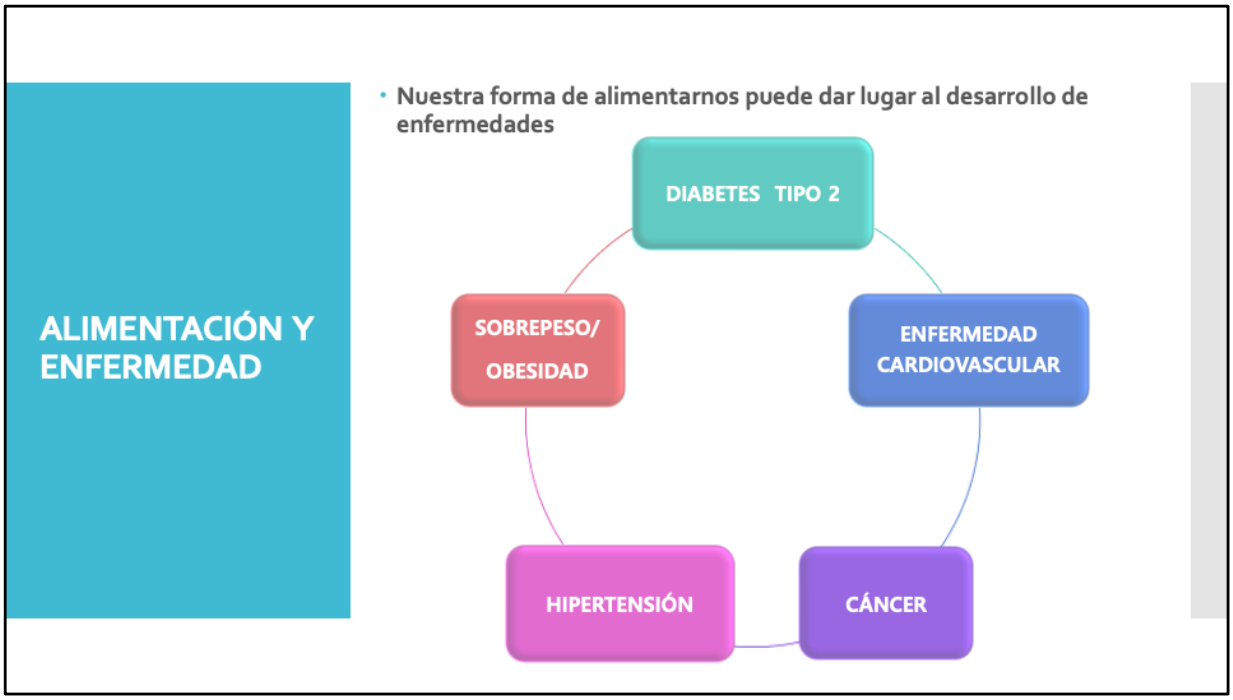
IMPORTANCIA DE LA DIETA EN LAS ENFERMEDADES AUTOINMUNES

Blanca Mª Rueda Medina
Profesora Titular
Departamento de Enfermería
Universidad de Granada



Patrones de alimentación caracterizados por el consumo elevado de azúcares, grasas saturadas y comida procesada se asocian con el aumento del peso, el aumento de la glucosa en sangre, la aparición de infartos o accidentes cerebrovasculares, el aumento de la tensión o el cáncer. Este grupo de enfermedades se conoce como enfermedades crónicas no transmisibles

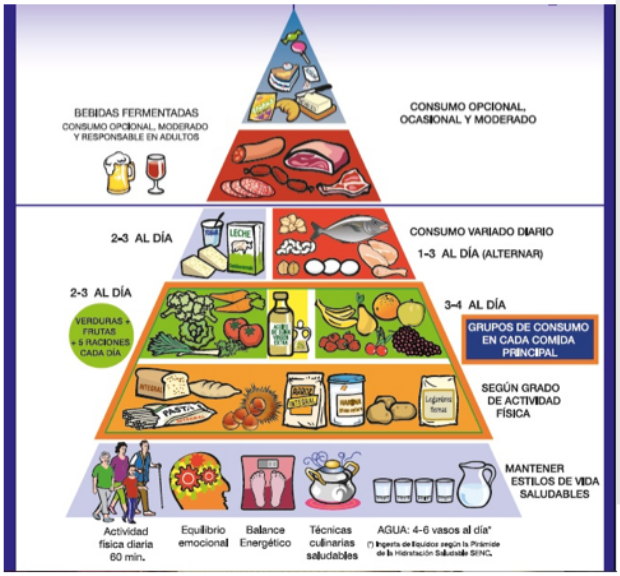
Lamentablemente esta forma de alimentación poco saludable se ha extendido rápidamente a nivel mundial, abandonándose en muchos países los hábitos de alimentación saludable.

ALIMENTACIÓN Y ENFERMEDAD

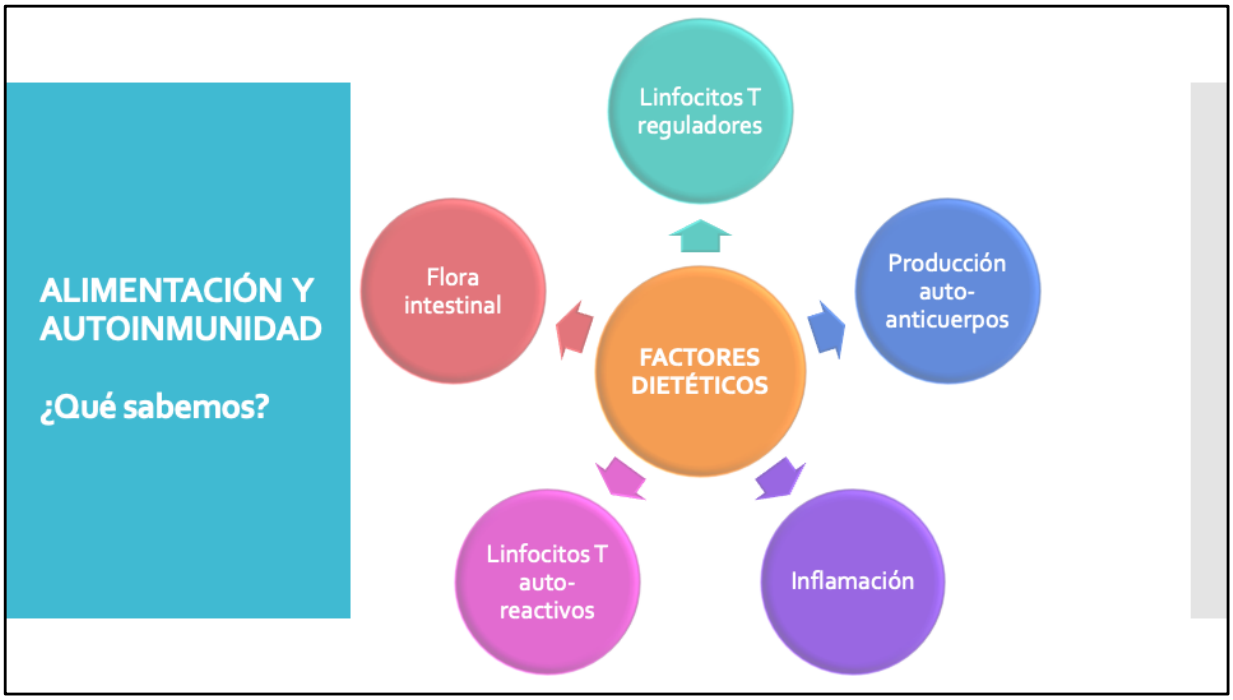
- Una alimentación saludable nos ayuda a mantener un buen estado de salud

PÍRAMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

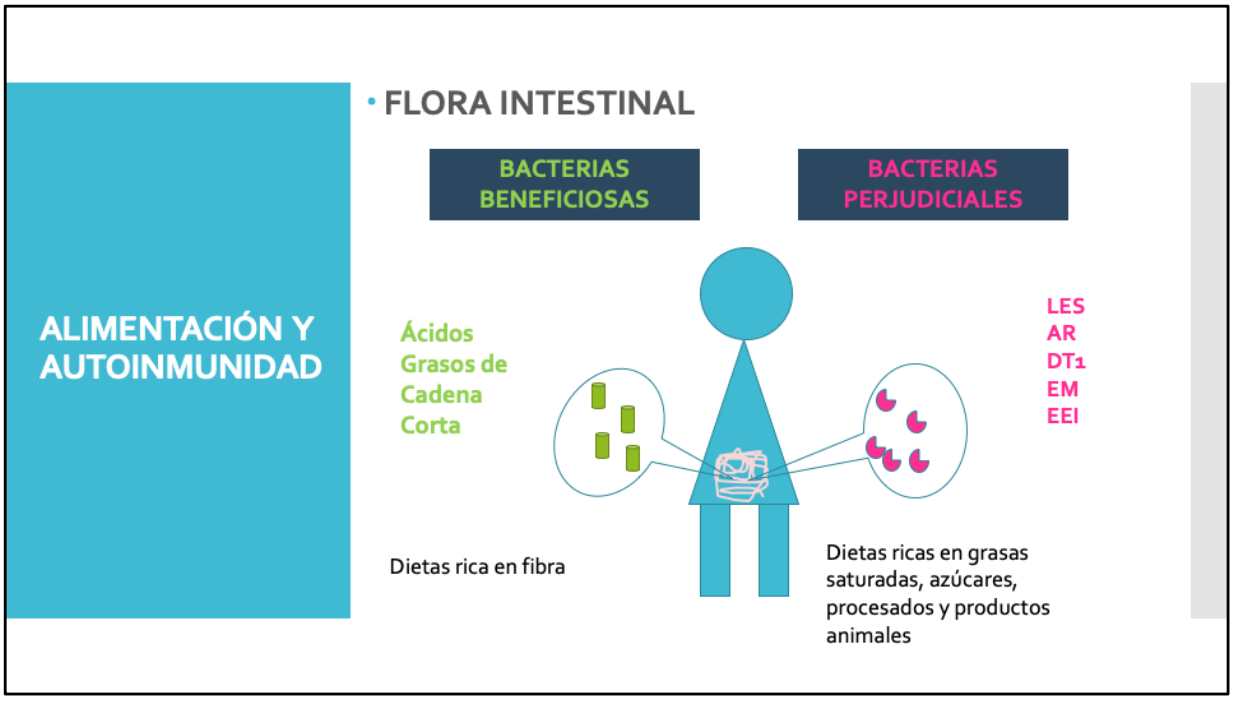
SENC, Sociedad Española De Nutrición Comunitaria 2016



Por eso las autoridades sanitarias insisten que la población debe alimentarse de forma saludable para que las personas tengan un buen estado de salud y no desarrollen las enfermedades que hemos visto anteriormente.
En esta imagen vemos la Piramide de la alimentación para la población española. Como pueden osbservar se resalta el consumo de frutas y verduras, el aceite de oliva, y alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como las legumbres, frutos secos o pan integral. Los alimentos ricos en azúcares y grasas se encuentran en la parte mas alta indicando que se deberían consumir ocasionalmente



Del mismo modo que se ha comprobado que la alimentación influye en la aparición de ECNT, las investigaciones llevadas a cabo por médicos y científicos están demostrando que la alimentación influyen en las enfermedades autoinmunes. Se está demostrando que diversos factores dietéticos pueden influir en la respuesta autoinmune de diferentes formas:…
A continuación vamos a ver que ocurre de forma mas detallada



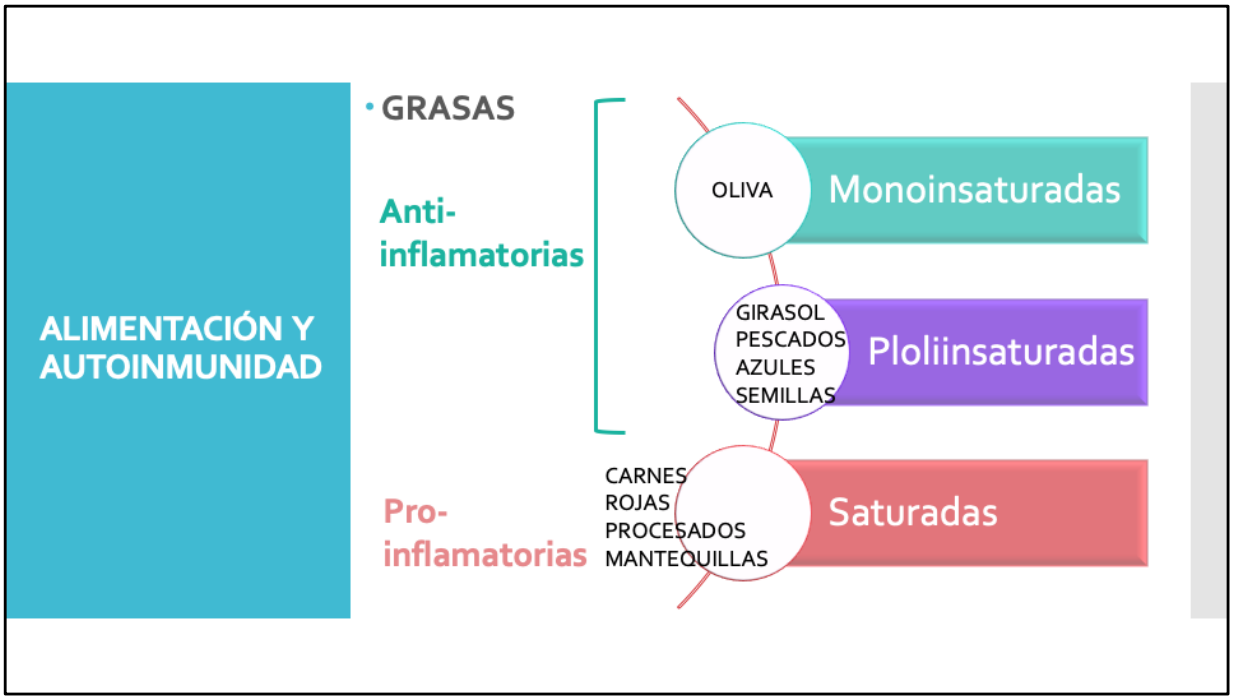
La microbiota, (Flora intestinal) es el conjunto de bacterias que se encuentra en nuestro intestino. Entre ellas hay algunas beneficiosas para nuestra salud, y otras que sin embargo son perjudiciales. En condiciones normales se mantiene un equilibrio entre ellas, siendo mas numerosas las beneficiosas.

Se ha visto que cuando se rompe ese equilibrio se producen alteraciones en la salud. En pacientes con enfermedades autoinmunes como la artritis reumatoide (AR), el lupus eritematoso sistémico (LES), la esclerosis múltiple (EM), la diabetes tipo 1 (DT1) o la enfermedad inflamatoria intestinal (EEI), se ha observado una mayor presencia de bacterias perjudiciales.

Este equilibrio se puede alterar entre otras cosas según nuestra forma de alimentarnos. Se ha demostrado que la ingesta de dietas ricas en grasas saturadas, azúcares, procesados y productos animales altera el equilibrio de la flora intestinal, favoreciendo el crecimiento de las bacterias perjudiciales.

Sin embargo, una dieta rica en fibra favorece el crecimiento de las bacterias beneficiosas.

Estas bacterias, en presencia de fibra producen ácidos grasos de cadena corta (AGCC) que tienen un efecto muy positivo sobre la inmunidad intestinal protegiendo la mucosa y reduciendo la producción de citoquinas inflamatorias. En definitiva, tienen un efecto anti-inflamatorio.

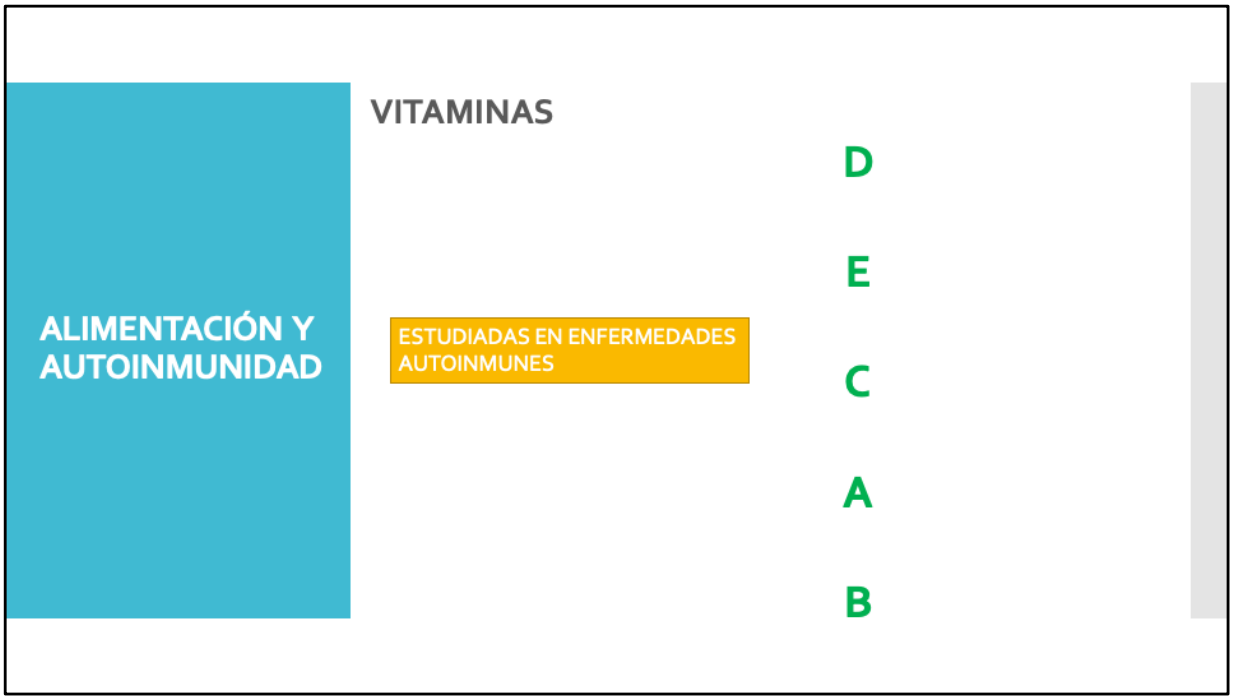


Dependiendo de su naturaleza pueden ejercer una función pro-inflamatoria o inmunomoduladora.

INSATURADOS: los ácidos grasos insaturados parecen tener propiedades anti-inflamatorias y se han relacionado con una disminución en el riesgo y severidad de diversas enfermedades autoinmunes
SATURADAS: por elcontrario Los ácidos grasos saturados y trans presentes en alimentos de origen animal y/o alimentos procesados se han relacionado con un aumento en los niveles de marcadores proinflamatorios y del riesgo de desarrollar enfermedades autoinmunes como AR o EEI.

- los ácidos grasos omega 3 de origen animal son capaces de modular la respuesta inmune inhibiendo la secreción de citoquinas proinflamatorias, inhibiendo la proliferación de células T y la presentación antigénica.
- los ácidos grasos contenidos en el aceite de oliva virgen extra (AOVE), principalmente el ácido oleico, pueden modular la respuesta inmune. En ensayos clínicos en voluntarios sanos que han seguido un patrón de "Dieta Mediterránea" rica en AOVE se ha demostrado cómo se produce una disminución en los niveles séricos de citoquinas proinflamatorias. Támbien se ha demostrado su efecto beneficioso mejorando la progresión/severidad de la enfermedad en el caso de la AR, EII o LES

A la espera de confirmar estos efectos en ensayos clínicos en pacientes, los posibles efectos terapéuticos de la suplementación con AOVE en autoinmunidad son esperanzadores.



Las vitaminas son nutrientes que ingerimos en pequeñas cantidades con los alimentos, y ejercen una función reguladora siendo fundamentales para el buen funcionamiento de nuestro organismo.

En el caso de las enfermedades autoinmunes, se ha demostrado que las vitaminas D, E, C, A y las del grupo B pueden mejorar el proceso de autoinmunidad y disminuir la inflamación

La mas estudiada en relación a las enfermedades autoinmunes es la vitamina D. Se han demostrado efectos beneficiosos y parece que la suplementación con vitamina D mejora ciertos aspectos de la enfermedad en algunas patologías autoinmunes como la AR o el LES. En esta tabla pueden observar cómo en numerosas enf autoinmunes los pacientes presentan bajos niveles de vit D y como eso afecta a las manifestaciones clínicas o actividad de la enfermedad, según diferentes estudios científicos

En los últimos años se ha comenzado a evidenciar cómo la sal, uno de los elementos más comunes en la dieta, es capaz de influir en la regulación del sistema inmune.

En modelos animales, se ha observado que el exceso de sal produce un aumento de linfocitos auto-reactivos y marcadores inflamatorios, asi como empeoramiento de la enfermedad

El papel de la sal en pacientes, hasta el momento se ha investigado únicamente en pacientes con AR, observándose una correlación entre la ingesta de sal y los nuevos casos de AR

ALIMENTACIÓN Y AUTOINMUNIDAD

MINERALES

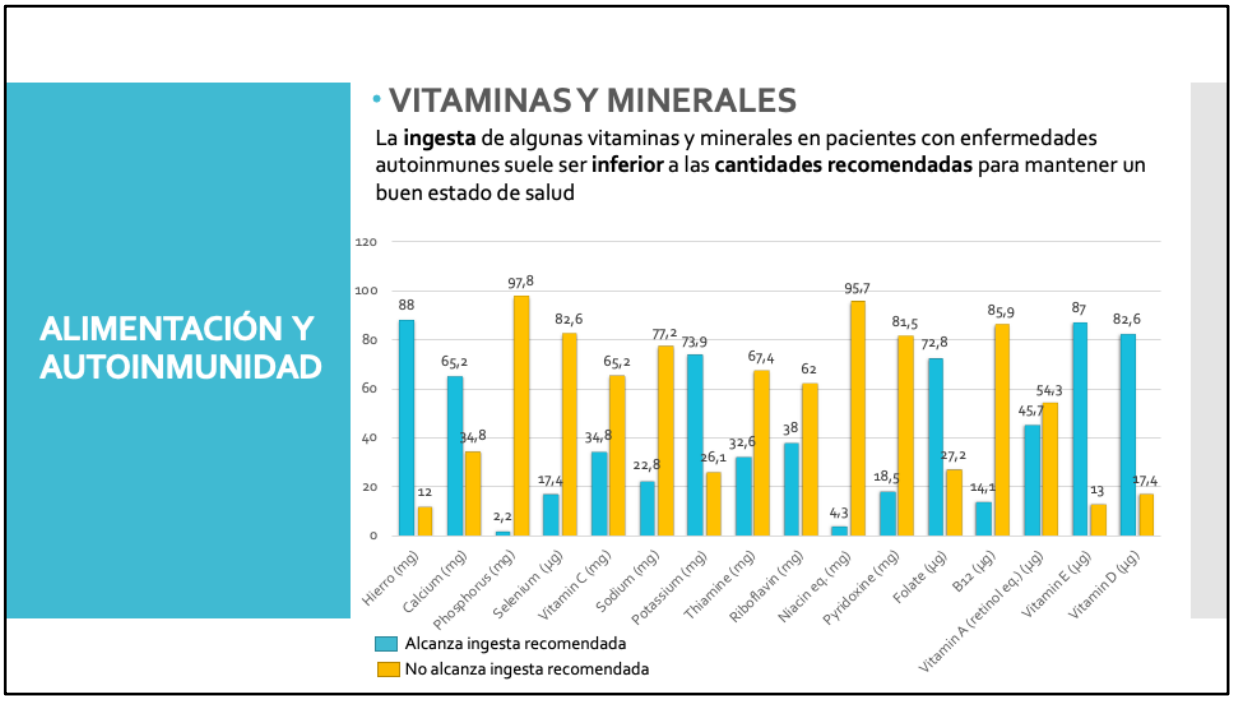
SAL

La **ingesta excesiva de sal** se asocia con: **enfermedad cardiovascular, hipertensión** entre otras enfermedades

Los pacientes con enfermedades **autoinmunes** tienen un **riesgo cardiovascular elevado**

Recomendado 2g

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD



Tanto para las vitaminas y minerales es necesario que a diario realicemos una ingesta en ciertas cantidades para mantener la salud.
Es importante señalar que muchos pacientes con enfermedades autoinmunes ingieren cantidades inferiores a las recomendadas para los adultos de ciertas vitaminas. En un estudio realizado por nuestro grupo hemos podido comprobar como en pacientes con LES.

Se ha estudiado principalmente el papel de la cúrcuma y el resveratrol en modelos animales de enfermedades autoinmunes y se ha observado que mejora la enfermedad y disminuyen la inflamación

Todavía se necesitan más estudios en pacientes que confirmen su papel beneficioso en enfermedades autoinmunes

Como ya han visto ustedes, para poder avanzar en el conocimiento del efecto que tiene nuestra alimentación sobre las enfermedades autoinmunes es necesario seguir investigando.

Aquí en Granada, el equipo del Dr Ortego junto con investigadores de la facultad de ciencias de la salud, entre las que me incluyo, y de otros hospitales de Jaen y Almería estamos desarrollando desde el año 2017 el proyecto LyDIMED: Lupus y dieta mediterránea, en el que gracias a la colaboración de casi 300 pacientes de lupus, estamos estudiando si las diferencias entre los pacientes que siguen un patrón de Dieta Mediterránea y aquellos que no. Aún no tenemos los resultados definitivos, pero hemos podido comprobar como antes comentábamos, que muchos pacientes no ingieren las cantidades recomendadas de vitaminas y minerales, y que los niveles de colesterol son mejores en pacientes que toman alimentos con mayor cantidad de antioxidantes.

Además queremos poner en marcha un nuevo proyecto, titulado AOVELES, cuyo objetivo es comprobar si en pacientes con lupus al suplementar la dieta con aceite de oliva virgen extra mejora la enfermedad y el riesgo cardiovascular que se asocia al lupus…

Agradecer a todos los pacientes que ya están participando en estos estudios.

¿POR QUÉ TENGO QUE CUIDAR MI ALIMENTACIÓN?

UNA BUENA ALIMENTACIÓ PUEDE AYUDAR A

- Mantener el equilibrio corporal
- Favorecer los periodos de remisión
- Prevenir complicaciones (cardiovascular, renal…)
- Prevenir efectos adversos de la medicación
- Mejorar el estado físico y mental

CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

A DIARIO CONSUMIR

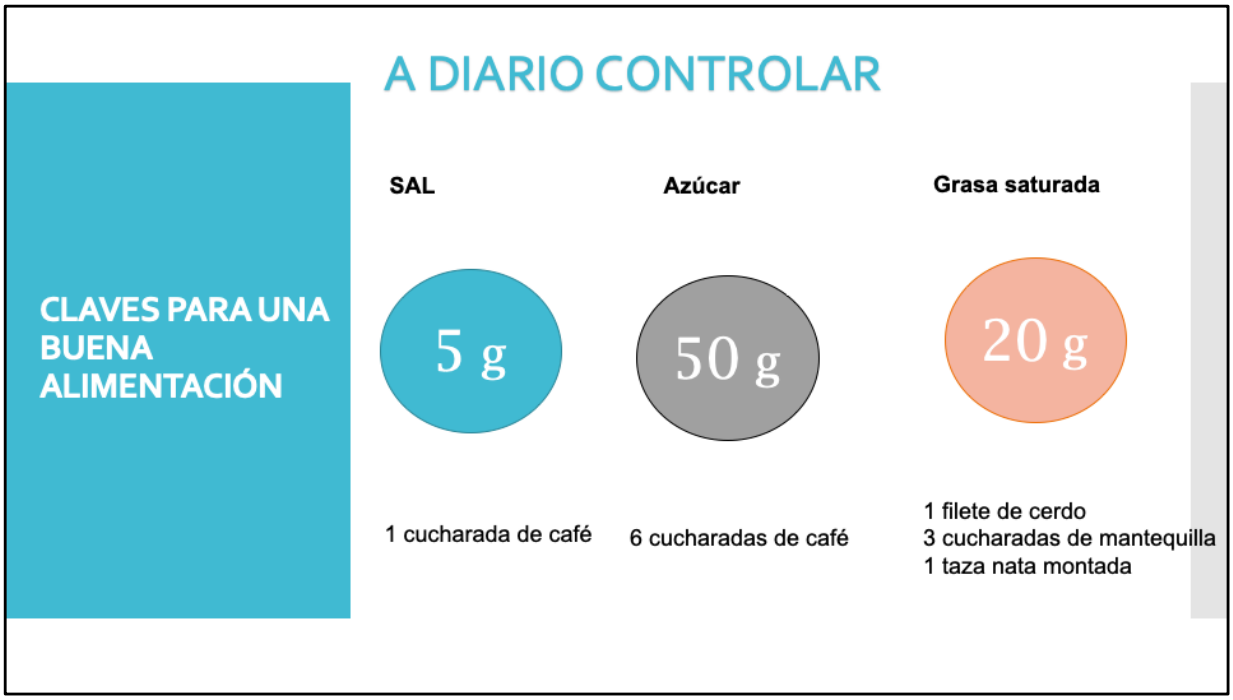
FRUTAS Y VERDURAS

LÁCTEOS: semi-/desnatados

ACEITE DE OLIVA y frutos secos

PROTEINAS: pescados azules, carnes (pavo, pollo, conejo, cordero) huevos y legumbres

CARBOHIDRATOS COMPLEJOS: harinas y panes integrales, legumbres, frutos secos



No superar las cantidades de azucar y sal recomendadas, evitando

CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

A DIARIO EVITAR

- Bebidas azucaradas (refrescos, zumos, energéticas/deportistas, zumo+leche, etc)
- Alimentos que vienen ya preparados
- Bollería industrial
- Exceso de alcohol
- Carnes procesadas (hamburguesas, salchichas, embutidos, etc)

CLAVES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN

MANTENER UN PESO SALUDABLE

EJERCICIO FISICO REGULAR

HIDRATARSE

8 VASOS AGUA MÍNIMO