



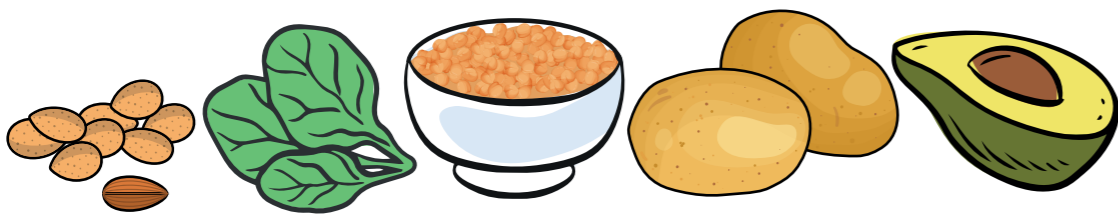
ALIMENTACIÓN Y FATIGA EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

Mantener **hábitos de vida saludable** (alimentación equilibrada y actividad física regular) se asocia a **menor discapacidad** y menor percepción de **fatiga** en personas con Esclerosis Múltiple (EM).

Una **alimentación equilibrada** es rica en frutas y verduras, incluye proteínas vegetales y animales, hidratos de carbono (principalmente integrales), sin olvidar las grasas de calidad, como las que aporta el aceite de oliva.

Realiza una dieta baja en sal, azúcares simples, bollería industrial y grasas saturadas.

Nutrientes asociados a la fatiga en Esclerosis Múltiple



MAGNESIO

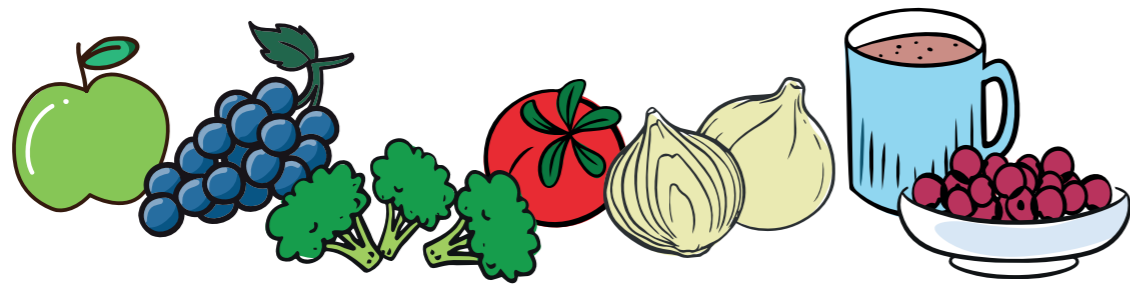
Es imprescindible para que los **músculos** y el **sistema nervioso** funcionen correctamente. Además, ayuda a fijar el calcio y el fósforo en dientes y huesos y participa en la respuesta inmunológica.

¿Dónde lo encontramos?

Algunos alimentos ricos en magnesio son:

- Frutos secos (almendras)
- Espinacas
- Legumbres
- Patatas
- Aguacate

Las dietas pobres en magnesio se correlacionan con niveles de fatiga más altas en personas con EM.



FLAVONOIDES

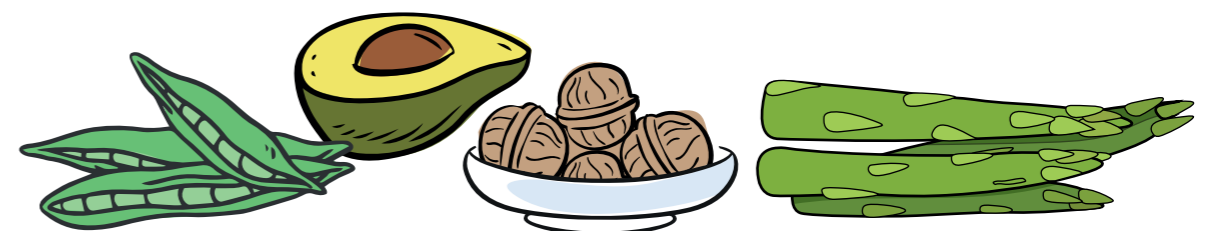
Se consideran fitonutrientes muy beneficiosos por su **poder antiinflamatorio** y **antioxidante** y se asocian a la prevención del cáncer y enfermedades cardiovasculares.

¿Dónde los encontramos?

Principalmente en verduras y frutas, destacan en:

- Brócoli
- Uvas
- Apio
- Tomate
- Cacao
- Fresas
- Cebolla
- Té verde
- Frutos rojos
- Manzanas
- Arándanos

Aunque no existe evidencia científica clara, se cree que el consumo de alimentos ricos en estos antioxidantes puede mejorar la fatiga en personas con Esclerosis Múltiple Remitente-Recurrente.



ÁCIDO FÓLICO O VITAMINA B9

Es necesario para la **formación de nuevas células** en nuestro organismo (piel, uñas, cabello) y para la prevención de algunos defectos congénitos del feto durante el embarazo.

¿Dónde lo encontramos?

Alimentos principalmente de origen vegetal, por ejemplo:

- Verduras de hoja verde
- Legumbres
- Nueces
- Aguacate
- Espárragos

Su déficit puede estar asociado a fatiga en personas con Esclerosis Múltiple.



VITAMINA D

Ayuda a absorber el **calcio** y el **fósforo**, dos elementos imprescindibles para mantener el buen estado de los huesos.

¿Dónde la encontramos?

La sintetizamos cuando nos exponemos al sol, pero también está en alimentos como:

- Pescado azul (sardinas, salmón, atún...)
- Yema de huevo
- Lácteos enteros (leche entera, mantequilla)
- Aceites de hígado de pescado

En la EM es común el déficit de vitamina D. Su suplementación debe ser supervisada por el especialista, ya que su acumulación puede ocasionar fatiga y debilidad muscular.

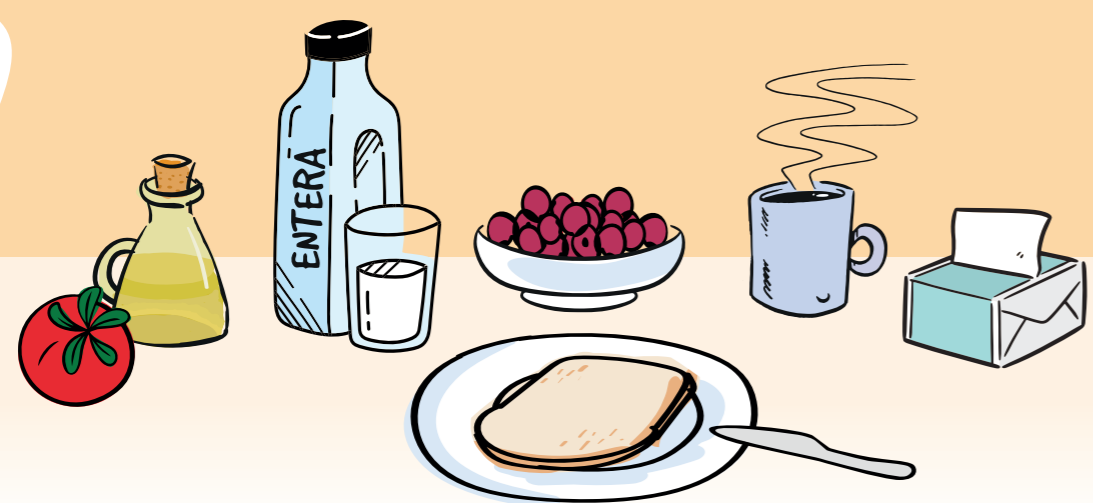


Idea de menú

A continuación te planteamos una **idea de menú** rico en todos los nutrientes mencionados anteriormente y que su déficit se ha asociado a la fatiga en Esclerosis Múltiple.

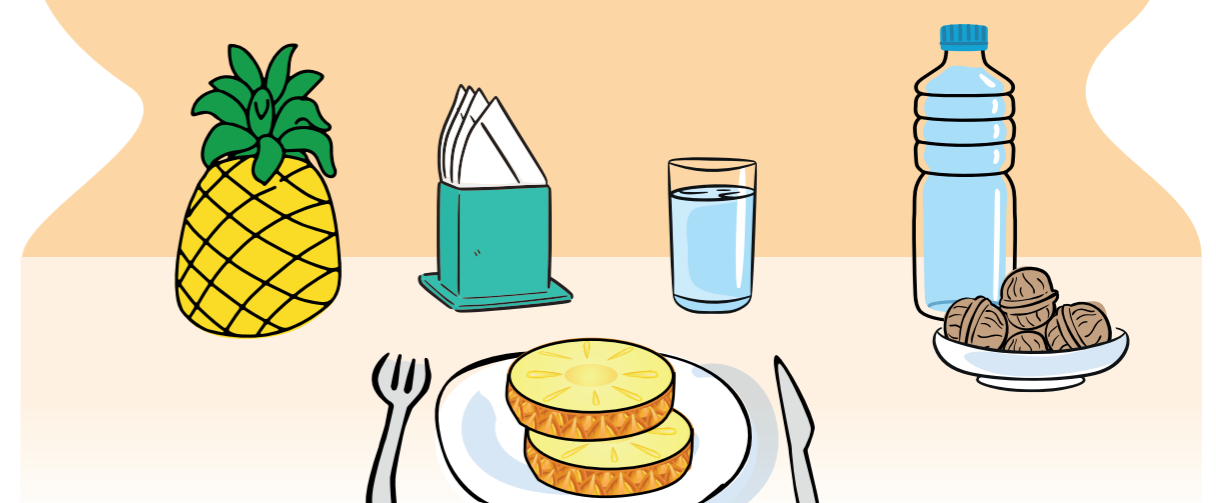
Ten en cuenta que es un **menú genérico**, consulta con tus especialistas si tienes alguna duda o condición médica especial por la que tengas que tomar una dieta adaptada.

DESAYUNO



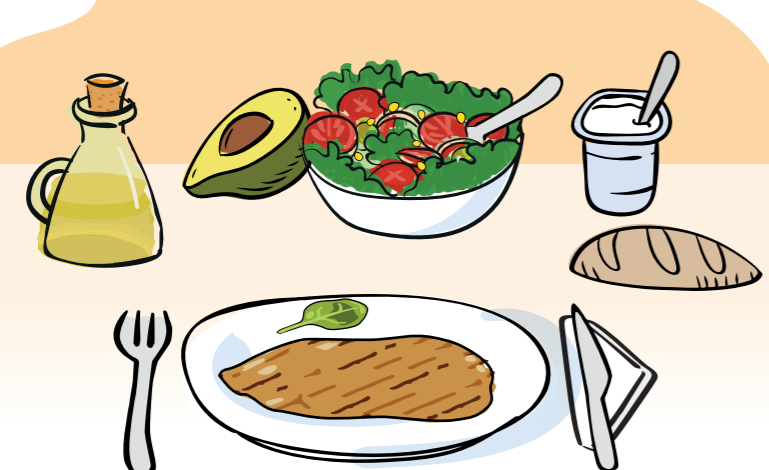
- Una ración de arándanos o uvas
- Té verde con leche entera
- Tostada de pan de centeno con tomate natural y una cucharada de aceite de oliva virgen extra

MEDIA MAÑANA



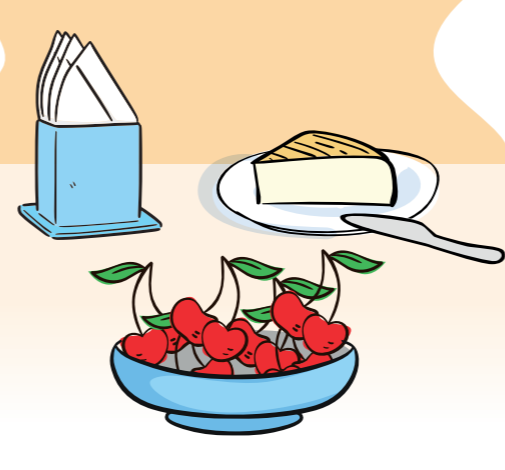
- 2 rodajas de piña
- Un puñado de nueces o almendras (mejor al natural, sin tostar o freír)

COMIDA



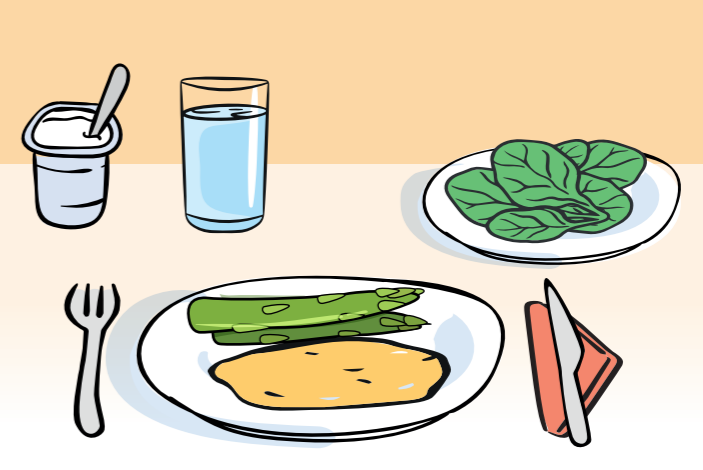
- Ensalada de lentejas con cebolla, tomate, aguacate y maíz
- Pechuga de pollo plancha
- Pan integral
- Una cucharada de aceite de oliva virgen extra
- Yogur natural

MERIENDA



- Un tazón de cerezas
- Queso fresco

CENA



- Espinacas rehogadas con ajo
- Tortilla francesa (2 huevos) con espárragos trigueros
- Yogur natural

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA:

- Kalron et al. (2019). Physical activity in mild multiple sclerosis: contribution of perceived fatigue, energy cost, and speed of walking. Disability and Rehabilitation.
- Fitzgerald et al. (2018). Diet quality is associated with disability and symptom severity in multiple sclerosis. Neurology.
- Feige et al. (2020). Vitamin D Supplementation in Multiple Sclerosis: A Critical Analysis of Potentials and Threats. Nutrients.
- Bitarafan et al. (2014). Dietary intake of nutrients and its correlation with fatigue in multiple sclerosis patients. Iranian journal of neurology.
- Olascoaga, Castillo - Triviño. (2012). Alimentación sana para la Esclerosis Múltiple.
- Coe Set al. (2019). A randomised double-blind placebo-controlled feasibility trial of flavonoid-rich cocoa for fatigue in people with relapsing and remitting multiple sclerosis. Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry.
- Salas- Salvadó et al. (2019). Nutrición y dietética clínica. Elsevier.