



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



EQUIPO DE ENFERMEDADES
DESMIELINIZANTES

 Hospital Universitario
Gregorio Marañón
SaludMadrid Comunidad de Madrid

Charla informativa

Factores ambientales y Esclerosis Múltiple

Dr. Alberto Lozano
Neurólogo Unidad de EM HGU Gregorio Marañón

 **13 de Diciembre**
17 h

Pabellón Docente
C/ Ibiza, 3ª Planta

 A.D.E.M.M.
Asociación de Esclerosis Múltiple Madrid

- 📅 Hoy a las 17h en el HGU Gregorio Marañón puedes conocer más sobre cómo los factores ambientales influyen en la aparición y desarrollo de la #EsclerosisMúltiple, con el Dr. Lozano 📍 Recuerda: 🕒 17h 📍 Pabellón docente planta 3 🍷 Lo cubriremos en directo por twitter Te esperamos
- 📅 En breve empezamos, #esclerosismultiple
- 📅 El Dr. Alberto Lozano es neurólogo de la Unidad de enfermedades desmielinizantes del HGU Gregorio Marañón, #esclerosismultiple
- 📅 Cómo sabemos la causa de la #esclerosismultiple es todavía desconocida, pero sabemos que intervienen factores genéticos y ambientales
- 📅 Los factores genéticos no son suficientes para generar la #esclerosismultiple, son necesarios los factores ambientales para desencadenar



COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



¿Cuáles son estos factores? #esclerosismultiple



- La luz solar influye en #esclerosismultiple, se ve mayor incidencia en países más alejados del ecuador, la vitamina D tiene una función reguladora del sistema inmune
- Además de la luz solar, la vitamina D se adquiere con la alimentación, #esclerosismultiple
- ¿Cómo actúa? Disminuye las células agresivas en #esclerosismultiple, con niveles bajos aumenta la incidencia de la enfermedad
- ¿Se debe suplementar? Si cuando hay niveles bajos, no hay que pasarse tampoco porque puede producir efectos adversos #esclerosismultiple
- También la melatonina actúa en el sistema inmune, con niveles bajos también influye en la incidencia de la #esclerosismultiple
- Los virus también es tan relacionados, el sistema inmune puede confundirlos con la mielina y la ataca por equivocación #esclerosismultiple
- En los países desarrollados hay una mayor incidencia de #esclerosismultiple por la mayor higiene, esto es por la maduración del sistema inmune, durante su desarrollo se expone menos y madura menos
- Uno de los virus más relacionado es el Epstein Barr, que se puede pasar de manera casi asintomática #esclerosismultiple
- La flora intestinal también está relacionada con la #esclerosismultiple, tiene función de activación del sistema inmune, la dieta influye en la riqueza de esta microbiota
- En la microbiota hay bacterias inmunomodulan y desencadenan la inflamación en #esclerosismultiple
- En esa maduración del sistema inmune también influye la exposición a parásitos, si el sistema ha estado expuesto está más maduro #esclerosismultiple
- La dieta es un factor clave, modifica la flora intestinal y además aporta nutrientes como vitamina D que influye en #esclerosismultiple



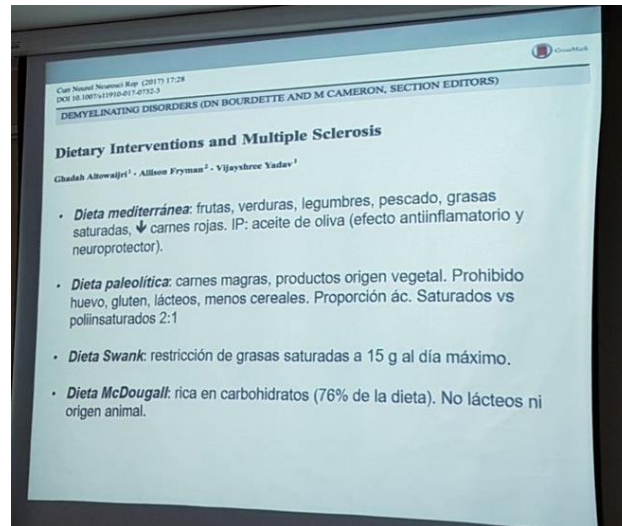
COBERTURA ONLINE DE LA EM

Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



- Las dietas muy grasas no son beneficiosas en #esclerosismultiple, favorece la inflamación en el sistema inmune
- La dieta mediterránea es la que se recomienda en #esclerosismultiple, el Dr Lozano nos habla de distintos estudios pic.twitter.com/NS2LFILpKT



- En ese estudio se vio que la mediterránea era la dieta más beneficiosa por su efecto antiinflamatorio y neuroprotector #esclerosismultiple
- Se analizaron también dietas como la paleolitica, swank y mcdougall demostraron no tener un beneficio directo beneficioso en #esclerosismultiple pero si demostraban déficit nutricional en ámbitos necesarios para la #em. Era un estudio pequeño
- Respecto al tabaco, en #esclerosismultiple tiene un efecto negativo, se asocia a aumento de riesgo y progresión hacia #EMSP
- En conclusión, en #esclerosismultiple el conocimiento de los factores medioambientales es tan aportando datos sobre el origen y progresión de la enfermedad
- Siguen abiertos campos de estudio de factores ambientales en #esclerosismultiple
- Muchos factores ambientales son modificables y tienen beneficio en la #esclerosismultiple como dejar de fumar, dieta mediterránea y tomar el sol
- Turno de preguntas para el Dr. Lozano, ¿tienes alguna? #esclerosismultiple
- Seguimos con las preguntas y respuestas de la sala, ¿tienes una para el Dr. Lozano? #esclerosismultiple
- Finalizamos, gracias Dr. Lozano 🙌🙌🙌🙌🙌🙌 #esclerosismultiple