

¿Dieta milagrosa para lupus?

Una alimentación inteligente supera a cualquier dieta de moda

Por Emily Wojcik

Hoy en día, parece que casi todo mundo tiene una opinión sobre los alimentos y el lupus. La posibilidad de controlar o hasta prevenir la activación del lupus mediante los alimentos que elegimos, desde severas limitaciones alimenticias hasta complementos a base de plantas medicinales, es tentadora. Pero ¿cómo puede saber qué le hará sentirse mejor—y qué es sólo una nueva (o dañina) moda alimenticia?

Primero, la mala noticia: No existe una dieta milagrosa que sea benéfica para todos los que tienen lupus, porque el lupus afecta a cada quien en forma distinta. “A diferencia de la diabetes o las enfermedades del corazón, simplemente no existe una dieta para enfermedades autoinmunes”, indica la Dra. Laura Coleman, del Centro de Investigación Epidemiológica con sede en la Fundación Marshfield de Investigación Clínica en Wisconsin, EE.UU. “El lupus sigue una ruta tan variable, que es difícil saber si los cambios son resultado de la alimentación o simplemente de la enfermedad que sigue su curso”.

Pero esto no significa que las personas con lupus no cuenten con lineamientos. “Aunque no hay una dieta de lupus como tal, hay cosas que las personas con lupus pueden hacer para mejorar su salud lo más posible”, afirma Coleman.

A continuación, algunas sugerencias que le ayudarán a mantener su cuerpo en óptimas condiciones.

Escuche a su médico. “Su dieta personal depende en cierta medida de los órganos y medicamentos que están involucrados”, dice Coleman. Si usted tiene trastorno renal, por ejemplo, es posible que deba cuidar su ingesta de sal. Si está en tratamiento con esteroides, puede reducir el riesgo de malestar estomacal si evita alimentos condimentados (como los que tienen



chile, curry o clavo) o los alimentos ácidos como las frutas o jugos cítricos.

Antes de intentar cualquier cambio en su dieta, hable con su médico y ponga mucha atención a las necesidades de su cuerpo.

No se mate de hambre. Recientemente se ha hablado sobre los beneficios de las dietas extremadamente bajas en calorías para diferentes padecimientos, incluyendo el daño renal relacionado con lupus. Pero no se precipite a adoptar esta dieta todavía. "Simplemente no hay un estudio científico preciso, especialmente para el lupus, que sugiera que limitar las calorías le proporcione mucho beneficio", afirma Coleman. A los animales en dichos estudios con frecuencia les limitan en más de 35% su ingesta normal de calorías, un cambio demasiado grande, por no decir arriesgado, para que pueda mantenerlo la mayoría de las personas de manera realista. Debido a que la inflamación asociada con el lupus aumenta las necesidades alimenticias del cuerpo, el matarse de hambre puede llevarle a la mala nutrición y deterioro muscular.

¿Ataque de los tomates asesinos? Dicho esto, *sí hay* alimentos que parecen agravar los síntomas del lupus, aunque advierte Coleman que éstos no afectan a todas las personas de igual manera. Las plantas que crecen a la sombra, como el tomate y la berenjena, contienen grandes cantidades de histamina, una sustancia química que desencadena reacciones alérgicas. Algunos estudios han asociado esta mayor sensibilidad alérgica a un incremento en los síntomas reumatológicos, pero dice Coleman que dichos estudios no han sido concluyentes debido a que no todo mundo responde a los histamínicos en la misma forma.

La L-canavina, un aminoácido en la alfalfa, es otra proteína problemática. Al parecer, produce síntomas tipo lupus y agrava los existentes. Los médicos advierten en contra del consumo de grandes cantidades de semillas o germinados, aunque el esparcir una poca sobre la ensalada probablemente no afecta.

Otra razón para evitar estos germinados es que se les ha asociado con la bacteria *E. coli*, según reportes, por prácticas inseguras de cultivo. Las personas con sistemas inmunológicos comprometidos, en particular, deben tener cuidado con cualquier cosa que pueda ocasionar que su sistema inmunológico se active, como bacterias, infecciones, virus, etc.

Coleman señala que en general, ella le piensa mucho para prohibir un alimento. "Tratamos de alentar a las personas para que no limiten sus alimentos sin necesidad", nos dice. ¿Su regla general? Si algo parece hacer que te sientas peor después de comerlo tres veces consecutivas, trata de abstenerse para ver si notas una diferencia. Si te preocupa cierto alimento, elimínalo una o dos semanas. Si te sientes notablemente mejor, probablemente estabas teniendo una reacción.

Tome sus vitaminas. El aumentar ciertas vitaminas parece tener un efecto positivo. La deficiencia de vitamina A se ha asociado con activaciones más graves, y las vitaminas B—como el ácido fólico, B6, y B12— han comprobado que controlan los niveles de homocisteína, un factor importante en la enfermedad del corazón, infarto cerebral y gangrena. (Las personas con lupus tienden a tener niveles elevados de homocisteína en su organismo.) Además, la vitamina D es un factor esencial para la forma en que su organismo procesa el calcio, así que asegúrese de que su complemento de calcio la incluya. Sin embargo, antes de ingerir megadosis, recuerde que los altos niveles de algunas vitaminas como la vitamina A o la vitamina K pueden perjudicarlo, al igual que muchos complementos a base de hierbas.

"Los complementos naturales no están regulados por la FDA (Administración de Fármacos y Alimentos de los Estados Unidos)", afirma Coleman. "En realidad, yo estoy en contra de ellos porque no se sabe qué estamos recibiendo y pueden ser tóxicos". Añade que si usted *está considerando* usar complementos, "asegúrese de mostrárselos a su médico con anticipación". Coleman sugiere tomar una multivitamina general para garantizar que está recibiendo lo que necesita.

Los complementos naturales son distintos a los complementos minerales, pero es importante hablar con su médico antes de tomar cualquier pastilla no recetada. Esto es especialmente cierto para tratamientos que no requieren receta médica como el cinc, un mineral popular por sus efectos para fortalecer el sistema inmune. Esa mejoría inmunológica puede ser un problema para las personas con enfermedad del sistema autoinmune, dado que aumenta las reacciones que ocasionan la activación.



Encariñese con alimentos completos. En lugar de pastillas y cucharadas, Coleman aconseja a sus pacientes comer “alimentos enteros”: frutas, vegetales/legumbres, granos enteros, pescado. “La investigación se centra en nutrientes individuales, pero la realidad es que las personas no comen nutrientes, comen alimentos”, dice Coleman. También aconseja comer con colorido: Entre más vibrantes sean los colores de los alimentos, más nutrientes tendrán. Las zanahorias y las espinacas (grandes fuentes de vitamina A y ácido fólico), los plátanos (vitamina B6), y el pescado oscuro como el salmón y la macarela son muy buenas opciones. El pescado viene cargado de vitamina B y ácidos grasos omega-3, que dice Coleman “reducen la producción de compuestos inflamatorios en el cuerpo”.

Finalmente, todo esto se trata de aprender a comer bien. “Necesitamos alejarnos de la idea de que podemos tomarnos una pastilla y luego ir a comer comida rápida”.

Artículo traducido de la revista Lupus Now, publicada por la Lupus Foundation of America, www.lupus.org, edición Verano del 2007, por cortesía de Lupus Nuevo León Mariposa Roja, A.C., www.LupusNuevoLeon.org.mx



LUPUS NUEVO LEÓN
MARIPOSA ROJA A.C.

María Covarrubias de González
Presidenta
Tel. (81) 8378-1520
Cel. 044 (81) 8309-2122
vp@lupusnuevoleon.org.mx

Diana María Reyes
Comité de Servicio Social
Tel. (81) 8370-1833



Nuestra asociación colabora regularmente con estos organismos relacionados que brindan ayuda a pacientes y el público en general.

