

ALIMENTACIÓ I DOLOR PERSISTENT

Nutrició i estils de vida en l'abordatge del dolor persistent

Marta Anguera Salvatella

Dietista-Nutricionista.

Directora de Qinesia Equip de Salut



Professora



Facultat
de Ciències
de la Salut

Plantejament de 3 qüestions:

1. Hi ha aliments o nutrients que millorin el dolor?
2. Com és el pacient que presenta dolor persistent?
3. Quines recomanacions alimentàries es poden donar?

HI HA ALIMENTS O NUTRIENTS QUE MILLORIN EL DOLOR?

Nutrition and Pain



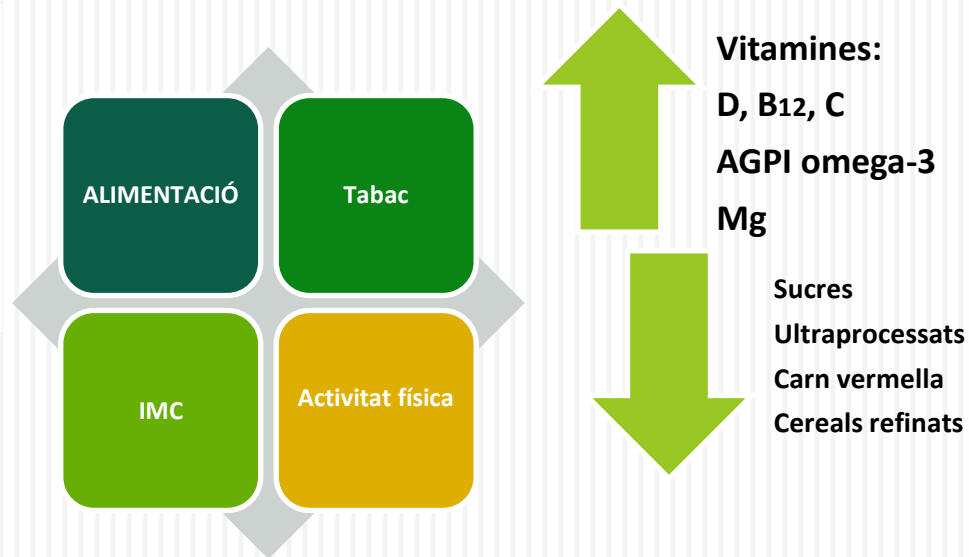
Heather Tick, MD^{a,b,*}

KEY POINTS

- Macronutrients such as proteins, carbohydrates, and fats provide the calories in food. Micronutrients such as vitamins, minerals, flavonoids, and other antioxidants are also essential for health.
- Heavily processed foods are high in calories and poor in micronutrients, leading to calorie excess and micronutrient deficiency in many Americans.
- An antiinflammatory diet can reduce the prevalence of many of the chronic diseases that are associated with pain: diabetes, cardiovascular disease, and obesity.
- Research into nutrients does not mirror drug research randomized controlled trials (RCTs) because nutrients, which bodies are programmed to use, work more slowly and physiologically than do drugs, which are “new-to-nature” molecules that often have dramatic effects and side effects.

Reducció de la inflamació
afecta al DOLOR

EPIC




HI HA ALIMENTS O NUTRIENTS QUE MILLORIN EL DOLOR?



Editorial

Food in Chronic Pain: Friend or Foe?

Amanda C. Fifi ^{1,*} and Kathleen E. Holton ^{2,*} 

¹ Department of Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition, University of Miami, Miller School of Medicine, Miami, FL 33136, USA

² Department of Health Studies, Center for Behavioral Neuroscience, American University, Washington, DC 20016, USA

* Correspondence: afifi@med.miami.edu (A.C.F.); holton@american.edu (K.E.H.)

Received: 13 August 2020; Accepted: 14 August 2020; Published: 17 August 2020



Curcumina

Oli de menta

Magnesi

Zinc

Vitamina D

Metilcobalamina (B12)

Glutamat

Aspartat

Additius alimentaris

Antígens alimentaris

IMC elevat

IMC molt baix

Conclou: L'adequació de la ingesta de micronutrients també pot ser essencial pel tractament del dolor. Entendre com el menjar pot comportar-se com un amic o un enemic ajudarà a orientar futures recomanacions per al tractament dietètic del dolor crònic.

HI HA ALIMENTS O NUTRIENTS QUE MILLORIN EL DOLOR?



ELSEVIER

Nutrition

Volume 66, October 2019, Pages 153-165





Review article

Does diet play a role in reducing nociception related to inflammation and chronic pain?

Geir Bjørklund ^a, Jan Aaseth M.D., Ph.D. ^{b, c}, Monica Daniela Doşa M.D., Ph.D. ^d, Lyudmila Pivina M.D., Ph.D. ^{e, f}, Maryam Dadar D.V.M., Ph.D. ^g, Joeri J. Pen M.D., Ph.D. ^{h, i}, Salvatore Chirumbolo Ph.D. ^{j, k}

Show more 

+ Add to Mendeley  Share  Cite

<https://doi.org/10.1016/j.nut.2019.04.007>

[Get rights and content](#)

Highlights

- Healthy dietary habits and lifestyle can prevent inflammation-induced nociception.
- Many plant polyphenols are suitable compounds for the reduction of nociception and pain.
- Polyamines, which mediate neurogenic nociception, should be avoided in the diet.
- Some flavonoids can modulate neurogenic pain and opioid receptors.
- The feasibility to arrange a dietary panel for pain is complex and concerning.

HI HA ALIMENTS O NUTRIENTS QUE MILLORIN EL DOLOR?



Poca evidència en humans encara, la majoria d'estudis són en animals de laboratori



COM ÉS EL PACIENT QUE PRESENTA DOLOR PERSISTENT?

Sovint presenta:

Astènia
Estrès
Polimedicació
Desànim

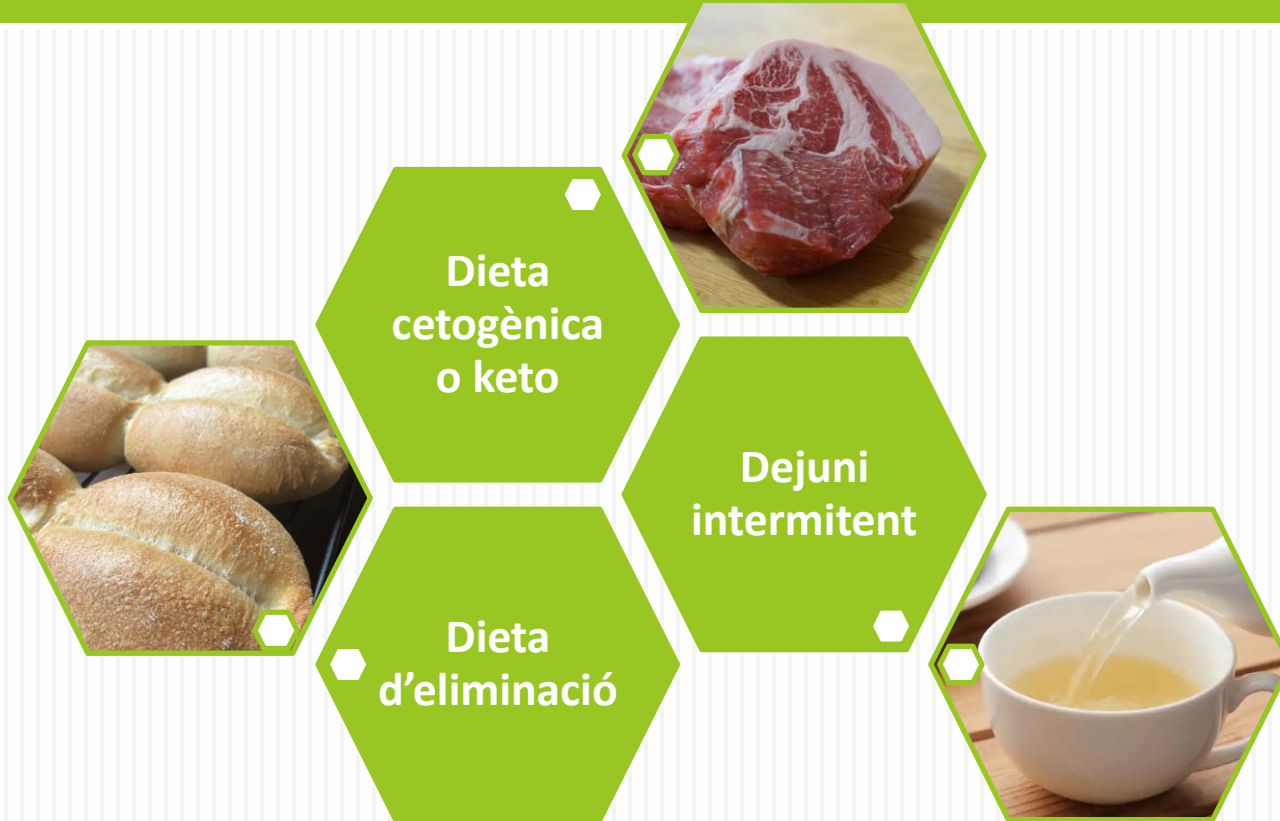
**Alteració de la
ingesta
alimentària**

**Alteració de la
mucosa
intestinal:**
Permeabilitat
Microbiota

**AFECTACIÓ DE
L'ESTAT
NUTRICIONAL**

Baix pes
Sobrepès
Sarcopènia
Malnutrició
Anèmia
**Dèficits minerals
i/o vitamínic, etc.**

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



Dieta keto



Dejuni
intermitent

Dieta de
eliminació



NO hi ha evidència que aquestes dietes siguin efectives i són de difícil adherència

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

**Alimentació rica
en antioxidants**



QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



**aportació proteica
suficient**



QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

Dieta antiinflamatòria, què proposa?

1. Dieta amb una elevada aportació de fruites, verdures, herbes aromàtiques i espècies.
2. Baix contingut glucèmic: potenciar cereals integrals, llegums, fruites i verdures.
3. Consum diari de fruita seca i llavors.
4. Ajustar la quantitat i qualitat dels greixos: potenciar l'oli d'oliva verge, peix blau, fruita seca.
5. Afavorir una microbiota saludable: consum d'aliments fermentats i probiòtics.

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

Dieta antiinflamatòria, què proposa?

6. Suprimir els aliments que provoquin al·lèrgies o intoleràncies alimentàries.
7. Evitar els productes químics: escollir aliments tractats amb pocs pesticides o orgànics i productes d'higiene sense parabens, etc.
8. Consum d'alcohol amb moderació??? Menys de 10g d'etanol/dia.
9. Restricció calòrica: Dejuni intermitent de 13h nit. Pocs estudis en humans.
10. Reducció de l'estrès i un bon descans

NO SEMPRE QUE HI HA DOLOR, HI HA INFLAMACIÓ!

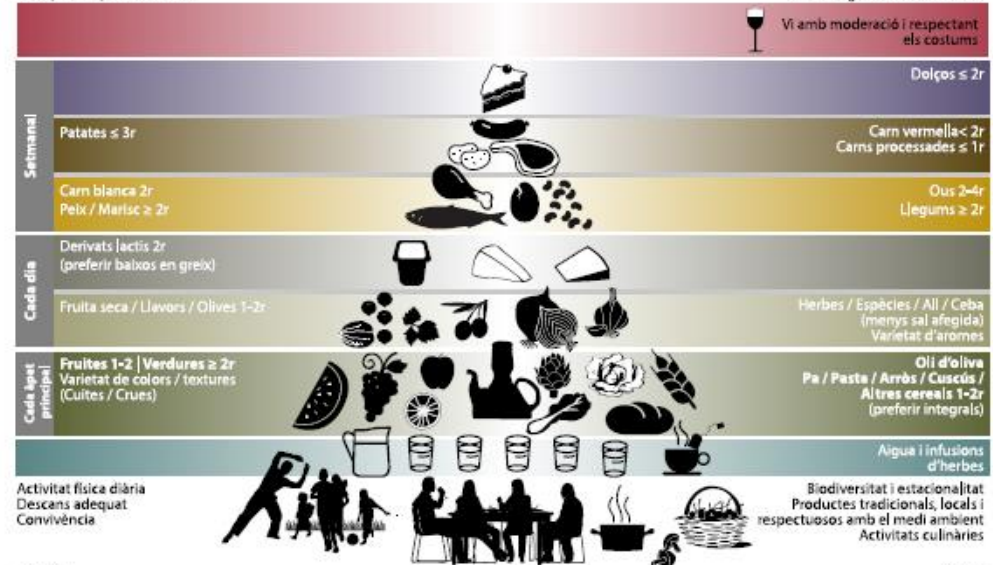
QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

Dieta mediterrània

recull pràcticament totes
les recomanacions de la
dieta antiinflamatòria i és
la més recomanable.

Piràmide de la Dieta Mediterrània: un estil de vida actual

Guia per a la població adulta



QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

Adaptar l'alimentació al pacient

- Realitzar una valoració nutricional del pacient (screenings: MUST, MNA, VGS, etc)
- Fer una aportació d'energia adequada al seu estat nutricional i capacitat de realitzar activitat física.
- Fer una aportació d'aliments amb proteïnes als diferents àpats: peix, ous, carn magra, llegums, etc.
- Potenciar el consum de fruites i verdures als diferents àpats.

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

Adaptar l'alimentació al pacient

- Mantenir el consum de cereals integrals (quan es pugui) i/o tubèrculs.
- Recomanar el consum de làctics amb baix contingut en greix.
- Prendre cada dia un grapat de fruita seca: nous, ametlles, avellanes, etc.
- Cuinar i amanir amb oli d'oliva verge extra.

Moltes gràcies

Martaas1@blanquerna.url.edu