

“Abordaje dietético de la fibromialgia”

Marta Tejón Fernández

Grado en Nutrición Humana y Dietética

Doctoranda de Ciencias Médicas

Colegiada nº 575

¿Qué es la fibromialgia?

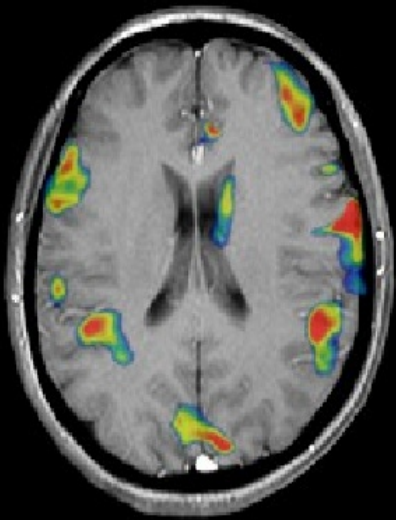
La fibromialgia se define como un síndrome crónico, de etiología desconocida, que cursa con dolor musculoesquelético, fatiga crónica, trastornos cognitivos, alteraciones del sueño, depresión, ansiedad entre otros.

Está registrada de 1992 como una enfermedad reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) donde se incluyó en su manual de Clasificación de Internacional de Enfermedades (CIE). Actualmente, la podemos encontrar en el CIE-9, 7º edición 2010, con el Código 729.1 que engloba todas las mialgias y miositis no especificadas.

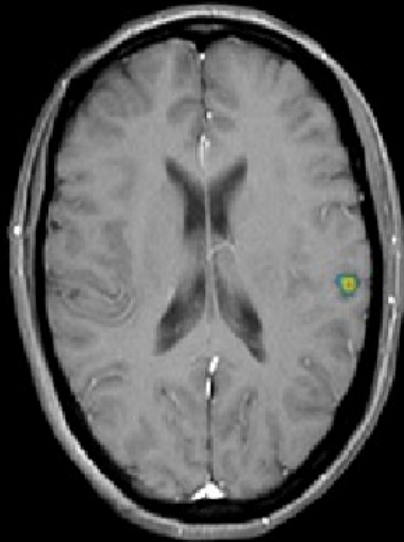
¿Entonces es un dolor muscular, autoinmune o un proceso inflamatorio?

Neuroimagen en la Fibromialgia

Fibromialgia



Sanos



J Deus et al. Psiq Biol 2006;13(2):39-46

La fibromialgia es un problema del sistema nociceptivo, en el cual se ve una estimulación exacerbada a pequeños estímulos dolorosos.

Además, se produce un desajuste en la producción de neurotransmisores.

La neuroimagen está empezando a arrojar luz en los mecanismos fisiopatológicos de esta patología.

Síntomas del síndrome de fibromialgia

Fatiga crónica

Dolor corporal

Dolor de
cabeza

Rigidez en el
cuello

Incontinencia
urinaria

Hormigueo

Color irritable

Intolerancias

Molestias
digestivas

Estreñimiento
o diarrea

Depresión y
ansiedad

Trastornos de
la memoria

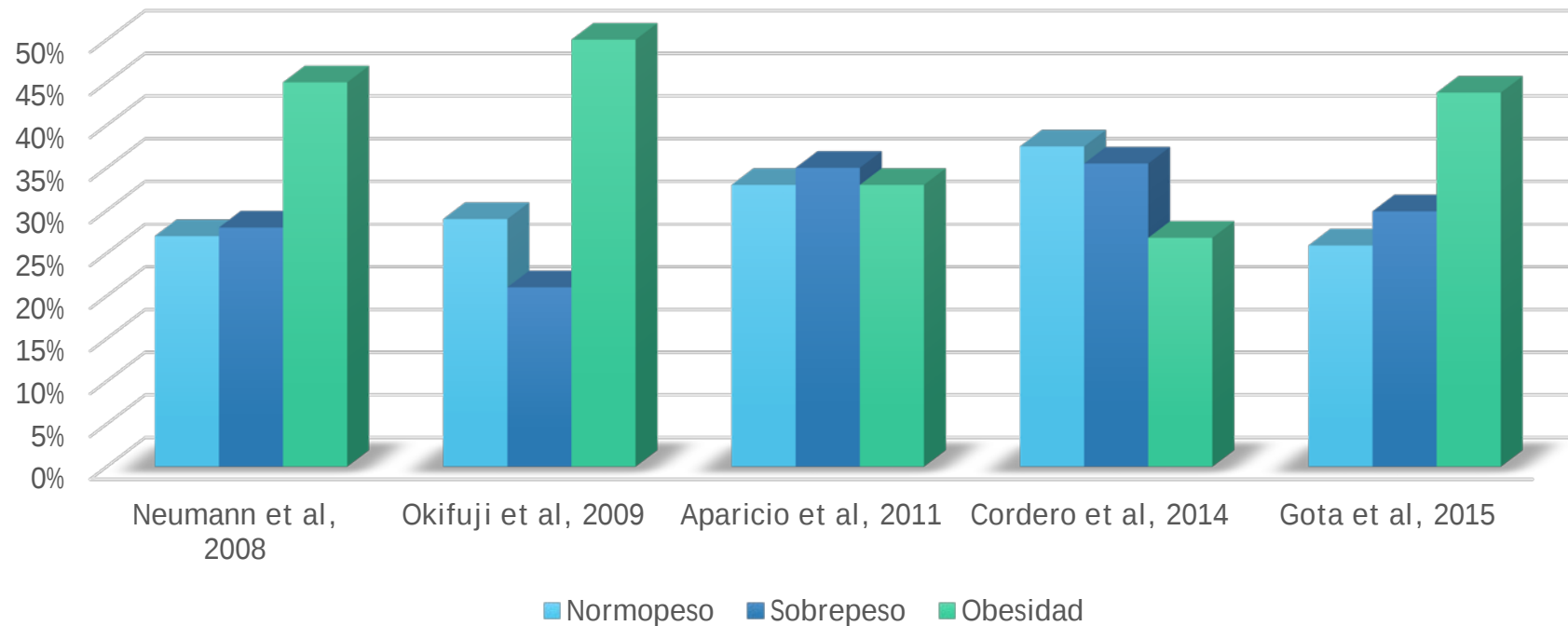
¿El peso es un problema para la población con fibromialgia?

Sí, además es un condicionante en su calidad de vida.

Hay estudios que señalan que la población con fibromialgia tiene valores más altos en las tasas de sobrepeso y obesidad comparado con la población general. La obesidad y sobrepeso en esta enfermedad se ha asociado con peor calidad de vida.

Tasas de sobrepeso y obesidad

Datos de normopeso, sobrepeso y obesidad de los estudios actuales



Relación de sobrepeso y obesidad con calidad de vida

Neumann *et al.* **A cross-sectional study of the relationship between body mass index and clinical characteristics, tenderness measures, quality of life, and physical functioning in fibromyalgia patients.** Clin Rheumatol. 2008; 27(12):1543-7.

100 mujeres
con
fibromialgia



Se realizaron medidas de síntomas relacionados con FM, medidas de sensibilidad (número de puntos y dolorimetría), calidad de vida (SF-36), funcionalidad física e IMC.

Las personas con valores altos de IMC tienen peores puntuaciones en la calidad de vida, mayor dolor y una peor funcionalidad física.

Relación de sobrepeso y obesidad con calidad de vida

Okifuji *et al.* **Evaluating obesity in fibromyalgia: neuroendocrine biomarkers, symptoms, and functions.** Clin Rheumatol. 2009; 28(4):475-8.

38 mujeres con diagnóstico de fibromialgia

Fueron recogidos los biomarcadores neuroendocrinos, FIQ, medida de sintomatología, marcadores del sueño, funcionalidad física e IMC.

Un IMC alto estaba relacionado con problemas de sueño, niveles altos de cortisol y epinefrina y detrimento de la funcionalidad física.

Relación de sobrepeso y obesidad con calidad de vida

Aparicio *et al.* **Relationship of weight status with mental and physical health in female fibromyalgia patients.** *Obes Facts.* 2011; 4(6):443-8.

175 mujeres españolas con fibromialgia

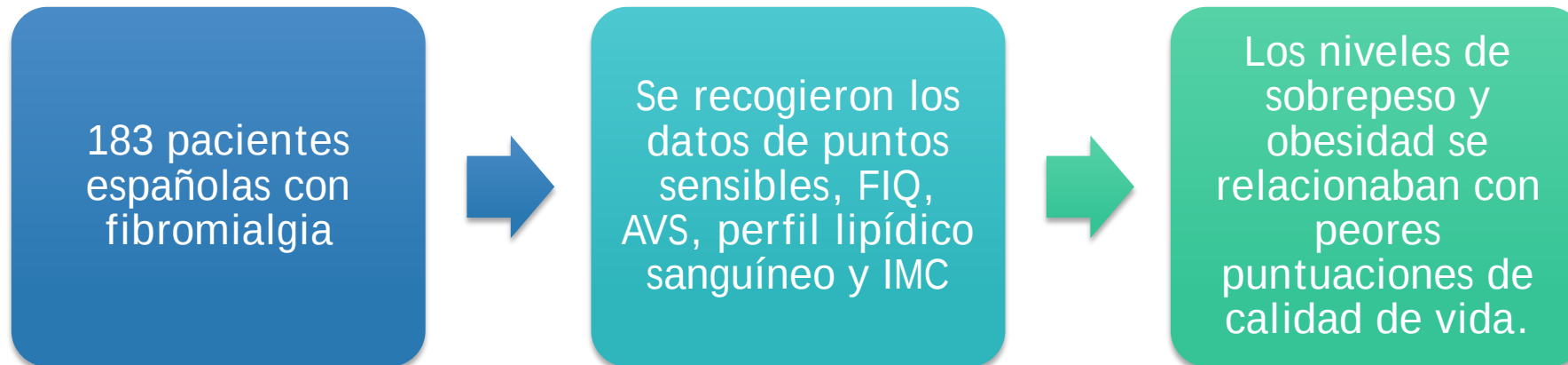
Se recogieron cuestionarios de calidad de vida (SF36) y cuestionarios de ansiedad y depresión (HADS). Algunas variables de funcionalidad física y el IMC



El nivel de ansiedad y depresión incrementaba directamente junto al valor de IMC. La calidad de vida y la funcionalidad física ↓ en los niveles de IMC altos.

Relación de sobrepeso y obesidad con calidad de vida

Cordero *et al.* **Clinical symptoms in fibromyalgia are associated to overweight and lipid profile.** Rheumatol Int. 2014;34(3):419-22.



Relación de sobrepeso y obesidad con calidad de vida

Gota *et al.* **Fibromyalgia and Obesity: The Association Between Body Mass Index and Disability, Depression, History of Abuse, Medications, and Comorbidities.** J Clin Rheumatol. 2015; 21(6):289-95.

224 mujeres
diagnosticadas de
fibromialgia

Se recogen
cuestionarios de
síntomatología,
calidad de vida e IMC

Las pacientes obesas
tenían un número
mayor de síntomas y
se observa una
prevalencia ↑ de
depresión.

La evidencia científica muestra
que el sobrepeso y la obesidad
son un problema en las personas
que padecen fibromialgia

¿Cómo lo solucionamos?

La clave...

Lo más importante, el sobrepeso y obesidad se puede prevenir con la práctica de actividad física y una buena alimentación.

Una vez instaurada, el tratamiento es el mismo:

Tratamiento dietético



Ejercicio adaptado

¿Menús de 1200 kcal o reeducación alimentaria?

Los menús tienen una baja adherencia en su práctica porque nos hacen preguntarnos:

- ❖ ¿Tenemos en cuenta gustos y preferencias del paciente?
- ❖ ¿Sus horarios y estilo de vida?
- ❖ La comida es un acto social, ¿le prohibimos salir?
- ❖ ¿Los alimentos son de temporada o fácil de encontrar?
- ❖ Por último, y la más importante, ¿una dieta baja en calorías se puede mantener toda la vida?

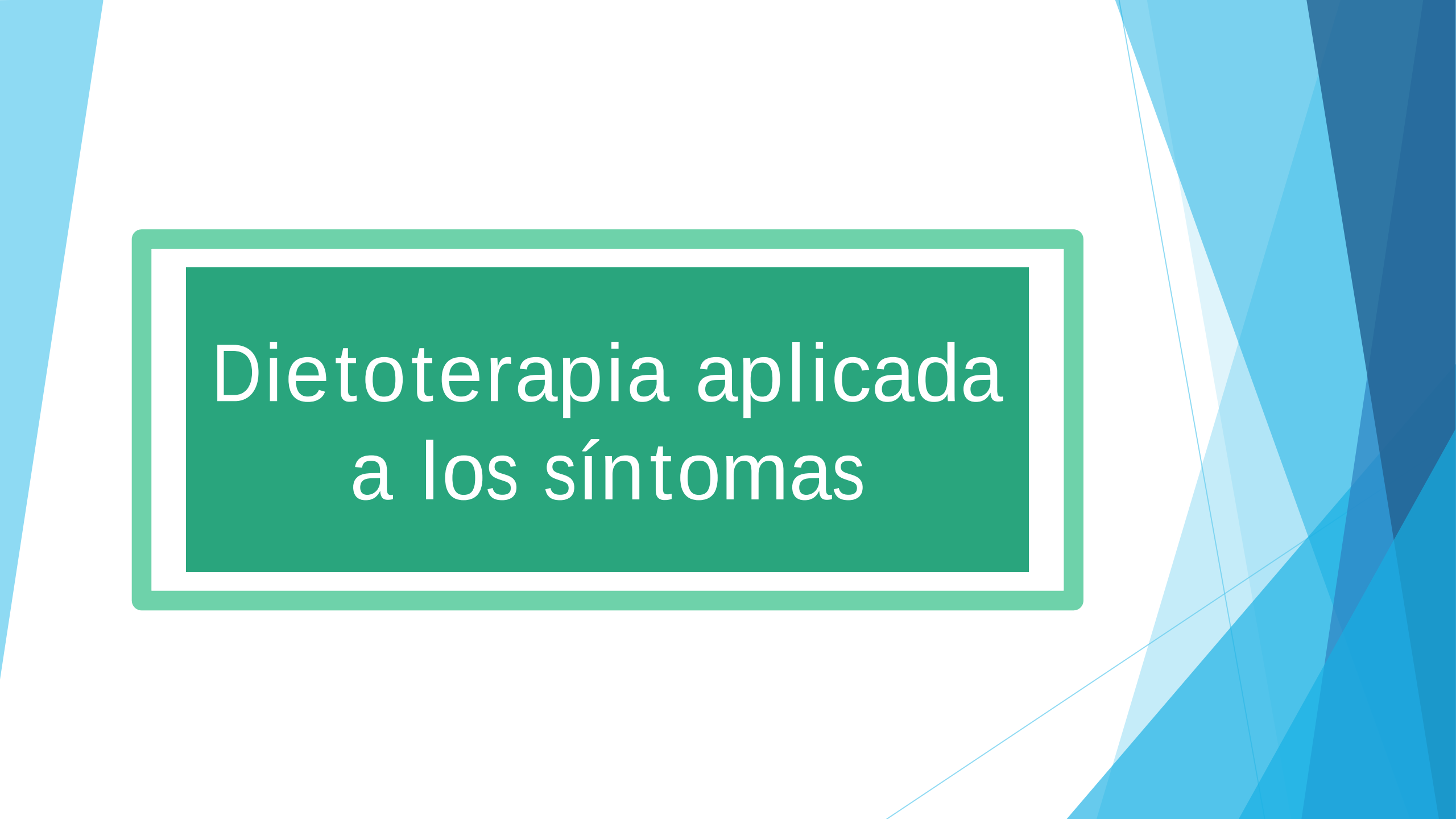
¿Menús de 1200 kcal o reeducación alimentaria?

La reeducación alimentaria es la mejor forma de abordar a un paciente con sobrepeso u obesidad.

¿En qué consiste la reeducación alimentaria?

- ❖ Consultas individualizadas con talleres.
- ❖ Mantener el contacto con el paciente.
- ❖ Una herramienta útil en fibromialgia es el recordatorio del mes.

Hay que dar al paciente
un estilo de vida
saludable que mantenga
su salud estable durante
todo la vida

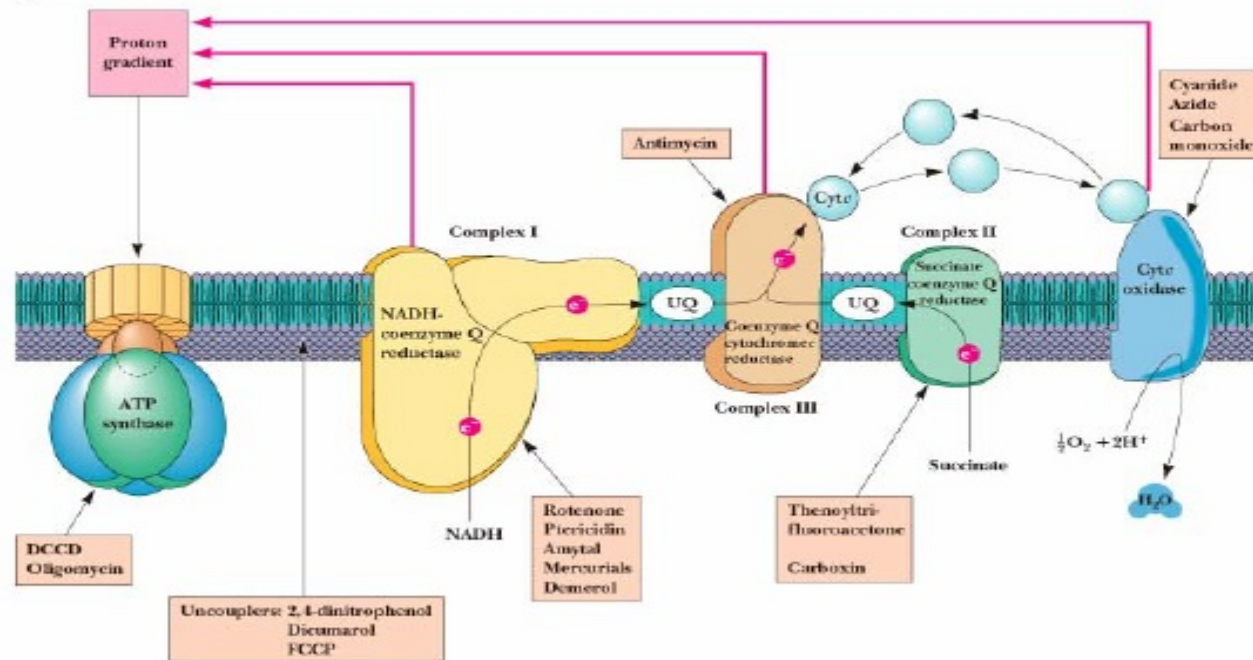


Dietoterapia aplicada a los síntomas

Fatiga y estrés oxidativo

Una hipótesis: “el estrés oxidativo”

Garrett & Grisham: Biochemistry, 2/e
Figure 21.30



Saunders College Publishing

Superóxido dismutasa

Enzimas
antioxidantes

Catalasa

Una hipótesis: “el estrés oxidativo”

1994 - 1998



Había niveles más ↓ de algunos nutrientes como magnesio y selenio (Eisinger J, *et al.* 1994, Reinhard P, *et al.* 1998)

2005 - 2006



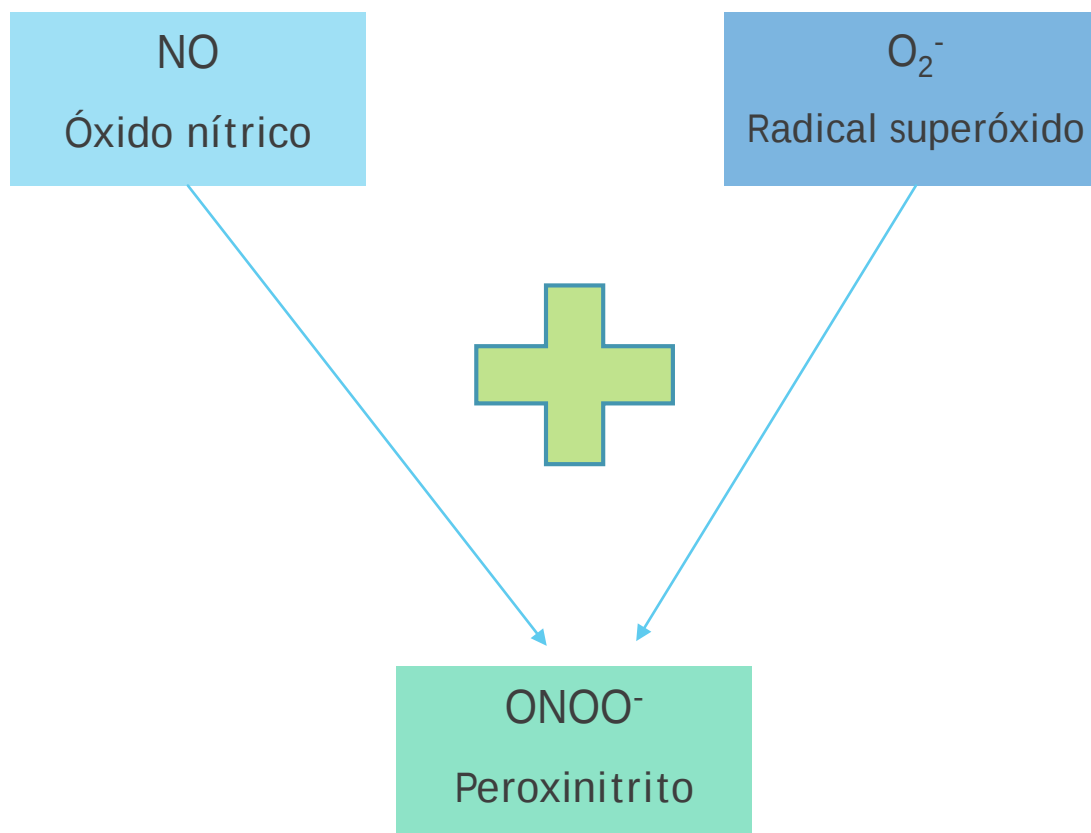
Un status insuficiente de antioxidantes (Ozgocmen S, *et al.* 2006) con predominio de estado pro-oxidativo (Bagis S, *et al.* 2005) y una ↓ capacidad de antioxidantes (Altindag O, *et al.* 2006)

2011



Se han observado unos niveles ↑ de peroxidación lipídica y proteínas carbonilada, la función de la superóxido dismutasa y la catalasa están ↓ (Cordero, 2011)

Una hipótesis: “el estrés oxidativo”



Dieta crudivegana

Hänninen *et al.* **Antioxidants in vegan diet and rheumatic disorders.** Toxicology. 2000; 155(1-3):45-53.

Estudio de
casos-control

CASOS

Pacientes con fibromialgia
Dieta crudivegana: bayas, frutos secos, semillas germinadas, vegetales y frutas.

CONTROLES

Pacientes con fibromialgia
Dieta saludable omnívora

↑ de antioxidantes como vitamina C, E y carotenoides. También polifenoles como la quercetina, miricetina y kaempferol.



↓ de las puntuaciones de dolor y rigidez en los FIQ, al igual que encuentran una mejoría por ↓ del cansancio.

Dieta crudivegana

Donaldson *et al.* **Fibromyalgia syndrome improved using a mostly raw vegetarian diet: An observational study.** BMC Complement Altern Med. 2001;1:7.

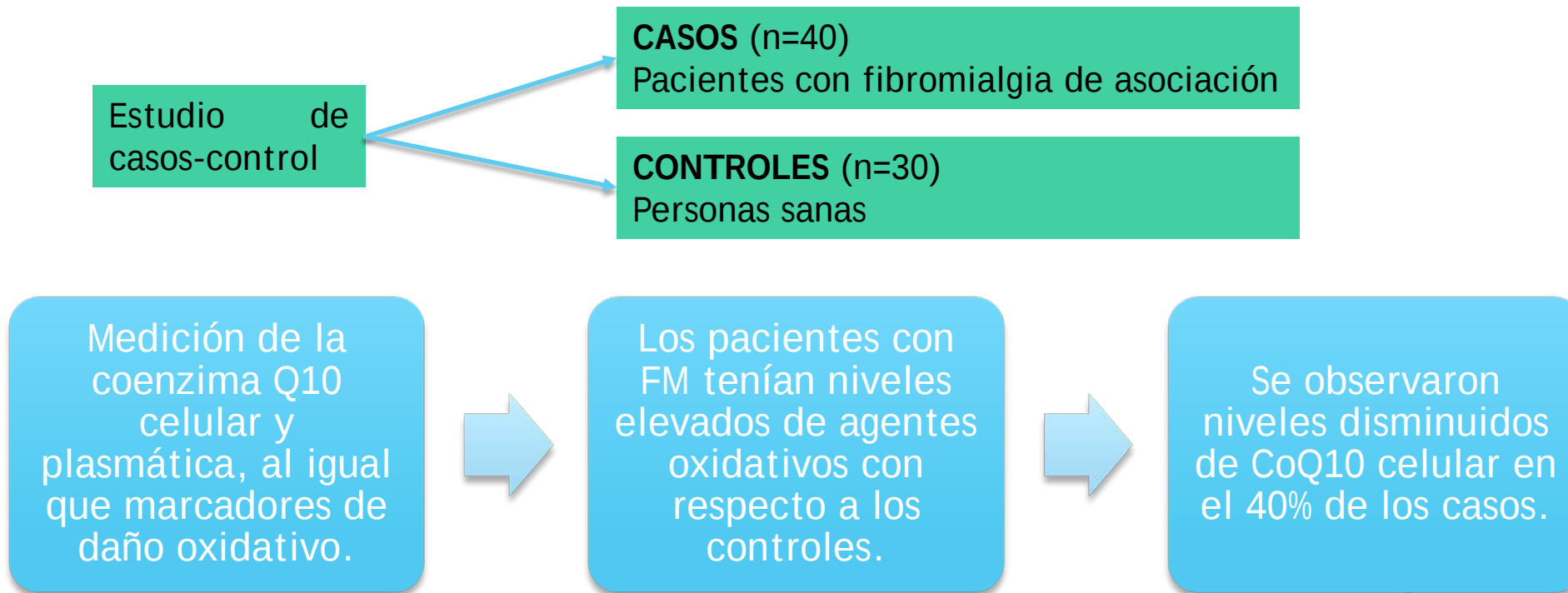
Cohorte prospectiva
(n=20)

Dieta crudivegana: verduras, frutas, frutos secos, granos enteros y semillas. Evitaban el alcohol, azúcar y productos de origen animal.

Puntuación de FIQ al comienzo fue de 51 a los 7 meses se redujo a 28. El 46% encontró una mejoría en los síntomas en ese tiempo.

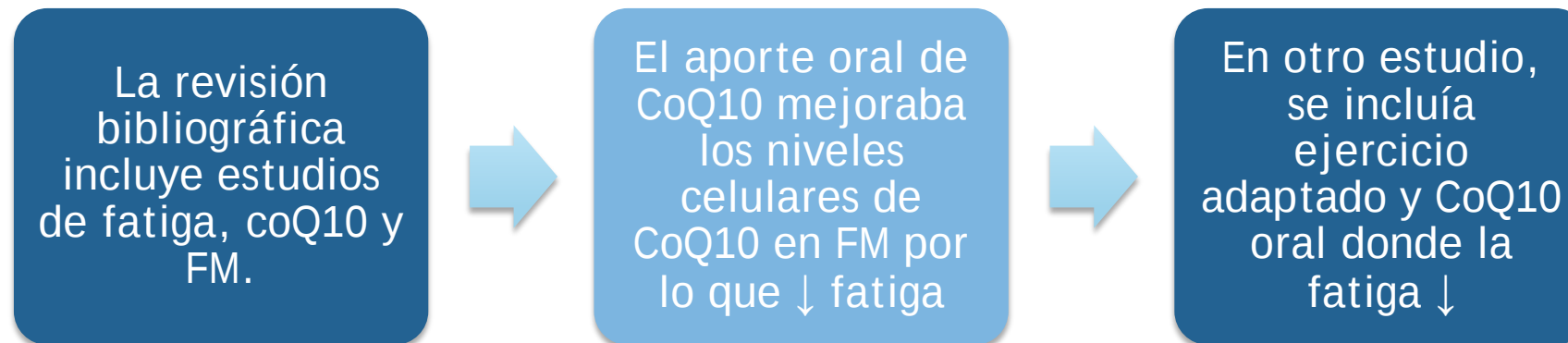
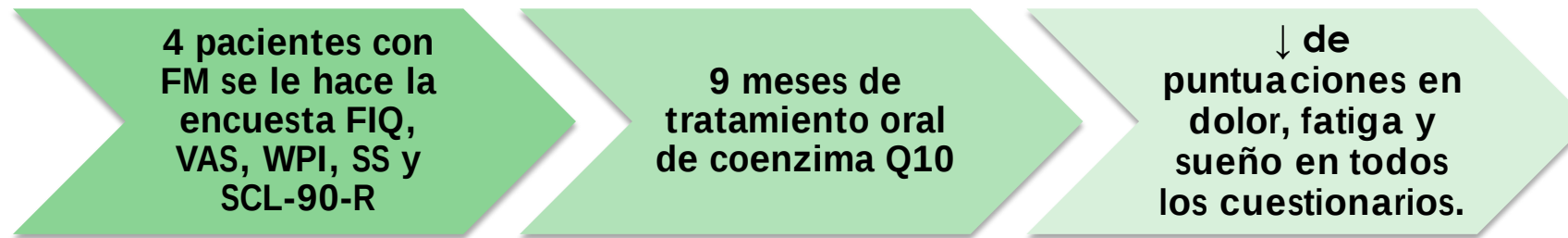
Coenzima Q10

Cordero *et al.* **Coenzyme Q10 distribution in blood is altered in patients with Fibromyalgia.** Clinical Biochemistry. 2009; 42:732-735.



Coenzima Q10

Alcocer-Gómez *et al.* Effect of coenzyme Q10 evaluated by 1990 and 2010 ACR Diagnostic Criteria for Fibromyalgia and SCL-90-R: Four case reports and literature review. Nutrition. 2013; 29: 1422-1425



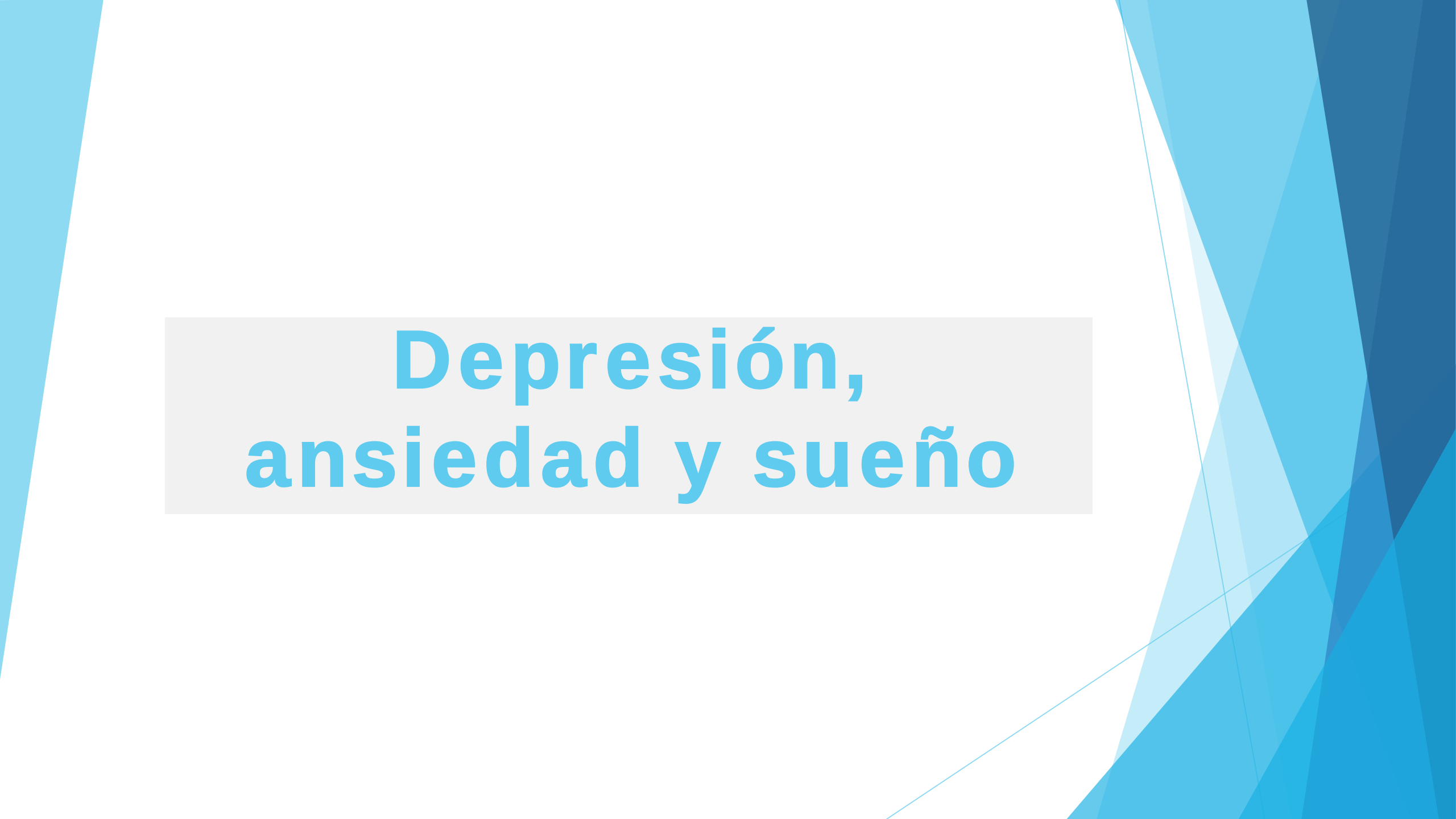
Conclusiones de estrés oxidativo

Dieta crudivegana

La evidencia es limitada, por lo que hace falta más estudios.

Coenzima Q10

La evidencia es débil, hace falta ampliar tamaño de muestras y tiempo de seguimiento.



Depresión, ansiedad y sueño

Omega-3 y omega-6 dietético, ¿mejora la depresión o ansiedad?

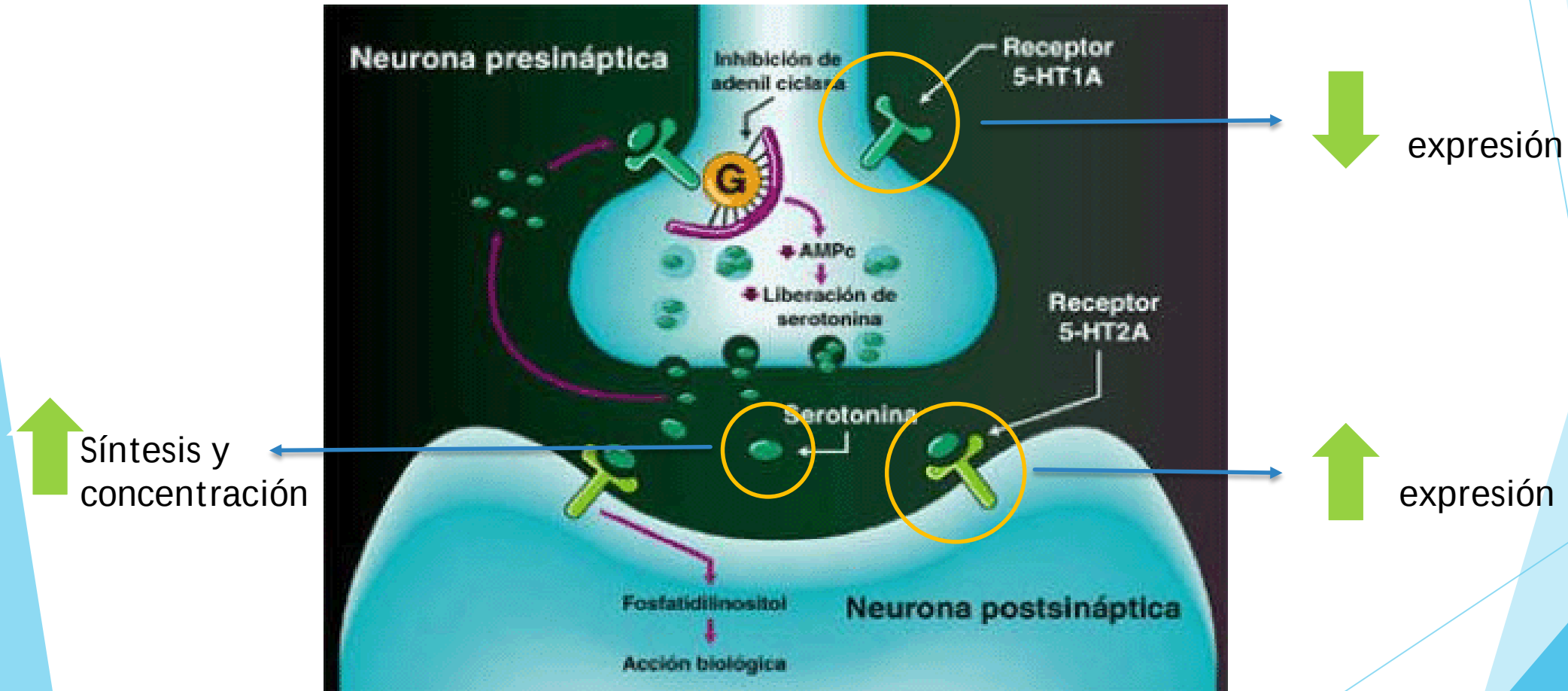
La evidencia científica de esta afirmación comienza a ser entre moderada y fuerte.

Un meta-análisis mostró que los **patrones de dieta mediterránea** (consumo de aceite de oliva, frutos secos y pescado azul) tenían una evidencia moderada-fuerte sobre la **prevención de estados de depresión y ansiedad**.

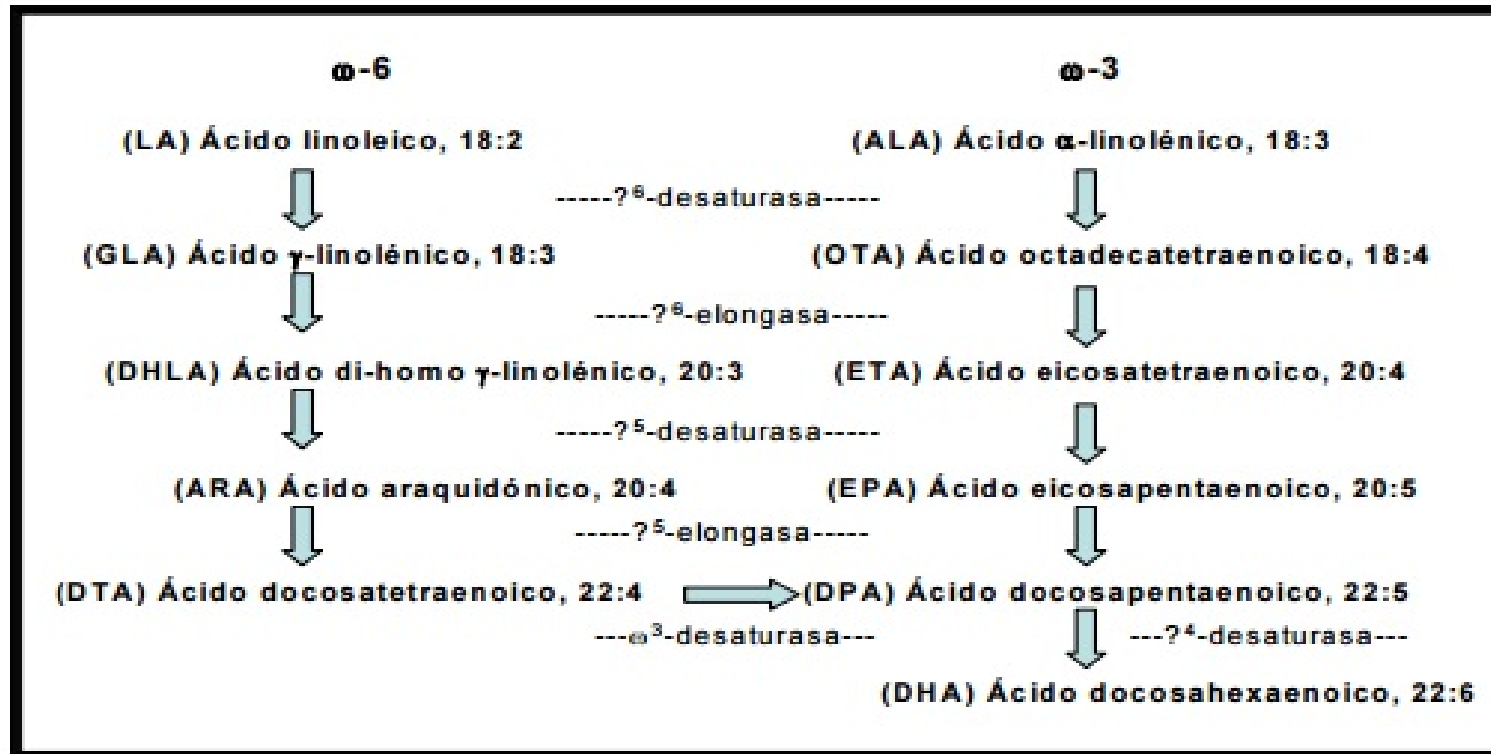
Varios estudios han señalado que el **descenso de consumo de pescado azul** puede producir un **mayor riesgo de depresión** por el desequilibrio entre omega 6 y omega 3.

Un meta-análisis sobre una **dieta rica en ácidos grasos poliinsaturados** indicó una evidencia moderada-fuerte sobre la **prevención de estados de depresión**.

Consumo de pescado azul



Desequilibrio entre el ratio omega 3 y omega 6



La relación omega 3 y omega 6 correcta es entre 1:1 a 1:5

Trastornos de la memoria

Un aliado: el omega-3

DHA

↑ la producción de factor neurotrófico

↓ de la producción
 β -amilode

Reduce
neuroinflamación

Evita daño oxidativo

Relacionado
trastorno de la
memoria y demencia

Fuente: Barberger-Gateau *et al*, 2002; Morris *et al*, 2003; Huang *et al*, 2005; Morris *et al*, 2005; Barberger-Gateau *et al*, 2007; Van Gelder *et al*, 2007; Eskelinen *et al*, 2008; Lopez *et al*, 2011; Waitzberg *et al*, 2014.

Molestias gastrointestinales

Un gran número de personas con
fibromialgia desarrolla enfermedad
inflamatoria intestinal o tiene
problemas intestinales

¿Posible solución? Dieta
baja en FODMAP

Dieta baja en FODMAP

FODMAP: Oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables.

Se ha encontrado una evidencia moderada sobre el efecto de la dieta baja en FODMAP puede mejorar en los episodios agudos de molestias la sintomatología.

Aunque se necesitan estudios con tiempo de seguimientos más largo, los cuales se están llevando a cabo, se encuentra una gran mejoría en la sintomatología del paciente.

Fuente: Rao *et al.* Systematic review: dietary fibre and FODMAP-restricted diet in the management of constipation and irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther.* 2015;41(12):1256-70.

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

Procesos diarrea/estreñimiento

Diarrea

¡Lo más importante, rehidratar! Con aquarius no, por favor.

Componentes	Suero rehidratante (farmacia)	Aquarius
Cloro (Cl)	134	240
Sodio (Na)	137	220
Potasio (K)	79	22

Los pacientes pueden presentar otros síntomas asociados a alimentación como:

**Alergias o
intolerancias**

**Síndrome
metabólico**

Hipertensión

**Diabetes
mellitus**

**Déficit
vitamínico o
mineral**

Pasos a seguir en la consulta:

1. Hacer una buena historia clínica para conocer la sintomatología de la fibromialgia que presente la paciente.
 - ▶ Realizar preguntas sobre su vida diaria.
 - ▶ Hacer un Cuestionario de Impacto de la Fibromialgia (FIQ).
2. Conocer su hábitos alimentarios, preferencias y aversiones, los síntomas gastrointestinales.
 - ▶ Recordatorio 24 horas de los 3 días anteriores.
 - ▶ Diario de alimentación y síntomas mensual.
3. Realizar unas pautas de acuerdo a la patología del paciente y preparar talleres en la consulta para mejorar los peores aspectos de su alimentación.
4. ¡MOTIVAR, MOTIVAR Y MOTIVAR!

MUCHAS GRACIAS



Dayta



@Dayta_es