabo**, bardana, tupinambo, diente de león, achicoria o yacón.
- \*OMS: consumo de fibra dietética superior 25-30g/día

# PREBIOTICOS

- **Almidón resistente: (cristalizado) (indigerible)**
  - Plátano macho y verde (no maduro)
  - Maíz cocido
  - Legumbres (cocidas y enfriadas: guisantes, alubias, garbanzos, lentejas)previo remojo
  - Tubérculos: patata, boniato, yuca (cocidos y enfriados)
  - Cereales: avena, arroz largo (cocidos y enfriados)
  - \*calentar los alimentos a menos de 170°

# PROBIOTICOS

- «Son los **microorganismos vivos** que podemos ingerir a través de suplementos naturales o de alimentos fermentados»
- Suplementos: probióticos que contengan un mínimo de  **$1 \times 10^9$  UFC** (unidades formadoras de colonias): mil millones de bacterias. (Etiqueta)
- Ejemplos: Intesty Bac (Zeus); Permeavit(Cien por Cien Natural); Colon Calm (Sura Vitasan)
- Mantienen el ph de colon en niveles normales: 5,8-6,4

# PROBIOTICOS

## Beneficios:

- Ayudar en la digestión de la comida, especialmente con alimentos difíciles de digerir.
- Intervenir en la síntesis de las Vitaminas del grupo B y mejorar la absorción de calcio.
- Mantener un equilibrio saludable en la flora intestinal y mantener la barrera inmunológica de intestino
- Estimular y fortalecer el sistema inmune.

# PROBIOTICOS

- **Fermentados:**

- Chucrut
- Miso
- Tempeh
- Pickles o encurtidos caseros: son verduras fermentadas
- Té kombutxa
- Kéfir (agua o lácteo no pasteurizado)
- Tamari (salsa de soja)
- Vinagre de manzana sin destilar o de umeboshi
- Ajo negro





# PROBIOTICOS



- **Chucrut:** se produce de la fermentación del repollo o col blanca.
- **Kimchi:** es un fermento a base de col china, se añade zanahoria, pimienta, jengibre, cebolla, picante..
- **Tamari:** es el liquido fermentado de hacer el hacho miso. (no contiene gluten)

# PROBIOTICOS

- **Miso:** es el fermento de la haba soja con sal durante meses o de años.(normalmente tomamos de 2ª)
- **Pickels:** zanahoria, pepino, rabanito..
- **Tempeh:** producto de la fermentación de la soja amarilla o de garbanzo(indonesia)
- **Kefir:**
  - Agua
  - Lácteos (cabra o oveja)

# PROBIOTICOS

- **Umeboshi:** es una ciruela japonesa fermentada con sal marina durante casi dos años.
- Formato: pasta, vinagre, ciruela
- Propiedades:
  - Alcaliniza la sangre, contiene minerales (hierro, calcio, manganeso)
  - Combate el cansancio, contrarresta la acidez de estomago
  - Combatir: nauseas, vómitos, mareos, dolores de cabeza , resfriados, gripes..

# PROBIOTICOS

- **Té Kombutxa:**

Bebida fermentada PROBIÓTICA, obtenida a base de infusionar el té negro o té verde, endulzarlo y dejarlo fermentar con una colonia bacterias y levaduras (SCOBY) que hacen posible el proceso. El resultado es una bebida ligeramente carbonatada de sabor dulce y avinagrado.

<https://kombutxa.com>

(código artcoolsalud: 10%)

# TÉ KOMBUCHA

LA BEBIDA PROBIÓTICA Y DETOX DE MODA

## ¿KOMBUCHA?

Es una bebida fermentada elaborada a partir de té endulzado que ha sido fermentado por una colonia simbiótica de bacterias y levaduras (SCOBY)

**PROBIÓTICO:** CONTIENE BACTERIAS Y LEVADURAS BENEFICIOSAS PARA LA SALUD

Menos de 2gr de azúcar por vaso

100ML AL DÍA, SÓLO, CON ZUMOS DE FRUTA O ZUMOS VERDES

SUSTITUTO SALUDABLE DE APERITIVOS, REFRESCOS Y BEBIDAS ALCOHÓLICAS

REDUCE EL HAMBRE Y AYUDA A ADELGAZAR

FACILITA LA DIGESTIÓN

SU SABOR RECUERDA A LA SIDRA, AL VINAGRE DE MANZANA O AL CHAMPÁN



GRAN PODER DETOX



INCREMENTA LA ENERGÍA

Fortalece el SISTEMA INMUNE

Antibiótico natural

**ORIGEN MILENARIO**  
LLAMADO "TÉ DE LA INMORTALIDAD", LA MEDICINA TRADICIONAL CHINA LO HA UTILIZADO DURANTE MÁS DE DOS MILENIOS. SUS PRIMEROS USOS SE REMONTAN A 220 AC, DURANTE LA DINASTÍA TSIN



MEJORA LAS ALERGIAS



Aporta VITAMINAS de los grupos B y C

## Beneficios (\*)

- normaliza la función intestinal y equilibra la flora
- activa la función del hígado (efecto detox)
- fortalece el sistema inmunológico
- disminuye los niveles de colesterol
- reduce la presión arterial
- alivia la artritis, el reuma y los síntomas de gota
- atenúa los síntomas premenstruales y los sofocos de la menopausia
- reduce el estrés y los trastornos nerviosos y el insomnio
- efecto antibiótico contra bacterias, virus y levaduras patógenas
- contrarresta el envejecimiento

(\*) VER ESTUDIOS CIENTÍFICOS REFERENCIADOS EN KOMBUTXA.COM

# DIETA FODMAP

- DIETA FODMAP: estrategia dirigida sobre todo a personas con **colon irritable**, **Crohn**, pero también es muy útil cuando hay un **sistema digestivo sensible**.
- FODMAP en inglés significa oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables.
- Estas sustancias fermentables son hidratos de carbono simples o complejos pueden ser mal absorbidos por el intestino delgado y, al quedar libres dentro del tracto, son fermentados por las bacterias y causan gases, dolor..

## ALIMENTOS RICOS EN FODMAP - A EVITAR

### FRUCTOSA:

Manzana  
Melocotón  
Albaricoque  
Mango  
Pera  
Sandía  
Cerezas  
Mora  
Higo  
Granada  
Caqui  
Fruta en lata, frutos secos y zumos de fruta  
Fructosa como endulzante  
Jarabe de maíz  
Mermelada sin azúcar  
Miel  
Azúcar de coco

### LACTOSA:

Leche  
Quesos  
Requesón  
Kéfir  
Yogur  
Derivados y postres lácteos  
Nata  
Crema de leche  
Chocolate con leche

### FRUCTANOS:

Espárragos  
Brócoli  
Col  
Col de Bruselas  
Berenjena  
Remolacha  
Escarola  
Hinojo  
Puerro  
Cebolla  
Ajo  
Pimiento rojo  
Achicoria  
Shiitake  
  
Trigo  
Centeno  
  
Guisantes  
  
Caqui  
Chirimoya  
Sandía  
Melocotón  
Plátano  
Inulina  
Fos

### POLIOLES:

Manzana  
Albaricoque  
Melocotón  
Lichi  
Nectarina  
Cerezas  
Pera  
Ciruela  
Sandía  
Aguacate  
  
Coliflor  
Setas  
Pimiento verde  
  
Maíz dulce  
  
Sorbitol (420)  
Manitol (421)  
Isomalto (953)  
Maltitol (965)  
Xilitol (967)

### GALACTANOS:

Todo tipo de legumbres

# DIETA FODMAP

- **Podemos utilizar:**

- Infusiones digestivas: anís estrellado, comino, hinojo, cardo, alcaravea, regaliz. Nunca de postre
- Mejorar la acidez del estómago: recomendamos un zumo de limón con jengibre.
- Tomar antibióticos naturales: gotitas de menta, melisa, cilantro, árbol del té, romero, tomillo.
- Hacer una buena tanda de suplementación de betaína y L-glutamina (regenerador de la mucosa intestinal).





# DIETA FODMAP

- **Podemos utilizar:**
  - Insistir con alimentos que ayudan a proteger la mucosa del intestino, como el trigo sarraceno, las pipas de girasol, el pulpo, los calamares, la sepia, el alga cochayuyo.
  - Evitar por completo el gluten.
  - **Evitar los fermentados:** chucrut, miso, tempeh, kéfir, te kombucha, etc. Pueden hacer que haya más proliferación bacteriana y por lo tanto, más gases. Cuando se acabe el tratamiento se pueden empezar a incorporar.

# LOS 6 MEJORES DOCTORES

- Ejercicio según cada persona
- Hidratación
- Alimentación saludable, consciente y energética
- Aire fresco
- Sol



# LOS 6 MEJORES DOCTORES

## o Psicoterapia:

- o Según la Medicina Tradicional China (MTC)



**Autoinmune:** es hipercontrol por sentimiento de vulnerabilidad.  
No poner límites. Falta de autoestima. Personalidad muy sensible



# CONTACTO



**Elvira García**, enfermera y  
coach nutricional

Correo:

[hola@artcoolsalud.com](mailto:hola@artcoolsalud.com)

Tel. 678 282 246

[www.artcoolsalud.com](http://www.artcoolsalud.com)



**KOMBUTXA<sup>o</sup>**