

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?



Què diuen els estudis:

Nutrition and Pain



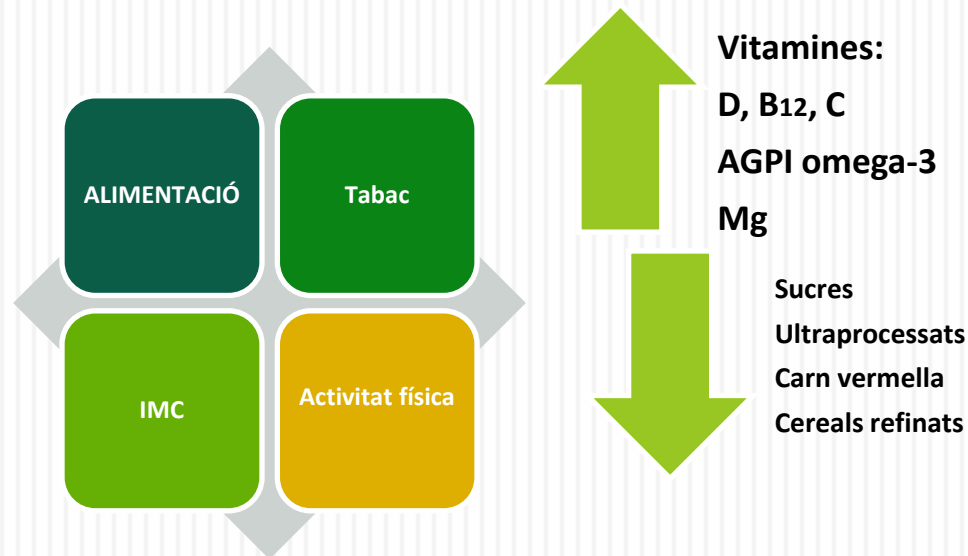
Heather Tick, MD^{a,b,*}

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?



Què diuen els estudis:



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?



Què diuen els estudis:



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, b, c, d, e}, Jan Aaseth M.D., Ph.D. ^{b, c}, Monica Daniela Doğa M.D., Ph.D. ^d, Lyudmila Pivina M.D., Ph.D. ^{e, f}, Maryam Dadar D.V.M., Ph.D. ^e, 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?



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
Dèficit minerals
i/o vitamínic,
etc.

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



CAMFiC
Societat Catalana de Medicina
Familiar i Comunitària



Dieta
cetogènica o
keto?



Jeuni
intermitent ?

Dieta de
eliminació ?



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

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



CAMFiC
Societat Catalana de Medicina
Familiar i Comunitària



Alimentació rica
en antioxidants



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA-NC](#)

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



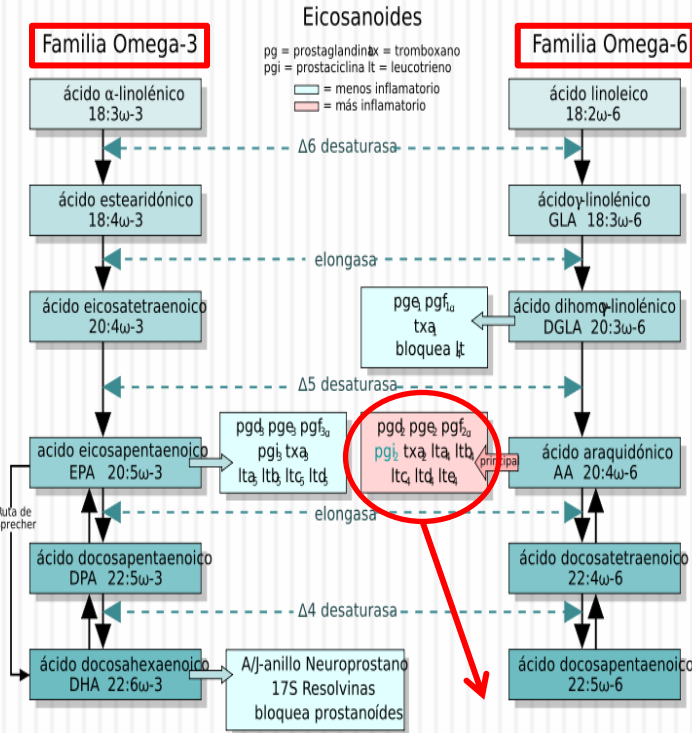
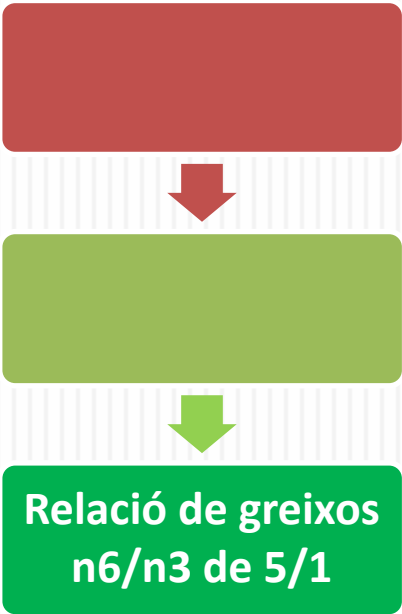
aportació proteica
suficient



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?

AG essencials i inflamació



**•Pro inflamatori
•Agregant plaquetari**

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. **Ajusta 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 (iogurt, kefir, etc)**

QUINES RECOMANACIONS ALIMENTÀRIES ES PODEN DONAR?



Dieta antiinflamatòria, què proposa?

6. **Suprimir els aliments que provoquin al·lèrgies o intoleràncies**
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. NO CAL RECOMANAR-LO!!
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?

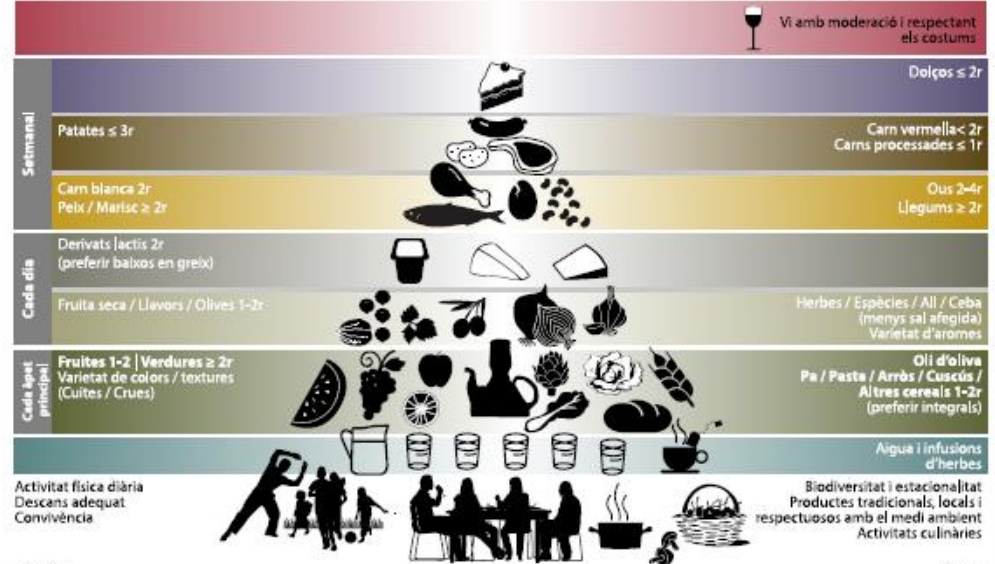


Dieta mediterrània

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) per avaluar l'estat nutricional.
- 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 tuberculs.
- Recomanar el consum de làctics amb baix contingut en greix.
- Prendre cada dia una grapat de fruita seca: nous, ametlles, avellanes, etc.
- Cuinar i amanir amb oli d'oliva verge extra.
- Sempre que es pugui, compartir els àpats!
- No oblidar l'activitat física en la mesura de les possibilitats de cadascú,



Moltes gràcies

Martaas1@blanquerna.url.edu