

Fact Sheet

Nutrición

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

Mantener una dieta saludable y un peso adecuado es básico para la salud. El comer inadecuadamente impacta nuestra energía, ánimo, libido y sueño. Asimismo, aumenta el riesgo de sufrir diabetes o enfermedades cardiovasculares. Para la población general es importante mantener una dieta diversa y balanceada, comer en moderación y mantener un peso saludable. Existen factores particularmente importantes para las personas con Enfermedad de Parkinson.

Vitamina D / Calcio

Las personas con EP tienen un riesgo elevado de caídas. Es importante mantener los huesos fuertes para evitar fracturas. Esto puede lograrse consumiendo cantidades adecuadas de calcio y vitamina D (lácteos, pescado o suplementos dietéticos), aumentando su exposición a la luz del sol y practicando ejercicios con pesas. Su médico general puede recomendar que estudios realizar para verificar su densidad ósea.

Comidas “pro-inflamatorias” y Antioxidantes

La respuesta del cuerpo a la inflamación puede dañar algunos tejidos. Enfermedades como artritis, diabetes, enfermedades cardiovasculares, cáncer y enfermedades autoinmunes presentan un componente inflamatorio. Existe alguna evidencia que la inflamación contribuye a la EP. Algunos alimentos llegan a promover esta inflamación. Estos alimentos “pro-inflamatorios” incluyen: carne roja, lácteos con contenido altos de grasa, aceites hidrogenados y carbohidratos simples (bagels, arroz, pasta y dulces). No existe una conexión directa entre la ingesta de estos alimentos y la EP o que evitarlos tenga beneficios claros. Sin embargo, la mayoría de los nutriólogos coinciden en que todos deben evitar la ingesta de estos alimentos lo más posible.

Los antioxidantes son sustancias que neutralizan moléculas inestables que dañan a los tejidos o células. Se ha propuesto que el daño oxidativo también está implicado en el desarrollo de la EP. Una dieta alta en antioxidantes podría llegar a ser benéfica. Un ejemplo de esto es la “Dieta Mediterránea,” la cual incluye alimentos como aceite de oliva, frutas y vegetales (vegetales verdes, moras, nueves y semillas altas en vitamina E), pescado (salmón o atún) y vino tinto (en moderación). En años recientes ha habido un interés considerable en suplementos antioxidantes – principalmente Coenzima Q10, creatina, y vitamina E. Desgraciadamente no se ha encontrado beneficios claros en estudios grandes. Aunque su ingesta es segura, no existe evidencia suficiente que modifiquen la evolución de la EP. El té verde, la canela y el ajo tienen propiedades anti-inflamatorias y antioxidantes, sin embargo no existen estudios suficientes para hacer recomendaciones basadas en evidencia objetiva.

Ken and Ruth Davee Department of
Neurology and Clinical
Neurological Sciences
Galter Pavilion
675 N. St. Clair St., Suite 20-100
Chicago, IL 60611
Phone: (312) 695-7950
Fax: (312) 695-5474