

ABORDAJE DIETÉTICO DE LA FIBROMIALGIA

MARTA TEJÓN FERNÁNDEZ
ASOCIACIÓN CADA PASO CUENTA

Introducción

La fibromialgia es una enfermedad crónica, de etiología desconocida, con un conjunto de síntomas los cuales son característicos el dolor generalizado y la fatiga crónica.

El objetivo de este trabajo es mostrar la evidencia actual sobre el abordaje dietético de esta enfermedad.

Resultados

La prevalencia de obesidad y sobrepeso (la suma de ambas superan el 50% en todos los estudios) en este grupo de población es mayor a la media lo que condiciona su calidad de vida.

El aporte de ácidos grasos poliinsaturados muestra una mejora en la depresión, ansiedad y trastornos del sueño.

Materiales y métodos

Se realiza una revisión bibliográfica de las bases científicas Pubmed, Scopus, Web of Science y Trip. Las ecuaciones de búsqueda fueron “nutrition and fibromyalgia”, “diet and fibromyalgia”, “micronutrients and fibromyalgia”, “obesity and fibromyalgia”, “overweight and fibromyalgia”.

Los criterios de inclusión fueron tratamientos dietéticos, suplementación y estudios de composición corporal. Los criterios de exclusión fueron estudios en animales, conflicto de interés por la empresa distribuidora.

Conclusiones

- 1, La necesidad del dietista-nutricionista en los equipos interdisciplinarios para el tratamiento de la fibromialgia.
- 2, No hay consenso sobre un tipo de dieta o alimentos que puedan tratar la fibromialgia, el tratamiento dietético debe ser individualizado.
- 3, El tratamiento dietético a día de hoy es paliativo, no tiene carácter curativo.