



## **Actualizaciones sobre dieta y ejercicio**

Por: Dr. Alex Ng, FACSM y Lynn Stazzone, RN, BSN, MSN, NP

### I. Dieta para personas con EM

La vida después del diagnóstico de esclerosis múltiple (EM) puede ser abrumadora porque los síntomas varían de una persona a otra. Recuerde, hay mucha información que puede ser engañosa. Confíe en que los profesionales sanitarios y las organizaciones válidas proporcionan información objetiva.

La expresión “Somos lo que comemos” ha estado presente durante mucho tiempo y ha demostrado ser cierta. Su dieta puede ser una herramienta importante para afrontar la vida con EM. Aunque no hay dieta para curar la EM, existen hábitos alimenticios que pueden alterar el curso de la enfermedad. Se ha demostrado que las personas con EM que tienen un aumento del índice de masa corporal (IMC) sufren más recidivas que las personas con un IMC normal.

También ha habido una asociación con el empeoramiento de las puntuaciones en la Escala ampliada del estado de discapacidad (Expanded Disability Status Scale, EDDS), con un colesterol y unos triglicéridos más altos. Por último, la dieta tiene efectos significativos en el microbioma intestinal.

Los objetivos de alimentación de cada persona son diferentes y deben hacerse en consulta con su equipo de atención sanitaria (incluido un dietista con experiencia en EM), pero sus objetivos pueden incluir:

- Mantener un IMC normal y un nivel de colesterol “bueno”.
- Controlar la ingesta calórica.
- Evitar alimentos cargados de azúcar para mantener el índice glucémico bajo.
- Limitar la ingesta de sal.
- Intentar evitar comida rápida que contenga cantidades elevadas de grasa y sal.
- Seguir una dieta baja en grasas/basada en vegetales.
- Limitar las carnes rojas.
- Consumir alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y 6.
- Esto incluye pescado azul, nueces, semillas de lino y aceite de colza.
- Consumo de alcohol y cafeína con moderación.
- Asegúrese de complementar con vitamina D y comprobar sus niveles periódicamente

- Consumir fibra (25 gramos para mujeres; 38 gramos para hombres).

## II. Actualizaciones de ejercicio para personas con EM

Es difícil creer que en algún momento no hace mucho tiempo, se les decía a las personas con EM que evitaran el ejercicio. Sabemos que el ejercicio no solo es seguro para las personas con EM, sino que también es beneficioso. Se recomienda el ejercicio o la actividad física para todos, con o sin

EM, para optimizar la salud y el bienestar; hay pruebas de que el ejercicio puede ayudar con lo siguiente a las personas con EM:

- Fatiga
- Depresión
- Estado de ánimo
- Ansiedad
- Marcha
- Salud ósea
- Unidad y/o función sexual
- Memoria y cognición

Estos beneficios para alguien con EM se suman a los beneficios más conocidos de fuerza y resistencia del ejercicio.

A pesar de todo lo que se sabe sobre los beneficios del ejercicio para las personas con EM, puede ser difícil saber dónde y cómo empezar un programa de ejercicio adecuado para usted y sus circunstancias únicas. Para ayudar a las personas, médicos y científicos a navegar por lo que actualmente se sabe sobre el ejercicio para personas con EM, se han publicado varias directrices y actualizaciones en los últimos años.

Estas directrices hacen hincapié en un enfoque multidimensional para el ejercicio que comienza con una base de ejercicio o actividad física de resistencia aeróbica moderada. También se incluyen la resistencia o el entrenamiento de la fuerza, neuromotricidad, equilibrio o coordinación y la flexibilidad.

¿Cómo le afectan estas actualizaciones? Tal vez el cambio más drástico fue un aumento en los tiempos de ejercicio recomendados por semana, que se han aumentado de **60 minutos a 150 minutos de ejercicio moderado**. Aunque esto puede parecer mucho, esta recomendación es la misma que para la población general, ¡ni más ni menos!

Se reconoce además que el ejercicio puede mezclarse y combinarse con actividades físicas o recreativas de estilo de vida, como jardinería, pasear a un perro o incluso fregar los platos. Otro cambio importante es comprender que el ejercicio de alta intensidad, en el que se respira muy fuerte, tiene su lugar en un programa de ejercicios para personas con EM, siempre que sea corto y no se exceda. Por último, tanto si tiene EM como si no, puede beneficiarse del ejercicio o la actividad física. Además, se deben buscar adaptaciones o ayuda,

aunque sean creativas, según sea necesario para ayudarle a alcanzar sus objetivos de ejercicio.

### III. Conclusión

Tanto los cambios en la dieta como el ejercicio harán que la persona con EM gane control sobre una enfermedad que a menudo hace que uno se sienta descontrolado. Pequeños cambios en el estilo de vida pueden suponer un gran cambio en la calidad de vida. Es importante darse cuenta de que el cambio de comportamiento no se produce de la noche a la mañana y que hay beneficios para la salud y el bienestar por realizar cualquier actividad física, independientemente de si se cumple cualquier directriz.

### **Referencias:**

Kalb, R. et al. Al. *Multiple Sclerosis Journal* DOI:10.1177/1352458530915629, 2020

Kim, Y. et. Al. *Am J Phys Med Rehab.* 98:613-621. 2019

Latimer-Cheung, A.E. *Arch Phys Med Rehab.* 94:1829-36, 2013

Tettey, JNNP 2017; Weinstock-Guttman, J neuroinflammation 2011