



CONSEJOS DIETÉTICOS ALIMENTACIÓN EN FIBROMIALGIA

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

En primer lugar y respecto a la dieta, la persona diagnosticada de fibromialgia ha de evitar grasas animales (ricas en ácido araquidónico, precursor de prostaglandinas proinflamatorias) y vegetales procesadas o hidrogenadas (preoxidadas y trans, muy nocivas) y café, té, alcohol, azúcar y derivados y tabaco (que estimulan las suprarrenales y pueden provocar agotamiento y pérdida de vitaminas y minerales).

Debe evaluarse una posible intolerancia a ciertos cereales, especialmente trigo y maíz pero también avena y centeno ("En las enfermedades degenerativas, reumáticas, autoinmunes crónicas e intestinales fuertes, deben eliminarse de la dieta todos los cereales, excepto arroz integral, trigo y mijo") y a los lácteos, ricos en ácido araquidónico y proteínas difíciles de asimilar.

Hay que controlar el consumo de carne, reducirlo y limitarlo únicamente a la de mayor calidad posible, preferiblemente buey y caballo, poco hecha y nunca en la cena. Legumbres con moderación. Debe consumir aceites vegetales de primera presión en frío y abundantes frutas frescas maduras, vegetales y hortalizas crudas y cocidas, e incluir como norma el consumo de proteínas vegetales, sobre todo las derivadas de la soja.

Es muy importante evitar la sobrecarga ponderal o sobrepeso.

El tercer paso es la detoxificación celular propiamente dicha, entre uno o dos meses, mediante detoxificantes hepáticos (por ejemplo, taurina, metionina, cisteína, glutatión, rábano negro, selenio, zinc, B6, B9), antioxidantes (vitaminas A, C y E, selenio, manganeso, zinc, resveratrol, viniferina, luteína, antocianos, B6 y B1, ...), higiene intestinal (fibra, glutamina, citroflavonoides). Depuración (alcachofa, borraja, grosella, ulmaria, y vitamina C en dosis óptima.

Para terminar, y de una manera general, siempre han de tenerse en cuenta y ser valorados los factores emocionales subyacentes, que pueden complicar las recuperaciones e incluso representar un factor importante del origen del problema de la fibromialgia.

También debe prestarse atención a la resolución de los problemas del sueño, que aunque lógicamente deben mejorar con el planteamiento descrito, pueden quizás requerir otras acciones específicas, de mano de la fitoterapia, con pasiflora, valerina u otras plantas relajantes.
