



# COBERTURA ONLINE DE LA EM

## Resumen de tweets

Asociación Esclerosis Múltiple Madrid



UNIDAD DE ENFERMEDADES

DESMIELINIZANTES



## Charla informativa

### Nutrición y Esclerosis Múltiple

**Dra. Irene Bretón,**

Endocrina del HGU Gregorio Marañón



**4 de noviembre**

**17 h**

Pabellón Docente  
C/ Ibiza, 3ª Planta



- 📍 Hoy la Dra. Bretón hablará sobre #EsclerosisMúltiple y #nutrición en el HGU Gregorio Marañón. Recuerda que puedes asistir libremente o seguirlo en #twitter en el hashtag #EMGregorioMarañón #alimentación #pacientesactivos
- 📍 Hoy hablamos de #nutrición y #esclerosismúltiple con la Dra. I. Bretón, Endocrinóloga y Presidenta de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Con quién mejor? Admitimos vuestras preguntas, apuntes y comentarios en #EMGregorioMarañón
- 📍 La sesión de hoy será distinta, no llevamos un guion, la sesión se hará con las preguntas que surjan. Si tienes una y quieres que la pasemos a la ponente, contesta con este hashtag #EMGregorioMarañón #EsclerosisMúltiple
- 📍 La dieta y la #Neurología están relacionadas, la dieta puede producir sintomatología neurológica, ejemplo carencia de alguna vitamina, y las alteraciones neurológicas puede alterar la dieta. #EMGregorioMarañón #EsclerosisMúltiple

- 👤 Dra. Bretón:
  - 1- la falta de nutrientes puede producir síntomas neurológicos.
  - 2- la afectación muscular puede dificultar la deglución y por ende, la alimentación.  
#EMGregorioMarañon
- 👤 Empezamos a hablar de conceptos de #Nutrición, que son los nutrientes y cuáles son, esto nos ayudará a entender mejor la charla y las respuestas a las preguntas que hará la sala #EMGregorioMarañon
- 👤 La dieta no es igual para todo el mundo, hay variaciones en la ingesta de calorías y de nutrientes en función de cada persona #EMGregorioMarañon
- 👤 la dieta es distinta según el rincón del planeta. No hay dieta ideal, sino rangos de nutrientes necesarios y pautas que adaptar en la alimentación #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👤 no todo son los nutrientes: en la pirámide nutricional es importante comer en familia, el contexto social durante la ingesta #EMGregorioMarañon
- 👤 Hablamos de hidratos de carbono, entre ellos los azúcares, también de fibra. Los cambios en la dieta y la disminución de la ingesta de fibra alteran la #microbiota intestinal tan importante en #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Las proteínas también son importantes, hay que tomar alimentos ricos en proteínas en cada comida. Las grasas forman la membrana de la célula y forman parte de lo que somos. Los lípidos de la dieta también influyen en cómo funciona esa célula #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon
- 👤 Cualquier deficiencia de micronutrientes puede producir alteración en el área neurológica, "si bien la dieta o la suplementación de lo deficitario no va a curar una enfermedad, si puede influir en la disminución de la sintomatología"  
#EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👤 Respecto a los azúcares, "la estamos tomando principalmente en los alimentos procesados" y suele ser muy alta y no lo tenemos en cuenta en el cómputo de la dieta #EMGregorioMarañon
- 👤 La diferencia de los azúcares está en la velocidad en la que lo procesamos en el hígado, este que reacciona de manera mucho más brusca con azúcares rápidos. Los edulcorantes nos acostumbran al sabor dulce y a la larga alteran nuestro metabolismo #EMGregorioMarañon
- 👤 Desde la sala apuntan, la #esclerosismultiple a veces nos obliga a tener una vida más sedentaria, también influye la #fatiga. La actividad, la que cada uno pueda en función de su sintomatología con #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon
- 👤 La investigación en nutrición es muy complicada, hay muchos factores, y los estudios son distintos: epidemiológicos y ensayos aleatorizados. El primero aporta orientación pero hay muchos factores que no se pueden controlar. #EMGregorioMarañon
- 👤 Es difícil hacer estudios de intervención con la dieta, la persona tiende a variarlo. Por eso la evidencia que se tiene en nutrición no es una verdad absoluta, no hay datos 100% fiable. #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👤 En #EsclerosisMúltiple es importante buscar la información en sitios de referencia porque hay mucha información engañosa en relación con enfermedades que cursan en brotes como la #em #EMGregorioMarañon

- 👍 En #EsclerosisMúltiple no hay que hacer una dieta especial pero hay el doble de motivos para cuidar mejor la alimentación #EMGregorioMarañon
- 👍 La Dra Bretón @irene\_breton participo en la guía de dieta y enfermedad neurológica #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👍 En #EsclerosisMúltiple se plantearon muchas preguntas a la hora de elaborar la guía, entre ellas se preguntaba ¿La dieta puede prevenir la #EM? Los expertos concluyeron que en enfermedad crónica es recomendable una dieta baja en grasas saturadas #EMGregorioMarañon
- 👍 También una mayor ingesta de ácidos grasos poliinsaturados se asoció a un menor riesgo de #esclerosismultiple. Esta recomendación se hizo sobre estudios prospectivos(seguimiento de lo que comen estas personas durante mucho tiempo) de Estados Unidos #EMGregorioMarañon
- 👍 Tampoco hay evidencia de que la suplementación de la dieta prevenga la #EsclerosisMúltiple. Si se recomienda hacer una ingesta adecuada de vitamina D y exposición solar que garantice unos niveles adecuados. #EMGregorioMarañon
- 👍 Respecto a la vitamina D, en #EsclerosisMúltiple vemos niveles bajos de esta, pero no sabemos si es causa o consecuencia en #em. Pero se intenta normalizar los niveles, en cualquier caso, mantenerla en niveles óptimos es adecuado para el cuerpo #EMGregorioMarañon
- 👍 También si hay otra enfermedad intestinal o alteración puede también influir en la asimilación de la vitamina D, los especialistas sin ven niveles bajos, suplementan. Tu especialista de #EsclerosisMúltiple te hará ese seguimiento en tus analíticas. #EMGregorioMarañon
- 👍 La sala pregunta:¿Alimentos que mejor sientan con #EsclerosisMúltiple?. Esto va a depender de cada persona, de los fármacos que tome y de si tiene algo más añadido, hay que personalizar las recomendaciones #EMGregorioMarañon
- 👍 Que pasa con la obesidad y la #EsclerosisMúltiple? En general no viene bien, hay estudios que muestran que un IMC alto antes de los 20 años está asociado con mayor riesgo. Pero es eso, puede estar asociado, pero no es causa efecto #EMGregorioMaranon
- 👍 La grasa que tenemos no sólo es la que comemos, sino la que producimos: el exceso de calorías que se acumula se convierte en grasa también. ¡Por eso es importante consumir las calorías!! 🍷🍷🍷🍷 #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 👍 Hablamos también de otras suplementaciones, si tu especialista te recomienda un suplemento es porque está deficitario y es bueno para esa persona equilibrar los niveles. #esclerosismultiple #EMGregorioMarañon
- 👍 ¿La intervención nutricional puede reducir la cantidad y severidad de las recaídas en #EsclerosisMúltiple? No hay suficiente evidencia para recomendar vitamina D por esto si no está deficitario. Sólo se debe tomar si el especialista lo recomienda #EMGregorioMarañon
- 👍 No hay alimentos que produzcan inflamación, lo recomendable es mantener una dieta equilibrada. No hay una dieta de exclusión, no hay que restringir alimentos sin que haya una recomendación médica al respecto. #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon

- 🔒 Hay alergias alimentarias que pueden dar sintomatología neurológica. Puede ocurrir que, aunque no haya alergia alimentaria, puede haber cierto grado de intolerancia a un alimento y encontrarse mejor la persona cuando se retira. Hay que supervisarlos medicamente #EMGregorioMarañon
- 🔒 La sala pregunta por la dieta Walhs. La Dra Bretón indica que la evidencia es muy pobre, hay que tener en cuenta con qué se compara. No hay evidencia de restringir alimentos en #EsclerosisMúltiple si no hay una alergia o intolerancia #EMGregorioMarañon
- 🔒 La Dra. Irene Bretón alerta sobre estas dietas que se ofrecen para las enfermedades que cursan por brotes como la #EsclerosisMúltiple, da lugar a engaños, es muy difícil tener evidencia de algo y podemos ser víctimas de intereses económicos. #EMGregorioMarañon
- 🔒 Hay veces que en algunas personas con #EsclerosisMúltiple puede haber cierto grado de desnutrición, y esto puede empeorar muchos ámbitos de la salud. #EMGregorioMarañon
- 🔒 Que factores favorecen la desnutrición en #EsclerosisMúltiple:
  - 📌 Depresión
  - 📌 Restricciones autoimpuestas
  - 📌 Alteraciones de la movilidad, gustativas, olfativas, cognitiva etc..#EMGregorioMarañon
- 🔒 El objetivo fundamental del soporte nutricional es asegurar la salud. Hay algunos consejos que podemos seguir cuando tenemos alguna dificultad como la #disfagia #EMGregorioMarañon
- 🔒 En la @sociedadSEEN hay un aula virtual sobre la #disfagia con consejos e información que nos pueden ayudar. #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 🔒 Otra pregunta, ¿mejor 5 o 3 comidas en #EsclerosisMúltiple? Depende de cada persona, no hay recomendación estricta para esto, hay que cada persona y su metabolismo #EMGregorioMarañon
- 🔒 La cantidad de comida no es tan importante como que sea equilibrada entre todos los grupos de alimentos. Si tenemos una vida más sedentaria tenemos que retirar calorías vacías #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 🔒 ¿Dietas de ayuno? Es lo mismo, no hay evidencia, depende de con qué se compare #EMGregorioMarañon #EsclerosisMúltiple
- 🔒 Finaliza la Dra Irene Bretón @irene\_breton . Gracias POR resolver todas las dudas de #nutrición y #EsclerosisMúltiple #EMGregorioMarañon