EPHEDRA
FORMACIÓN

Nutrición y dolor

Helena Aliberch Valldeoriola

Septiembre 2021

EPHEDRA
FORMACIÓN

Más de 44.000 personas mueren al año en España por enfermedades cardiovasculares derivadas de una mala alimentación (infosalus)

1.8 millones de personas fallecen al año en el mundo por enfermedades cardiovasculares relacionadas con la mala alimentación (european Journal of epidemiology)

Respecto al **sobrepeso**, un 44,9% de hombres y un 30,6% de mujeres padecen **sobrepeso** (Instituto Nacional de Estadística)

Un nuevo estudio de gran tamaño muestra que la obesidad y el dolor a menudo van de la mano. Esto parece ser cierto aun si la persona obesa es por lo demás sana.

(By Brenda Goodman, 2012)

“ En el Paleolítico Antiguo nuestros antepasados consumían de 3-10 veces más vitaminas que los hombres modernos”

“casi el 80% de las dietas son ineficaces después de 6 meses.”

“En Francia hace 50 años sólo el 3% de la población era obesa. Hoy en día, esta proporción se ha elevado al 15%”

Hoy en día, viviendo en el mundo de la abundancia donde no tenemos que sufrir por la supervivencia, la comida en lugar de proporcionarnos una vida sana, nos la quita.

La abundancia, el desvincularnos de nuestras necesidades REALES, el no estar informado nos lleva a ver que comer es más un acto social, de reunión y de diversión que no un proceso de salud y supervivencia.

Muchos estudios nutricionales se basan en investigar los nutrientes de forma individual, un enfoque que no es válido pues las substancias interactúan entre sí. Incluso un mismo alimento no es asimilado igual en una persona que en la otra. La flora intestinal, el metabolismo de cada persona y otros factores que ya hemos descrito tienen mucho que aportar en cómo nos nutrimos.

Por tanto, la unidad de referencia, las calorías, se ha transformado en una cifra que poca información nos proporciona al hablar de salud.

EPHEDRA
FORMACIÓN

Tomar un alimento u otro no va a variar el consumo de calorías pero ya nos damos cuenta que la salud no va a ser la misma dependiendo de lo que escojamos.

Por tanto, los alimentos no solamente se van a clasificar por la energía que nos aportan (kcal) sino por los nutrientes que contienen.

Respecto a los alimentos procesados:

- cuantos más productos procesados y transformados consumen las personas, más se deteriora su salud.

- Los productos ultra procesados son los que en su fabricación tienen varias etapas para procesarlos y además contienen muchos ingredientes y de mala calidad (aromatizantes, conservantes químicos, aditivos…) que son tóxicos para el organismo

- Son productos con más de 5 ingredientes en su composición: comidas preparadas (enlatadas o congeladas), pizzas, barritas de chocolate, galletas, panes industriales, cereales de desayuno, bollería, postres preparados, salsas, confitería...

Estos productos representan el 60% de la dieta diaria de un estadounidense, mientras que un estudio brasileño ha demostrado que si más del 13% de las calorías diarias procedentes de productos altamente procesados, el riesgo de obesidad aumenta significativamente.

- Cuantos más pasos haya en la fabricación del producto, menor será su valor nutritivo porque pierde gran parte de los nutrientes.

- Estos productos han conservado su valor energético y es muy elevado. Pero han perdido vitaminas, minerales y otros nutrientes esenciales para el cuerpo. A medida que el cuerpo se ve privado de ellos, compensar las carencias y tenemos más hambre.

De la calidad a la cantidad:

El afán por producir y producir rentablemente (coste lo más barato posible) nos ha llevado a que los alimentos de estos cultivos o estas crianzas en el caso de productos animales, sean de poca calidad nutricional.

Por poner un ejemplo: en muchos alimentos no ecológicos de la actualidad han disminuido:

Un 20% el aporte de Vit C
Un 15% de hierro
Un 16% de calcio

En una manzana orgánica versus una manzana ecológica.

A parte, esta última al no tener pesticidas no nos aportará xenobióticos, presenta más antioxidantes puesto que ha de crearlos para hacer frente a las adversidades sin estar protegidos por los pesticidas. Éstas fabrican entre un 10-50% más que las otras.

Estos estudios han concluido que el 30% de las personas con estilo de vida occidental pueden presentar deficiencias de vitaminas C, E, A y magnesio.

Dieta mediterránea 2010

	RACIONES A DIARIO	SEMAN.	
VERDURA	2		Variar las verduras y que contengan raíces como la zanahoria, verduras redondas como coles, cebollas y verduras de hoja verde como espinacas, acelgas
FRUTA	2 màx.		Cuidado con la fruta y diabetes
CEREALES INTEGRALES	1-2		Preferiblemente integrales y mejor: quinoa, arroz rojo, cereal en grano, arroz integral
FRUTOS SECOS, SEMILLAS	1-2		Frutos secos sin tostar, olivas, chía, lino…
AVES DE CORRAL		2	Contienen 20% de proteína por 100 gr. de alimento
PESCADO, MARISCO		>3	Contienen 20% de proteína por 100 gr. . de alimento
HUEVOS		2-4	Contienen 10% de proteína por 100 gr. . de alimento
CARNE ROJA		<2	Contienen 20% de proteína por 100 gr. . de alimento
CARNES PROCESADAS		<1	Tienen mucha grasa y no se puede valorar la calidad de la carne. Llevan espesantes, aditivos…
LEGUMBRES		2-3	Contienen 20% de proteína por 100 gr.
LÁCTEOS	1-2		Mejor iogures y queso que no la leche y desnatados y bajos en grasa.
GRASAS “BUENAS”	3		Aceite de oliva, aguacate, chía
HIERBAS AROMÁTICAS	A diario		Ajo, cebolla, especias, semillas, hierbas aromáticas… aportan al cuerpo propiedades antioxidantes, antivíricas etc.
PATATA		<3 rac.	Tiene un índice glucémico muy alto. Si se come, siempre acompañada de verduras ya que éstas frenarían un poco la absorción rápida. Si la comemos hervida y dejarla reposar 24 horas sus almidones se convierten resistentes, es decir, no se digieren y baj su índice glucémico

- La ración de proteína diaria se calcula en 0.8-1 g /kg/día.
- Una persona que pesa 56 kg sería: 1g X56 kg = 56 gramos de proteína al día
- Mejor no combinar dos tipos de proteína en el mismo plato. Por tanto, si como lentejas las combinaré con verduras pero no con chorizo.
- La leche no se considerará proteína
- Sólo comer OCASIONALMENTE:
  - Productos industriales y procesados, grasas trans (mantequillas, grasas animales), bollería, dulces, pasteles, ni carnes procesadas (salchichas Frankfurt, etc.)

Esta sería la dieta estándar sana que tendría que llevar a cabo la población sana mínimamente activa. Sobre esta base hay que ir haciendo correcciones dependiendo de la etapa en la que estemos, si hay alguna dolencia o enfermedad, si queremos adelgazar…

Dieta antiinflamatoria:

Siempre teniendo como base la dieta mediterránea y sus proporciones, vamos a ver qué particularidades va a tener una dieta antiinflamatoria:

NO CONSUMIR	CONSUMIR
– **Lentejas** – **Miel** – **Azúcares refinados y no refinados** – **Levaduras** – **Fuera el GLUTEN** – **Ni carnes ni embutidos** – **Tomate, pimiento, berenjena** – **Sal** – **Carbohidratos refinados** – **Grasa saturada**	– Verduras – Fruta – Arroz integral – Quinoa – Trigo sarraceno – Legumbres menos lentejas – Pescado – Huevo. No cocerlos mucho. Si la yema queda verdosa eso inflama mucho – Frutos secos sin tostar

Acidosis:

Altamente recomendados → *No es aconsejable consumirlos*

Muy Alcanizantes	Altamente Alcanizantes	Medianamente Alcanizantes	Neutral Poco Acificante	Moderadamente Acificante	Altamente Acificante
Agua Alcalina PH 9,5	Palta	Alcachofa	Garbanzos	Jugos de Fruta Naturales	Alcohol
Sal Marina PH 8,5	Betarraga	Esparragos	Porotos	Mayonesa Casera	Café
Agua de Mar	Pimiento Morron	Coliflor	Melón	Mantequilla Ecológica	Jugos de Fruta azucarados
Hierba de cebada	Pimienta	Zanahoria	Uvas Pasas	Manzana	Te Verde y Negro
Hierba de avena	Repollo	Cebollines	Mandarinas	Damasco	Chocolate Común
Hierva de alfalfa	Berenjena	Zapallo Italiano	Ciruelas	Plátano	Miel
Pepino	Apio	Puerro	Cerezas	Mora	Mermelada
Repollo Rizado	Ajo	Papas	Sandia	Arándano	Gelatina
Espinacas	Jengibre	Arvejas	Mijo en grano	Uvas	Mostaza
Perejil	Porotos Verdes	Nabo	Amaranto en Grano	Mango	Vinagre
Brócoli	Lechuga	Berro	Leche de Almendras	Naranja	Ketchup
Germinados	Granos de Mostaza	Pomelo	Leche de Soya	Durazno	Sal Refinada
Algas Marinas	Cebolla	Coco	Orgánica	Frambueza	Levadura
Almendras	Rabano	Quinoa	Castañas de Caju	Arroz Integral	Pollo
Limon	Rúcula	Lentejas	Nueces	Avena	Carne Roja
Pomelo	Tomate	Tofu Orgánico	Avellanas	Pan Centeno	Carne de Cerdo
	Semilla de Soya	Hierbas y Especies	Semilla de Girasol	Champiñones y Callampas	Huevos
	Orgánica	Aceite de Oliva	Aceite de Girasol		Pescado
		Aceite de Lino	Aceite de Uva		Mariscos
		Aceite de Palta			Queso de Vaca
		Aceite de Coco			Yogurt
					Endulzantes y Colorantes

Glicación:

Básico mantener el nivel de glucosa en sangre controlado. Para hacerlo con la dieta, hay que consumir alimentos con IG baja y alguno con IG media

Alimentos	Índice glucémico	Ración (gramos)	Carga glucémica
Arroces			
Arroz blanco cocido	69	150	30
Arroz basmati	58	150	22
Arroz grano largo (cocido 15min)	50	150	21
Arroz Cajún	51	150	19
Arroz Jasmine	109	150	46
Arroz sushi	125	150	19
Arroz integral	50	150	16
Arroz blanco precocido	72	150	26
Arroz instantáneo	87	150	19
Arroz salvaje	57	150	18
Azúcares sencillos			
Ágave	11	10	1
Fructosa	11	10	2
Glucosa	100	10	10
Miel	55	25	10
Lactosa	46	10	5
Sucrosa	68	10	7
Xilitol	8	10	1
Cereales			
Cereales All-Bran	30	30	4
Cereales Cornflakes	72	30	18
Cereales Muesli	55	30	10
Cereales Special K	54	30	11
Cous-cous cocido	69	150	25
Maíz cocido	68	150	9
Maíz dulce	53	150	17

Alimentos	Índice glucémico	Ración (gramos)	Carga glucémica
Frutas			
Albaricoques	57	120	5
Ciruelas	24	120	3
Fresas	40	120	1
Kiwi	47	120	5
Manzana	28	120	4
Melocotón	28	120	4
Melón	65	120	4
Naranjas	42	120	5
Peras	33	120	4
Piña	59	120	7
Plátano verde	45	120	11
Plátano maduro	60	120	15
Sandía	72	120	4
Uvas	43	120	7
Uvas pasas	64	60	28
Frutos secos			
Cacahuetes	15	80	1
Orejones	35	80	17,5
Legumbres			
Garbanzos cocidos	35	150	7,4
Guisantes congelados	35	100	3
Judías blancas cocidas	35	150	8
Lentejas cocidas	35	150	7,8
Soja fresca	15	30	0,5
Lácteos			
Leche de vaca entera	27	250	3
Yogur de vaca	36	200	3
Leche de soja	30	250	3,75
Yogur con frutas desnatado	35	200	9

Alimentos	Índice glucémico	Ración (gramos)	Carga glucémica
Panes			
Baguette	95	30	15
Pan de cebada	67	30	9
Pan de avena	50	30	9
Pan de centeno	58	30	8
Pan de trigo blanco	70	30	10
Pan blanco con fibra	41	30	7
Pan de trigo integral	52	30	6
Pastas			
Espagueti al dente	40	180	52
Espaguetis muy cocidos	55	180	71,5
Lasaña (pasta trigo blando)	75	150	84
Macarrones	50	180	65
Macarrones integrales	40	180	47
Tallarines	40	180	52
Tallarines muy cocidos	55	180	71,5
Patatas			
Fécula de patata	95	100	79
Patata cocida con piel	65	150	15,5
Patatas fritas	70	150	35,7
Puré de patatas instantáneo	90	100	67,5
Verduras			
Acelgas	15	100	0,7
Alcachofas	20	100	0,6
Berenjena	20	100	0,5
Brócoli	15	100	0,4
Calabaza	75	100	3,5
Judías verdes	30	100	1,3
Pepino	15	100	0,3
Tomate	30	100	1,1
Tomate triturado	35	100	1,9
Zanahoria	30	100	2,1
Zanahoria cocida	85	100	6

Dieta antioxidante

Los antioxidantes son unas substancias que segregan las plantas para protegerse de la oxidación, de los ataques externos y que le ayudan a sobrevivir. Este efecto es el que también producen en nuestro cuerpo si los ingerimos. Alimentos con poder antioxidante:

Brócoli:

- Fuente de provitamina A,
- Muy rico en luteína y zeaxantina, (mejoran la visión)
- Fuente de fibra y de minerales como selenio, calcio, potasio y hierro
- Sus principios activos intervienen en la Fase II de detoxificación del hígado

Arándanos, fruta roja o azul *(frambuesas, uvas, moras, ciruelas, granadas, col lombarda, berenjena o remolacha*):

- Ricas en antocianinas, un pigmento que:
  - Mejora el perfil lipídico
  - Reduce del colesterol en sangre
  - Es un protector cardiovascular
  - Regula la presión arterial.

Zanahoria, pimiento, boniato, calabaza, espinacas, acelgas:

- Ricos en betacarotenos, (precursor de la vitamina A)

Tomate, sandía, pomelo rosado, albaricoque:

- Fuente de licopeno, un antioxidante responsable de su color rojizo

Té verde, pistachos, aguacates o cerezas:

- “las catequinas son un antioxidante con múltiples beneficios que, según la Agencia Europea para la Seguridad Alimentaria (EFSA), no debe consumirse en cantidades superiores a 800 mg/día. Un estudio elaborado por la Universidad de Alabama señala que el consumo regular de té verde puede reducir la inflamación y prevenir ciertas enfermedades crónicas, como los problemas cardiacos, la diabetes o el cáncer”

Cacao puro, moras, aceite de oliva, arándanos, uvas:

- buena fuente de polifenoles
- efectos vasodilatadores y vasoprotectores, antitrombóticos y antiinflamatorios

Pimiento rojo:

- Muy rico en vitamina C que tiene un poder antioxidante muy elevado

Almendras sobre todo y otros frutos secos (en menos proporción):

- Unos 50 gr. al día bastan para satisfacer las demandas de vit E diarias

Uva:

- Rica en resveratrol, potente antioxidante relacionado con una disminución de enfermedades como el cáncer o el Alzheimer y con el fortalecimiento del sistema inmune

EPHEDRA
FORMACIÓN

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Cereal integral + láctico desn	Fruta + iogur	Macedonia + frutos secos	Huevo + aguacate. lino	Cereal + pescado	Legumbre + vegetal	Iogur + avena+ fruta
Media mañana (opcional)	1 fruta	Frutos secos	Iogur con avena				Frutos secos
Comida	Verdura cruda + ave corral	Verdura cruda+ carne roja	Legumbres + verdura	Verdura cocida fría + pescado	Legumbres + verdura	Verdura + ave corral	Arroz integral + setas
Merienda (opcional)	fruta / fr. secos	Cereal	fruta				
Cena	Verdura puré + huevo láctico	Verdura hervida	Huevo + berenjena	Verdura cruda + huevo	Sopa con quinoa Fruta roja		Ayuno intermitente

Suplementación para el dolor:

Inflamación

- Enzimas digestivas
- Plantas antiinflamatorias: harpagofito, Uña de gato, ortiga verde,
- Omega 3
- Sulfato de condroitina y glucosamina
- Cúrcuma
- Silicio
- Árnica
- Vit. D (tiene propiedades antiinflamatorias)
- Detox de hígado: Si está alterado puede provocar un desorden inflamatorio general. Hay que cuidarlo (Taurina, Inositol, cardo mariano, NAC, mg, Cu, Se) y Molibdeno
- En tendinopatías: Ortiga, magnesio, manganeso, Zinc, vitaminas B (actúan como cofactores para que puedan darse distintas reacciones metabólicas)

Oxidación: Anti radicales libres

- Luteína
- Licopeno
- Selenio
- Vitamina A, C, E

Glicación: bajar índice glucémico

- Colágeno: Recordemos que la glicación degrada el colágeno. No bajará el IG pero va a reparar los daños causados por éste.
- Vainas de judía
- Detox de Hígado (para el hígado graso)
- Deporte y dieta: BÀSICO
- L- carnitina, L-metionina, L-arginina (implicada en metabolismos energéticos y cardiovasculares)
- Cromo

Recordemos que la glicación degrada el colágeno.

Detox: Alcalinizar

- Sales de magnesio de alta absorción
- Colágeno
- Ác. Hialurónico
- Vitaminas B
- Detox de hígado para ayudar a la limpieza
- Chrolela, spirulina
- Quercetina (cebolla). Potente antioxidante

La celiaquía da muchas artralgias. Si el paciente no tiene un diagnóstico de artritis o artralgias y tenga dolor en las articulaciones se debe considerar este aspecto (Itziar González, 2019)

EPHEDRA
FORMACIÓN

Gracias ;)

Y a por el dolor!