

Transcripción Webinar: Nutrición y microbiota en enfermedades reumáticas

¡Hola! Buenas tardes a todos y bienvenidos a esta webinar sobre nutrición y microbiota en enfermedades reumáticas.

Mi nombre es Natalia Mena soy reumatóloga en el Hospital Regional Universitario de Málaga y hoy me acompañan dos especialistas en nutrición la doctora Rocío Diago Ortega que es dietista y nutricionista de Ciencia salud y la doctora Laura Cano García que ella es enfermera del Hospital Regional Universitario de Málaga y también con gran conocimiento en la nutrición que ha hecho un máster recientemente en esta área desde la fundación española de reumatología eh se trata de mejorar el conocimiento de las personas con enfermedades reumáticas con la finalidad de que estas pueden hacerse partícipes e involucrarse cada vez más en su cuidado por ello se impulsa este tipo de actividades tanto presenciales como virtuales online en las cuales pues bueno tratamos de profundizar en estos temas algunos de estos temas pues los pacientes por tiempo o por otros problemas no eh consiguen preguntarle al especialista en un momento dado y de esta manera pues se pueden resolver todas estas dudas de temas tan importantes como es el cuidado y la nutrición. En este sentido nos van a actualizar y además con investigaciones recientes la temática de la nutrición y la y la microbiota en pacientes con enfermedades reumáticas y nos gustaría agradecer a todas las asociaciones de pacientes que colaboran y hacen posible este tipo de reuniones y de y de eventos. También contar un poco el funcionamiento de que esta webinar será grabada para que posteriormente pues se pueda difundir a través de los canales de la fundación española de reumatología por lo tanto lo tendréis todos disponible eh cualquier duda que queráis eh solventar o que queráis seguir y no sea posible en esta hora y también en cuanto a las preguntas y sugerencias que tengáis o que os vayan surgiendo podéis comentarla en el apartado de preguntas que trataremos de eh hacerlas al final de la de las dos ponencias eh todas aquellas que bueno nos dé tiempo a tratar. Sin más pues voy a dar paso a la primera ponente que es la doctora Laura Cano, adelante Laura cuando tú quieras.

Hola, buenas tardes. Eh lo primero agradecer a la SER la iniciativa que siempre estén eh ahí ayudando hacer este tipo de actividades para pacientes que es fantástico cómo realizan estas actividades y también agradecer a las compañeras que estén aquí conmigo porque la verdad es que es un lujo estar con ellas dos compartiendo este rato y también agradecer a los que estáis ahí detrás a todos pacientes familiares profesionales que queréis aprender un poquito más de este tema eh pacientes que estáis a este lado del Charco y a los que estáis al otro lado que sé que estáis algunos de Latinoamérica y daros un abrazo virtual a todos vale. Así que espero que os sirva.

Sí vamos a hablar en este contexto de enfermedades reumáticas de todas ellas he visto que preguntaba si de autoinmunes, sí de todas ellas vale lo que vamos a hablar es transversal vale sirve para todas las enfermedades que tratamos en Reumatología vale. Y lo primero que tenemos que tener en cuenta antes de hablar de nutrición que esto después lo va a abordar más profundamente mi compañera Rocío, es tener muy claro de qué va esto de la microbiota porque bueno nos van contando muchas cositas pero muchas veces no terminamos de tener claro eso que es no pues bueno al final es un montón de microorganismos que colonizan de forma estable eh las cavidades del del cuerpo que conectan con el exterior y también la piel no y que tienen que tener un equilibrio dinámico entre ellas, es decir tienen que estar en armonía vale tienen que tener una armonía y estas microbiotas son distintos microorganismos vale son bacterias **son virus, arquea, protozoos y levaduras**. Ellas tienen que tener entre sí una armonía en concreto nos vamos a centrar en las funciones de la microbiota intestinal que es de la que vamos a hablar en este momento y la que nos afecta en concreto con la dieta de la reumática. ¿Qué hace la microbiota? Podemos pensar un poco bueno sí tiene que ver con la digestión no vale está ahí en el intestino vale. Sí pero hacen un montón de funciones que son super importantes entre sintetizar vitaminas, que sin ellas no sería posible hacerlo entre las del grupo B y K, del folato los ácidos grasos de cadena corta ayúdanos a digerir los alimentos interfiere la absorción de nutrientes si ellos no están bien pues los nutrientes tampoco los absorbemos de forma correcta nutren el epitelio intestinal para que el intestino esté sano, regulan el movimiento del intestino estabiliza la Barrera la integridad de la barrera y de la mucosa intestinal para que esté fuerte para que funcione bien resiste y controla también la colonización de eh que pueda influen

también cuántas calorías ingerimos no con los alimentos qué pasa cuando ese equilibrio, esa armonía que tiene que tener la microbiota se pierde quiere decir que la microbiota entra en disbiosis. Pues básicamente es que o perdemos parte de esa microbiota que es beneficiosa o perdemos la diversidad que es necesaria globalmente en el en el intestino o hay un crecimiento excesivo de los que pueden de esa parte de la microbiota que puede ser potencialmente dañino vale. O sea que y ahí veis en la imagen la diferencia en el dibujito de lo que puede ser una microbiota eh sana y de una que está en disbiosis vale que se ve claramente como está muy distinta. No mucho menos engrosada y como eso ya al final pues funciona mal y ¿qué puede provocar una disbiosis? Pues un montón de cosas vale. Y ahora cuando os las cuentas vais a decir todo el mundo tiene algo de disbiosis; pues casi, si uno lo piensa, pues sí más o menos disbiosis pues todo el mundo puede tener un poquito. Una alimentación que no sea adecuada las dietas muy pobres en fibra, el estrés crónico vale, que es uno de los males de nuestro tiempo eh las enfermedades autoinmunes que afectan al intestino como el Crohn o la colitis ulcerosa tener un pH intestinal alcalino los procesos inflamatorios crónicos como son las enfermedades reumáticas como pues son una artritis una artritis psoriásica eh las infecciones intestinales el uso de tabaco o de alcohol de forma continuada o factores y a propios del sistema digestivo como que haya poca secreción de bilis eh que haya eh poca secreción de cloro o el uso de fármacos como antibióticos corticoides o antiinflamatorios. O sea que ahí llevamos todas las papeletas de la disbiosis que como veis en los pacientes reumáticos pues como que sí vale llevamos un montón de papeletas para tener una disbiosis. Bueno pues os quiero contar un poco qué hay de esto publicado. En relación a la disbiosis con la enfermedad reumática hay muchas publicaciones muchas, hay muchos equipos de investigación por todo el planeta trabajando sobre esto, porque se está viendo que el eje articulación-intestino es importante vale que hay esa disbiosis si está provocando cambio y hay muchos grupos de investigación que están trabajando en esto y en cómo se puede modificar Esto vale. Entonces os voy a contar alguna algunos artículos no muchos pero para que os hagáis una idea no os voy a contar algunos nuestros porque nosotros que aquí tengo aquí a nuestra a nuestra IP junto con el Dr. Fernández Nebro, que nosotros también estamos trabajando en esta línea en concreto artritis reumatoides pero bueno este en este trabajo en concreto pues nosotros vimos tienen disbiosis Pues que hay una abundancia

de ciertos linajes bacterianos y una disminución de otro ya vimos esa disbiosis en lo que os digo que se cambian se modifican las colonias y que esas alteraciones Pues que pueden influir en el mantenimiento de la autoinmunidad de la enfermedad en este caso el artritis reumatoide otro artículo también de nuestro grupo, pues en este artículo vimos que la composición de la microbiota era distinta en los pacientes con artritis reumatoide que tenían una actividad inflamatoria alta o moderada en relación a los que tenían una actividad inflamatoria baja o estaban en remisión o los pacientes que actuaban como controles que no tenían enfermedad reumática y que en concreto había un género que era la colinsella el factor edad la obesidad y la función física que se asociaban a la carga de enfermedad a la carga inflamatoria de la enfermedad en este caso de la tipis reumatoide.

En este otro trabajo pues también vimos la relación que había con la obesidad y el mayor porcentaje de tejido graso la microbiota intestinal variaba en los pacientes que tenían una obesidad en relación a los pacientes que no tenían esta obesidad y con lo con los que hacían de controles que no tenían la enfermedad Vale y se y aquí también se identificaba un tipo de Colonia que era la dialister que se identificaba en estos pacientes que tenían la obesidad. Otro trabajo que también es interesante aquí en concreto pues hablamos también de inflamación y obesidad y también de que hay una relación con el deterioro cognitivo vale que la inflamación también afecta a nivel cognitivo y que los pacientes que tienen asociada la obesidad también eran los que tenían más afectación a nivel cognitivo. Y bueno y os preguntaréis bueno y qué puedo hacer yo en este contexto qué puedo hacer yo con la dieta, pues bueno si tengo la microbiota así tan loca, no si ya me faltan colonias unas tengo más otras tengo menos no sé lo que tengo...Bueno yo qué puedo hacer no. Pues hay muchas publicaciones hay muchos estudios eh que se han centrado directamente en la dieta mediterránea vale e cuando se habla de dieta antiinflamatoria eh hay una dieta antiinflamatoria realmente toda la evidencia científica se centra en la dieta mediterránea como la mejor dieta para las enfermedades reumáticas vale. Sí es verdad que la dieta mediterránea tiene un componente y en algunos artículos se ha visto ya se ha demostrado porque se han hecho estudios con dieta mediterránea bien hecha o sea aplicando dieta mediterránea estructurada con dietistas y aplicándola de una forma a modo de ensayo clínico muy muy con un

seguimiento estricto y se ha visto cómo mejoraba en los datos de inflamación de pacientes vale simplemente modificando dieta eh y haciendo una dieta estructurada dietas mediterráneas vale entonces ¿qué hace la dieta mediterránea? Pues realmente eh la dieta mediterránea se entiende que es un coadyuvante al tratamiento, o sea que puede ayudar modulando la microbiota intestinal mejorando la microbiota intestinal y mejorando la función de barrera de la microbiota y con eso va a mejorar los datos de actividad de la enfermedad vale la inflamación que provoca la enfermedad.

Hay otros estudios pues en este caso que hacían una revisión como veis de 80 ensayos, que no son pocos, y aquí se ven un montón de enfermedades autoinmunes algunas de ellas que no son reumáticas como la esclerosis múltiple que decían que sí que se podía hacer una terapia dietética que iba que se encaminaba a mejorar la microbiota intestinal y que mejoraba el factor inflamatorio de todas estas enfermedades. Si es verdad que había en estos estudios en algunos sí tenían algunas enfermedades, algunos resultaban un poquito más tibios que en otros. Pero al final se veía que los resultados eran positivos en todas las enfermedades, siempre buscando el objetivo mejoría en la enfermedad.

En cuanto a la AIJ también hay un estudio de la doctora Díaz Cordobés que se hizo en AIJ que hablaba de la relación de la inflamación con la dieta mediterránea en este estudio también se abordaba que la dieta mediterránea mejoraba la inflamación en los pacientes con AIJ.

En cuanto a la nutrición pues podemos decir más cosas podemos decir que como decimos ya está en muchos artículos demostrado que la dieta con un seguimiento estricto de la dieta mediterránea mejora la actividad de la enfermedad que ayuda a reducir la inflamación por los beneficios directos en microbiota, que con la base científica que hay pues bueno...sí se dice que es muy importante cumplir eh los consumos de omega-3 que ya los trae la dieta mediterránea pero que si no es posible bueno hay algunos artículos que dice que se suplemente el omega3, pero bueno esto es porque en algunos países es más complicado estos estudios están hechos con un enfoque mundial en algunos países más complicado comer pescado azul de lo que no es en España que es muy sencillo. Entonces los que no se pueda pues que se suplementar

no el omega3 y también nos dice el propio estudio que es importantísimo el seguimiento nutricional y que los reumatólogos deberían tener un soporte eh para sus pacientes en relación a la dieta, no a profesionales como son los dietistas nutricionista que ayudarán a los pacientes en relación a la dieta.

Aquí os pongo unos cuantos más para que veáis que ya os habéis visto una revisión de 80 o sea hay muchísimos artículos. O sea, la comunidad científica se está moviendo mucho en esto ¿por qué? Porque sí porque es verdad que es útil y porque es algo que está en la mano de los pacientes poder hacer o sea la dieta al final es algo que está en las posibilidades del paciente y es algo que podemos hacer y que podemos aplicar desde ya o sea si nos ponemos pues podemos seguir la dieta mediterránea mañana mismo no.

La dieta mediterránea muchas veces sobre todo los que tenemos el Mediterráneo en frente de casa como nos pasa a Natalia y a mí que tenemos el Mediterráneo en frente Muchas veces tenemos el concepto de la dieta mediterránea la cumplimos Sí o sí pues no, o sea por desgracia es muy complicado que se cumpla y que siempre o pecamos de excesos o de defectos en alguno en algunas partes de la pirámide. E igual por zonas del país pues igual ahí se van cometiendo los mismos errores porque hay cierto ciertas costumbres nutricionales y demás no pero por los general pues nos pasamos mucho con la carne y nos quedamos cortos con la fruta y las verduras por hacer un resumen y nos quedamos cortos con los pescados entonces viendo aquí un poco la pirámide eh os dais cuenta de que eh hay que comer más pescado que carne, que la carne tiene que ser más bien anecdótica en la dieta mediterránea no nos dicen que comamos carne a diario si te pones a preguntar yo cuando pregunto a mis pacientes hay pacientes que comen carne a diario y bueno y que la base de la dieta mediterránea ahí abajo lo tenéis que te dice que bueno que hay que hay que tomar alimentos que sean de temporada Eh no que hay que hay que cocinar un poco en base a la tradición y a lo que se suele hacer no. O sea, no hacer muchas virguerías que se hacen muchas veces no con los alimentos que muchos meses menos en más vale más en dieta mediterránea y que la actividad física está dentro de la pirámide de dieta mediterránea eso también nos cuesta mucho cumplirlo a los enfermos reumáticos y el descanso también está en la pirámide mediterránea y por desgracia muchas veces tampoco tenemos un descanso reparador

por muchos factores entre ellos eh el dolor. Entonces bueno eh Rocío va a hablar de este tema, pero bueno que os quede un poco en la mente que la pirámide se nos queda coja que realmente no se está cumpliendo.

Y bueno principios básicos yo os voy a dar solo principios básicos y ya Rocío va a entrar más a fondo en este tema os voy a dar principios básicos de eh cosas eh ti que son importantes para empezar a cuidar la microbiota yo que tengo una enfermedad reumática. Pues bueno lo primero es que todo lo que pueda tomar con la dieta no lo suplemento vale no voy a intentar buscarme 7000 pastillas aunque sean de herbolario y sean supernaturales porque si lo puedo tener en la dieta lo busco en la dieta vale no beber mucha agua cuando estoy comiendo como y como tranquilo vale que esto parece Perogrullo, pero nos suele pasar muchas veces muchas veces comemos muy rápido comemos y al final comemos mal beber al menos 1 litro y medio de agua hacer ejercicio vale de fuerza y cardio los músculos. También es importante que estén saludables porque los músculos saludables también afectan de forma positiva la as microbiotas y que los niveles de vitamina de se mantengan y que estén bien vale, que estén en rango que esto normalmente cuando vamos al reumatólogo no los tienen muy a raya no pero bueno que nos preocupemos y que estén que estén en niveles por qué la vitamina D pues también tiene un montón de funciones vale las que conocemos vale todo el mundo para prevenir osteoporosis y demás pero es que además ayuda a que funcione bien el sistema nervioso a mantener la función muscular no a mantener funcionar el sistema inmune de forma correcta pero también ayuda y es muy importante a la regeneración de la barrera intestinal vale o sea que también tiene mucho que ver con el intestino con la y con la función la barrera intestinal Vale y de por donde anda nuestra microbiota vale o sea que la vitamina D tiene un factor muy importante en que en que todo funcione bien en nuestro intestino y bueno cosas que tenemos que tener muy claro que no que son malísimas Para nuestras microbiotas Entonces si son malas para las microbiotas son malas para nosotros pues bueno pues el tabaco que ya no ha quedado claro las bebidas carbonatadas el alcohol el azúcar industrial los edulcorantes que son químicos estos que venden que son edulcorantes que después cuando los lees son todos siglas no sabes exactamente lo que estás tomando eh las harinas refinadas industriales eh los productos ultraprocesados famosos las carnes procesadas que uno no sabe exactamente qué carne

es exactamente lo que va ir, el estrés y la falta de sueño y lo que es bueno para la microbiota que es bueno para mí también pues bueno la fruta y a poder ser comida no bebida, ¿por qué? Porque cuando metemos todo ahí a la licuadora lo cortamos los tal no sé qué pues igual perdemos nutrientes siempre que podamos eh comer una fruta mejor comida que bebida en la mitad de las comidas principales verduras los lácteos leche o derivad fermentado ha igual lácteos la manera que nos gusten más el aporte nutricional si no nos gusta la leche de vaca pues la leche de Oveja también tiene un aporte nutricional fantástico y también están los quesos no de oveja los que son que tienen distintas leches no que son espectaculares no eh más proteínas de origen vegetal que de origen animal más pescado en este caso eh blanco azul marisco molusco que carne a la semana huevos hasta cuatro a la semana cereales a puede ser integrales el cereal integral nos va a aportar más que el que el cereal que no lo es y si queremos más fibra Pues bueno pues ahí tenemos el cereal integral los tubérculos las semillas la chía que se puso muy famosa se hizo superfamosa hace un tiempo Pues sí también se puede aportar chía sésamo Lino y para endulzar. Si queremos algo natural pues la miel es fantástica la canela de Ceilán también y la grasa que muchas veces sobre todo cuando queremos perder peso no grasa grasas No pues no las grasas también son necesarias son necesarias para el organismo Pero bueno hay grasas que son muy buenas las del aceite de oliva virgen extra la del aguacate la de las aceitunas los frutos secos los quesos los huevos los pescados todo esto llevan grasa y son saludable vale Y también quería comentaros el tema del almidón resistente el almidón resistente es un tipo de almidón que no es digerible Es decir que llega al intestino y ahí es donde se fermenta vale con la con las bacterias del col, vale, entonces se considera una fibra soluble y un prebiótico en sí mismo vale y este almidón Pues bueno pues sale de alimentos como la patata la batata la, yuca, los legumbres, los cereales vale, y bueno cuando esto fermenta en el intestino pues conseguimos entre otros el butirato que en su momento también ha habido muchas publicaciones y hay muchas publicaciones al respecto diciendo que ayudan a generar microbiota beneficiosa y que ayudan al sistema inmune que tiene capacidad tiene propiedades antiinflamatorias por la microbiota que genera entonces bueno tiene un montón de beneficios como os digo eh aparte de que ayuda a disminuir la velocidad del vaciamiento gástrico que ayuda con la glucosa en personas diabéticas o sea que tiene ayuda también en el control de peso, o sea que tiene un montón de propiedades,

entonces, diréis bueno y esto estos alimentos son muy comunes y cómo se hace para tener almidón resistente No pues es sencillo vale simplemente pues cogemos alguno de esos alimentos lo más cómodos para nosotros los más comunes eh la patata o el arroz no y lo dejamos cocido vale una vez que lo cocemos lo metemos en la nevera mínimo 4 o 5 horas lo ideal 12 es decir que hay que cocerlo el día de antes de d comerlo y al día siguiente se come Lo que pasa que cuando se coma no le no lo puedes calentar mucho si lo calientas mucho lo estropea lo puedes calentar sin superar los 130 gr vale Y con todo ese eh proceso pues ya generas el almidón resistente eh para poder comer vale Y ya por último los prebióticos los probióticos que es una cosa que está muy eh metido en la cabeza no cuando hablamos de microbiota no pues el prebiótico es el alimento para la microbiota y el probiótico es que directamente estamos aportando microbiota a nuestro intestino vale el prebiótico que es el alimento Pues mira pues hay un montón de alimentos que tenemos en el día a día que son prebióticos muchos vegetales muchos muchísimos ahí he puesto algunos pero muchísimos que son prebióticos vale los de raíz los de verdura de hoja la manzana plátano cebolla mucho los cereales integrales los frutos rojos el aceite de oliva las semillas el té verde la lenteja lisante fruto seco todo eso son prebióticos alimento para la microbiota en cambio Si yo lo que quiero es tomar un probiótico es decir Añadir microbiota buena a mi dieta incorporar Eh probióticos pues tenemos saber todo el mundo El yogur o el kéfir no que es otro tipo es otro tipo de fermentación también similar al yogur o el vinagre de manzana sin filtrar que sí que se puede encontrar en los supermercados los encurtidos en general los quesos el pan que realmente es de masa madre porque hay muchos que nos venden ya por ahí que no lo son el miso que también lo venden en los supermercados el chucrut eh y ya después hay fermentados asiáticos que también son sencillos de encontrar en supermercados que son el nato el kimchi el tempeh, vale que los tenéis ahí que son el de arriba es col China y los de abajo son derivados de la soja Vale y están buenos o sea es cuestión de que abráis un poco la mente y los probéis y nada más yo hacia la entradilla y ya pues os dejo con Natalia que ya le de entrada a Rocío.

Muchas gracias Laura pues pasamos directamente de Rocío para no perder tiempo ahora y dejarlo para para las preguntas adelante.

Vale voy a compartir pantalla vale se ve correctamente Sí vale eh yo os voy a hablar un poco de cómo cuidar la microbiota a través de alimentación, es decir cómo ir a una a un asunto más práctico a la hora de estos consejos para cuidar los bichillos que tenemos en el colón como ha dicho Laura.

La microbiota depende de distintos factores eh de la edad del tipo del parto de algunos del uso de algunos medicamentos en determinadas etapas de la vida y sobre todo en lo que más vamos a poder cuidar nosotros en la alimentación que es en lo que nos vamos a centrar. Dentro de la Alimentación tenemos distintas sustancias que van a afectar a nuestra microbiota, os he puesto alguna de ellas por ejemplo la fibra, la fibra es la parte eh de los alimentos de origen vegetal que el estómago no digiere y pasa a Colón y aparte de aumentar el tamaño de las heces eh produce una sustancias que hace que esta microbiota estos bichillos que tenemos en el colon eh Y las células que tenemos en el colon está en un adecuado estado está presente en todos los alimentos de origen vegetal en fruta en verdura en legumbre en frutos secos en los cereales preferiblemente si son integrales. Entonces eso tiene un factor protector de la microbiota. Los polifenoles que son sustancias antioxidantes que están presentes en alimentos pensad en alimentos con mucho color en frutas en verduras también tiene un papel protector de la microbiota del tipo de grasa de la alimentación se ha visto que los ácidos grasos monis saturados como los del aceite de oliva los del aguacate o los omega3 que están presentes en el pescado azul que son los que más conocemos o lo que más nos suenan por las publicaciones y demás o también están presentes en nueces en semillas de chía o de Lino también tiene un papel protector de la microbiota. Y luego como han dicho ya Laura el tipo de proteína las proteínas de origen vegetal eh tiene un papel protector mayor que el de las de origen animal dónde están principalmente estas proteínas de origen vegetal pues en las legumbres que puede ser una muy buena fuente proteica y en el día a día qué otras cosas eh. Tendremos que tener en cuenta en la alimentación el azúcar simple eh que tiene un papel al contrario no protector de la microbiota y no nos referimos solo al azúcar que añadimos en el café una cucharadita y demás sino a todo aquel azúcar que va escondido en determinados alimentos que tomamos en el día a día por ejemplo yogures azucarados cereales azucarados refrescos eh Ya no solo bollería dulces eh galletas muchas por mucho que nos lo presenten como

integral con no sé qué no sé cuán al final suelen tener grandes cantidades de azúcar eso nos referimos con azúcar simple que a veces es mucho más difícil de identificar que lo que nos pensamos. Con los edulcorantes artificiales Eh sí que hay yo he visto de las dos partes que sí que tienen un papel que o lo deja igual o tiene un papel no beneficioso en la microbiota del colon.

Entonces la cosa es, si yo tomo mucho refresco de cola la solución no es pasarle a tomar Light o cero sino no tomarle o tomar menos es decir la solución muchas veces cuando tomamos productos azucarados o tomamos determinados alimentos no es pasarlo a la versión Light o pasarlo a la versión sin azúcar porque tiene edulcorantes artificiales y todavía no sabemos si nos van a venir muy bien para la microbiota puede que sea perjudicial para ella. Entonces a lo mejor la solución es disminuir la cantidad de refrescos de productos azucarados etcétera. Y luego, como acaba de nombrar Laura, también los alimentos eh que tienen probióticos incluidos en su composición los más utilizados en nuestro medio quizás son los lácteos El yogur, el kéfir, el Skyr, que suman eh a la microbiota porque le dan mayor variabilidad.

De todo esto eh cómo lo lleva vamos a la práctica pues al final es lo que ha dicho Laura eh prácticamente es dieta mediterránea o incluso dieta vegetariana también se eh se podría encuadraría quitando por los pescados azules cómo tiene que ser la alimentación rica en frutas en verduras y hortalizas en legumbres en frutos secos o semillas aceite de oliva como grasa preferente en países en los que es más difícil encontrarlo hay otros tipos de aceites eh el aceite de canola de colza eh también podría ser eh una buena opción mayor consumo de pescado que de carne los lácteos preferiblemente fermentados para aprovecharnos de esos bichillo que ya tienen y si se consumen cereales arroz pasta etcétera preferiblemente integrales. Esto es lo que tiene que contener pero igual de importante que lo que tiene que contener es lo que debe contener menos azúcares simples dulces bollería refrescos lo que hemos hablado carnes rojas y embutidos snack tipo patatas fritas de bolsa eh ganchitos etcétera o comida rápida o comida muy procesada, ultraprocesada como ya os ha nombrado Laura es decir muchas veces a lo mejor las primeras acciones van a tener que ir encaminadas a restar de esto y luego poco a poco sumar de esto. vale vamos a ir viendo de estos que hemos

visto que mejoran la microbiota vamos a ir viendo poco a poco cómo lo podemos incorporar en nuestro día a día vale la fruta al menos tres raciones al día una ración es una pieza de fruta de tamaño medio lo que cabe una mano. Una manzana una naranja dos o tres mandarinas eh una o dos rodajas de melón o sandía un tazoncito de fresas o de cerezas puede tomarse en cualquier momento de eh del día eh y cualquier tipo No hay ninguna Fruta prohibida salvo que eh tengamos alergia o similar no se puede cambiar la fruta entera por la variedad en zumo porque quitamos toda la fibra y el aporte de azúcar va a ser el mismo que si yo me tomo un vaso de zumo o tres naranjas las tres naranjas van a tener toda la fibra el vaso de zumo no va a tener la fibra pero sí que va a tener la misma cantidad de azúcar y escoger preferiblemente de temporada porque aparte que en teoría son más económicas también en teoría son más ricas en vitaminas y minerales por dónde podemos empezar pues por ejemplo a media mañana media tarde llevarnos el trabajo lo que yo os diría es si no consumo nada de fruta eh cualquier eh Perdón cualquier consumo que aumentemos es bueno es decir ponernos objetivos poco a poco vale consumo cero fruta al día pues vamos a empezar a introducir una dónde la voy a introducir en aquel sitio donde me cueste menos pues Oye si me la llevo al trabajo A lo mejor me la tengo que comer Eh sí o sí porque no hay más cáscaras o si la introduzco en el desayuno pues ya me lo quito encima y ya está por ejemplo dejar la partida si dejáis melón o sandía eh cuando es temporada en un *tupper* de cristal partido en el en el frigo es mucho más fácil. Cuando llegues a casa que te apetezca o piña que si está todo entero y demás es decir trampear un poco facilitaros lo eh a bien eh sería la fruta el postre preferente también en comidas y cenas aquí muchas veces lo alternamos con lácteo entiendas lácteo yogur cuajada no arroz con leche, una Tas o similar eh o las podemos incluir si nos cuesta muchísimo comerlas en el en los postres en el desayuno almuerzo merienda Pues si me hago una ensalada pues por ejemplo incluir un poco de mango un poco de piña un poco de aguacate irlas introduciendo en las ensaladas también sería una buena opción pero siempre eso objetivos eh que lo veremos también a lo último em poco a poco y progresivos si no tomo nada vamos a empezar a introducir una cuando ya vea normal que tengo una pues vamos a intentar introducir alguna más ir probando frutas nuevas que a veces siempre nos quedamos en las cuatro de siempre y ahora hay una gran variedad legumbres, de legumbres ya se habla de consumo mínimo y no máximo al menos dos raciones eh a la semana y ya se está incrementando que las

recomendaciones creo que las últimas ya eran tres no eran dos eh cuál son Pues las que conocemos Siempre todos que aquí en España son lentejas alubias y garbanzos las que más pero los guisantes y las habas también son leguminosas frescas y luego tenemos la soja por ejemplo que la tenéis aquí el platillo este no sé si se ve mi rato cuando lo señalo pero el platillo este eh es soja esa sería el modo tradicional pero luego Vale pues no me gusta el modo tradicional o hace mucho calor y no quiero comer legumbres hoy en día está saliendo una un montón de formas de comer legumbre eh mucho más variable es decir ya no solo que unos garbanzos no haya que comerlo siempre en potaje. Yo soy de Castilla de León, soy de Palencia, aquí la legumbre solo se entiende en potaje en invierno tenemos muy buen consumo de legumbre pero en verano para dos meses que hace calor la gente la deja de comer si no hace os en salada de garbanzos hay otras formas de hacer legumbres se puede hacer unos garbanzos salteados con verduras eh se puede hacer unos guisantes que a veces ni los ni los introducimos como tal o por ejemplo en forma de humus que antes no se conocía pero desde que lo hay en todos los supermercados. Sí el que viene hecho en el supermercado tiene un poco más de cantidad de sal y ojalá todos utilizasen aceite de oliva para hacerlo, pero entre comer jamón york o chorizo para cenar y hacer un hummus, aunque esté hecho eh la pasta de legumbres esto no sé si lo conocéis que son como unos hay tornillos y demás de pasta es con la legumbre han hecho harina con la harina han hecho pasta Entonces es otra forma distinta de comer legumbre. Pues por una ensalada de pasta de legumbre o una pasta de legumbres con pisto salteada de verduras la soja texturizada que luego creo que ya no sé si he puesto una imagen en que es como se utilizaba antes solo en pacientes bueno en personas vegetarianas como sustitutivo de la carne picada pero que es otra forma de comer legumbre y se puede hacer una berenjena rellena de soja texturizada que os prometo que da el pego, como carne picada que cuando se lo dices a los pacientes y más parece que no se va a ser admitido y siempre es muy bien admitido en casa o una o una boloñesa vegetariana o el tofu. Que supongo que lo que lo conoceréis más que se puede hacer salteado con verduras marinado y demás es decir desbloquear un poco la mente en que legumbre es un plato de garbanzos con callos que no que hay muchas más formas de comerlo, cómo podemos empezar eh introducirlas al menos un par de días como plato principal es decir la legumbre eh. No es un primer plato y luego, carne, pescado y demás, sino ya tiene la fuente proteica preferiblemente legumbre con

verduras pues unos garbanzos con espinacas y gambitas salteadas una ensalada de garbanzos con aguacate, semillas tomate, etcétera. Y probar recetas nuevas y legumbres nuevas lo que os decía si solo como las lentejas con patata puerro y zanahoria los garbanzos con berza y las alubia blancas viudas con ajo y pimentón es normal que me canse y que no la quiera comer todas las semanas, pero si ampliamos recetario es una muy buena forma y muy fácil hacer en el día a día. Además, hoy en día las hay en conserva cocidas tienen un poco más de sal, sí, pero habría que ver pues eso pacientes nefrópata con hipertensión y etcétera. Pero en población general eh, por favor, o sea se pueden utilizar sin problemas conservarte legumbres y te pueden salvar de: “Uy se me ha olvidado descongelar la carne el pescado, pues una salada de garbanzos o unos garbanzos con verduras y ya está.

Vale algunos ejemplos de platos aparte de los que os hemos nombrado, pues eso ensalada de garbanzos hortalizas y semillas de calabaza, garbanzos con espinacas salteadas con gambas humus una cena por ejemplo pues una ensalada de tomate y queso fresco y me hago un humus con palitos de verdura que nos gusta mucho a los dietistas que sea con palitos de verdura y no con nachos o palitos de pan, berenjena rellena de verduras y soja texturizada, pasta de lenteja salteada con cebolla calabacín y tomate guisantes con ajito cebolla y huevo o un tofu salteado algunas imágenes aparte de esta. Pues el humus o sea de cosas que parecen distintas a lo que es un plato de pote vale que está buenísimo pero que hay gente que no le entra verduras y hortalizas las verduras y hortalizas dos veces al día si las legumbres decíamos dos veces a semana verduras y hortalizas eh dos veces al día nuestra forma de comer aquí por lo menos sería en comida y en cena, pues que haya algo de verdura aunque sea anecdótico en comida y cena y preferiblemente una de ellas en forma cruda para que no se eh se destruyan vitaminas y minerales con el proceso de cocción, puede ser ensalada, salmorejos, gazpachos a ver si no nos gusta forma cruda, pures las dos cocinada cómo empezaríamos yo empezaría introduciendo algo de verdura ya te digo aunque sea un puñado de canónicos ahí tirados en el plato acompañado del pescado o de la carne o de los huevos o un tomate con un poco sal y aceite o cuatro rodajas de calabaza en la plancha pero que haya algo de presencia tanto en verdura como en cena de o sea que haya algo de presencia de verdura tanto en comida como en cena se pueden introducir en tostadas

bocadillos etcétera vale me hago una tostada de jamón pues vamos a poner rodajitas de tomate o siempre me hago el bocadillo para el trabajo eh Y me le hago de jamón York y queso. Pues vale, y si nos le hacemos un día ya no digo ni quitar el embutido eh con un poco de aguacate unos canónigos un tomate es que nos va a extrañar, pero es que está más rico en general o sea cuando tú vas introduciendo las verduras a lo largo del día eh ganan esas tostas esos bocadillos Y aunque nos parezca raro eh se pueden introducir en otras comidas. Eh pues eso como hemos dicho en Alguna tosta algún bocadillo o por ejemplo en almuerzos y meriendas, si en vez de una pieza de fruta yo me llevo una bandejita de tomates Cherry que se pueden comer así si trabajo en oficina si trabajo en fábrica pues ya va a estar más complicado eh para comer a media mañana o media tarde o las zanahorias que incluso ahora las venden ya o sea hiper preparadas en bastoncillos y demás pero también se pueden llevar las zanahorias normales Pues eso lo ideal de aquí yo diría introducir algo de verdura tanto en comida como en cena aunque sea nada una miaja, una cacilla de crema o puré una sopa de verduras un poco ensalada.

Grasas saludables, tenemos fuentes vegetales y animal lo he separado dos de fuentes vegetales eh una grasa saludable para cocinar y para los aliños en España, pues es que tenemos la suerte de tener el aceite de oliva diría que barato, pues no ya no pero comparado con otros países sigue siendo más asequible, el aguacate, por ejemplo tiene una grasa parecida al aceite de oliva , los frutos secos crudos o tostados, sin salar o sea esta mezcla que me sale de los bares hecho un euro no, pero almendras, anacardos avellanas, además es que ahora ya todo viene pelado que antes tenías que hacer intención para comer los frutos secos pero hoy viene todo pelado y tienes 20,000 variedades tener semillas yo tengo en casa por ejemplo semillas de calabaza peladas de girasol de chía, de lino y puedes echarlas tanto en las ensaladas por ejemplo para enriquecerlo en grasas saludables y además en fibra con un yogur te haces un yogur para merendar con fruta picada y unas semillas. Pues bueno aparte de que está más rico eh enriqueces en fibra y en grasas eh de buen perfil nutricional y aparte de vitaminas minales y demás y luego siempre hablamos de fuentes de omega-3 de origen animal los pescados, pero también tenemos fuentes de omega3 vegetales para personas que sean vegetarianas o que tengan alergia al pescado por ejemplo que también eh nueces

semillas de chía, de Lino nueces...pues un puñadito al día. Pues eso una cucharadita de postre eh se pueden tomar las semillas de Chía, de Lino.

Los Omega, si queremos aprovechar la fibra se pueden tomar igual que viene pero los omega3 claro están dentro qué es lo que pasa eh que no somos pajarillos no podemos digerir la cubierta de las semillas de omega3, entonces es necesario hidratarlas o machacar las para aprovechar los omega3 se pueden meter en agua o en leche eh Y se hidratan a qui le guste forma como un coloide y a quien no, se puede moler con el molinillo de café o yo ya las he encontrado molidas en el supermercado que pagas un poco más pero da esa bolsa para meses porque no se gasta nunc. Cómo podemos empezar, pues eso vale un día me llevo fruta otro día me llevo un puñadito de frutos secos o la fruta de frutos secos que se pueden comer las dos cosas al trabajo o a media mañana media tarde o después del gimnasio no sea utilizar los frutos secos y semillas para enriquecer platos lo que hemos visto de verduras ensaladas pescados y añadir aguacate o semillas de chilla o de Lino a las ensaladas lo que hemos visto si atendemos a grasas saludables de fuentes animales. Pues el pescado fundamental en mayor medida que la carne. Si eso parece imposible porque si Laura dice que eso que encuentra pacientes de que comen carne todos los días aquí en Castilla de León se come carne todos los días por la mañana y si puede ser por la noche también entonces en una semana te encuentras 10 ingestas de carne de 14 comidas y no es exagerado es que es así entonces por lo menos igualar si no es más pescado que carne por lo menos igualar a la carne si tenemos. Si comemos poco pescado, mira no pienso comer que la ideal sería tres cuatro raciones al menos a la semana no pienso comer tres cuatro raciones eh Ni loca como mucho. Voy a introducir dos Bueno pues favorecen los pescados azules los pescados azules son aquellos que tienen más grasa pues vamos a intentarlo salmón sardinas chicharro dorada lubina trucha no me gusta el pescado fresco no puedo con ello eh. No tengo tiempo para ir a Pescadería que bueno en muchos supermercados ya lo venden congelado o refrigerado y limpio y todo que no hay que hacer más mentalicé también que se puede comprar limpio se congela y va sacando que yo tampoco lo comprar a diario se puede comprar a la semana se pueden utilizar conservas las conservas sí que tienen toda la grasa omega3 y demás que viene, pero ojo porque tiene mucha sal. Entonces no todo el pescado que consumamos a la a la semana cambiarlo

por pescado en conserva, pero si vas a tomar tres cuatro raciones y una la quieres en conserva no está mal personas con hipertensión o alteraciones en la función renal y demás existen conservas sin sal que las están haciendo ahora supermercados y no echan nada de sal o sea eh es un adelanto y no están malas que las hemos probado para ver qué tal las hay de sardinillas de atún y ya no sé si caballa o melva pero que puede ser una buena opción también para meter conservas o incluso hacer bocadillos que no sean de embutido o sea un bocadillo vegetal con canónigos tomate atún aguacate vale. Cómo empezar a introducir al menos dos veces a la semana el pescado y si podemos tres cuatro veces si da pereza cocinar por las noches porque mira no por la noche yo no me voy a poner a cocinar eh déjame que estoy cansado eh déjalo hecho en salsa es decir un bacalao con tomate un bonito con tomate una merluza en salsa verde lo podemos hacer al igual que hacemos la comida y en salsa se conserva eh perfectamente o cocinar de dos en dos veces o por la noche utilizar algún día las conservas eh que hablábamos y subir el pescado a la comida porque es verdad que hay veces que por la noche da muchísima pereza cocinar pues comemos el pescado en la comida y por la noche si quieres los huevos o una ensalada completa o algún filete Algún día lo que sea sin problema cereales si se consumen preferiblemente integrales Eh pues e es difícil encontrarlos hoy en día no hay 20.000 lo que es difícil es encontrar por ejemplo un pan Bueno lo que decía Laura que sea de masa madre lo que hay que tener en cuenta los cereales es acoplar la cantidad que tomamos a las necesidades esto no tiene que ver con la microbiota esto tiene que ver con nutrición global o alimentación saludable eh aquí por ejemplo en Castilla de León comemos cereales como si todavía aramos la tierra con las manos y no es necesario normalmente tanta cantidad, pero bueno es eso preferiblemente integrales y acoplar un poco a las necesidades energéticas que tengamos cada uno. Cómo podemos empezar con esto pues cambiar las variedades que tenemos si tenemos pan pasta eh arroz en casa y demás pues cambiarlo a la variedad integral preferiblemente combinados con verduras es decir no hay por qué comer siempre por ejemplo los macarrones o el arroz con tomate se puede hacer una pasta con champiñones y calabacín un arroz con verduritas salteadas o poner una ensalada al lado si vamos a comer los macarrones con tomate en esa comida para para incrementar la cantidad de verdura y podemos probar también lo mismo que con las legumbres otros cereales.

Es verdad que los mayoritarios aquí en España es eh pasta y arroz el trigo y demás pero aquí no a mi hijo el cuscús bueno que es del trigo también, pero es otra variedad es decir podemos probar cosas nuevas. Cuanto más variabilidad alimentaria tengamos, más fácil va a ser llevar una alimentación saludable porque menos nos vamos a cansar algunas ideas Pues eso, por ejemplo arroz integral con verduritas y pollo y que haya mayor proporción de verdura que de arroz, o por lo menos la misma proporción y esto depende del gasto energético eh que si alguien me dice que trabaja 88 horas en cadena en una fábrica y luego hace hora y media de crossfit Pues a lo mejor no ensalada de pasta integral con lechuga de hoja roble manzana nueces y pollo quinoa con verduras y gamas, es decir son ejemplos de platos para que no sea siempre macarrones con tomate arroz con tomate etcétera. Y los alimentos fermentados eh que algunos de ellos eso contienen eh los bichillos propios dentro en España los que más utilizamos eh son los lácteos fermentados que además, mira pues por lo menos podemos utilizar también que tiene una fuente de calcio se puede meter en cualquier ingesta y si lo que sí que se prefieren es sin azúcares añadidos por favor que es que muchas veces queso que yo prefiero que se compre natural normal y que luego si es muy agrio hasta que nos acostumbremos a ese sabor, vale pues echa una miaja de azúcar y vamos a intentarlo reducir, porque si le compra de sabores normalmente va a tener el doble de lo que sueles echar un yogur de sabores normal tiene unas dos cucharadas de postre añadidas de azúcar que para un yogur de 125 es una barbaridad o sea normalmente con menos es suficiente. Algunas ideas pues por ejemplo yogur natural con mango picado y semillas de calabaza kéfir con arándanos y avena, Skyr con fresas plátano y nueces yogur natural con canela y manzana...Lo mismo no me gustan los lácteos me sientan mal eh otras opciones aparte que ha dicho Laura son las bebidas vegetales sí que no sabemos cómo introducir el calcio en la alimentación aunque no tenga que ver esto con la microbiota tenemos bebidas vegetales que están enriquecidas en calcio se pueden utilizar preferiblemente sin azúcares añadidos pero que podría ser otra opción vale. Cómo llevamos esto mismo menú pues os he puesto ejemplos siete ejemplos de desayuno, siete ejemplos de almuerzos y meriendas, siete ejemplos de comidas y siete ejemplos de cena y hay como estos hay 20.000 vale.

A ver que no veo yo misma la 1ª primera opción con lo de que me sale La Barrita yogur con mango picado y por ejemplo una tostada de aguacate tomate aceite de oliva leche con cacao d Esto del 100% y tostada con queso fresco. Uy Perdón, salmón ahumado y eneldo bol de kiwi plátano arándanos, Skyr, nueces café con leche y tostada con aguacate tomate y huevo cocido un porridge que son las gachas la avena cocida enleche o bebida vegetal que he puesto ahí por ejemplo con copos de avena y canela infusión y tostada con queso crema y rodajas de kiwi café con leche y tortita de avena con plátano eh bueno es que los nutricionistas nos gustan mucho hacer las tortitas de avena en vez de con harina y huevo y chocolate del 85 por derretido. Al mediodía, media mañana y media tarde opciones pues fruta yogur o sea lácteos e frutos secos y se pueden combinar entre ellas como hemos visto pues El yogur con la fruta picada de los frutos secos en las comidas Qué hay que comer dos veces a la semana legumbre pues por ejemplo un día lentejas con calabaza y curry y al lado una ensalada de tomate si no echado suficiente calabaza o echaos un poco o garbanzos con verduritas salteadas arroz integral un día de pasta arroz patatas o dos arroz integral con verduritas y langostinos Y luego el resto de los días de semana pues preferiblemente verdura pues pisto por ejemplo con merluza judías verdes con muslos de pollo menestra de verdura con solomillo de cerdo y aquí que he colado otra legumbre pero sin que lo parezca berenjena rellena de pisto y soja texturizada en las cenas Siempre vamos a intentar que uy que haya algo de verdura siempre también y lo vamos a complementar con una parte que puede ser carne pescado huevos legumbre vale ensalada de lechuga tomate Pepino cebolleta y atún y aceitunas verduras asadas con salmón a la plancha bacalao con pisto salteado de verduras con pechuga de pollo, espárragos trigueros, salteados con huevo dorada al horno y es que no puedo mover esto dorada al horno con cebolla y pimientos y algo con tortilla francesa lo último, que supongo que haya puesto una verdura porque no lo puedo leer porque tengo la barra y no sé cómo ahora y ensalada de tomate y tortilla francesa vale resumen final existen componentes de alimentación que van a hacer que mejore eh nuestra microbiota o que por lo menos la ayudemos a cuidarla eh que son la fibra, los polifenoles, algún tipo de grasa igual que hay otros que son más perjudiciales para llevar que tener esos esos componentes de alimentación podemos llevar una dieta mediterránea vegetariana pero lo que tiene que ser es que sea rica en fruta como la llamemos fruta verdura legumbres frutos secos semillas aceite de oliva pescado azul

lácteos fermentados qué recomendable que nos pongamos objetivos de poco a poco porque pasa muchas veces que cuando queremos cambiar la alimentación igual que cuando queremos hacer ejercicio físico y queremos cambiar todo de repente no con calma. No Consumo nada de fruta, no pretendas consumir tres de repente, más dos de verdura, más dos de legumbre, más tres de pescad, porque se satura uno. No Consumo nada de fruta, pues venga esta semana me voy a poner el objetivo de consumir una o dos piezas de fruta todos los días, lo mantengo un par de semanas una vez que ya tengo eso conseguido, vale pues voy a empezar a introducir verdura en comida y en cena y lo sumo al anterior no lo dejo de hacer Vale pues creo que estoy comiendo pasan otras dos semanas o tres eh Ya consumo buena cantidad de fruta de verdura Pues voy a intentar meter un poco más de pescado azul Es decir poneros objetivos poco a poco porque si no es imposible eh cambiar los hábitos y enseguida nos saturamos y que cualquier mejora es buena es decir si las recomendaciones son tres de fruta y solo conseguís una y antes estabais en cero pues mejor basta poco a poco que es verdad que los cambios de hábitos tienen que ser progresivos y aquello que podamos mantener en el tiempo a largo plazo que es lo que nos va a ayudar si a tres piezas de fruta no llegamos o a tres de a dos tres de legumbre no llegamos, pero antes no comíamos nada y metemos una o cambiamos el pan o el arroz integral va a ser mejor opción vale. Y yo creo que ya he terminado. Muchas gracias.

Pues enhorabuena a las dos porque han sido dos charlas muy interesantes muy interesantes las dos y de hecho no han parado de hacer preguntas. Entonces voy a tratar de eh bueno como hemos tarde un poco un poco más voy a tratar de resumir alguna de las preguntas siento si no la hago toda se queda alguna pendiente eh no obstante se Tratará desde la desde la ser pues de hacer más este tipo de reuniones para poder dar cabida a toda a todas estas cuestiones y a todas las preguntas que queden sin resolver Pero algunas de ellas hay una la primera que me gustaría comentar yo y no sé si vosotros también aportar algo más que nos que pregunta sobre si la disbiosis cierta inflamación de bajo grado persistente de forma sistémica cuál es el mecanismo y si esto contribuye, pues a la evolución de la de la artrosis en este sentido bueno en nuestros estudios que ha presentado Laura lo que nosotros hemos visto, es que la disbiosis que es una alteración de la microbiota donde crecen esos microorganismos que no son, que no son

tan buenos y hay una disminución de los microorganismos beneficiosos, pues eso puede incrementar el producir citoquinas o factores proinflamatorios. Estos factores pues pasan a la sangre y pueden mantener un estado de inflamación, de forado, pero persistente que puede contribuir a cualquiera de las enfermedades desde la artrosis hasta la artritis. Hay estudios preliminares en cuanto a la pregunta de si la modificación de la microbiota podría ser útil para tratar estas enfermedades, hay, ya digo estudios preliminares donde tanto la modificación de la microbiota como el uso de prebióticos probióticos Incluso el intercambio fecal. Pues todo esto podría modificar la microbiota y parece que eh mejorar alguna de estas enfermedades eh mojando la actividad inflamatoria o mejorando los parámetros de función física por lo cual Bueno pues parece que sí puede haber una cierta relación entre esta restauración de la microbiota y el beneficio a nivel de las enfermedades articulares.

Luego hay otras dos primeras preguntas, una puede ser para Laura y otra para para Rocío, una es que eh preguntan de manera general para enfermedades concretas como la esclerosis sistémica e si hay información acerca de la nutrición para cada una de estas enfermedades esclerosis sistémica o para artritis reumatoide o para lupus para englobar un poco esto es decir si hay unas pautas concreta para para alguna enfermedad autoinmune y la que esta puede ser lo mejor para Rocío y para Laura también eh preguntan eh si para profundizar aspecto de cómo preparar los alimentos o qué tipo de alimento tiene más efecto antiinflamatorio, también preguntan en relación a esto por si se puede englobar todo digo con la misma pregunta estoy tratando de unirla el efecto del café si puede ser beneficioso o no o sustituible por otro en estas enfermedades.

Contesto yo, tú Laura... sí Rocío pieza

Vale la esclerosis a ver e en general se recomienda dieta mediterránea para las enfermedades Eh autoinmunes sí que es verdad que luego si hay afectación es decir en la esclerosis sistémica si hay afectación digestiva hay que hacer una planificación no vale solo consigue dieta mediterránea porque si hay una disfagia es decir ahí sí que tiene que ser de la mano llevado con un montón de profesionales por ejemplo disfagia te va eh logopeda digestivo nutricionista es decir bien dieta mediterránea Pero hay veces que

cuando hay afectación sobre todo digestiva o por ejemplo en un lupus hay una nefritis lúpica no me vale solo eh dieta mediterránea hay veces que es necesario adaptar a las distintas consecuencias que tiene la enfermedad en el cuerpo es decir dieta mediterránea bien pero sí que es necesario adaptar no significa que tengo esclerosis tengo que seguir una dieta tal sino Vale tengo esclerosis yo tengo disfagia tengo afectación en el esófago tengo tal esa persona va a seguir unas pautas determinadas para eso vale no sé si ha quedado claro,

Sí, sí claro vale. Y lo del café eh el café.

En el café tiene propiedades que son beneficiosas todo en su justa medida eh otra cosa es que hay personas pues que a ver el café es un excitante como el té, el té verde tiene un montón de propiedades fantásticas. Pero bueno vamos a ver si no puedes tomar un excitante por lo que sea porque tengas tensión alta o por lo que sea pues evidentemente no lo puedes tomar pero el café en sí mismo no hay por qué excluirlo de la dieta eh pero un modo de preparar los alimentos un modo de tomarlo de que aumente sus propiedades digamos antiinflamatorias o más beneficiosas o su la adquisiciones aquí la clave sobre todo con las verduras y demás es que lo que no podemos es eh porque lo digo porque hay eh costumbre de cocer, requetecocer y requetefreír, vale entonces eh Hay que tener si tú quieres no quieres perder, si tú quieres eh, no perder el aporte nutricional de una verdura lo más importante es no pasarte eh pescados pasa lo mismo o sea si te vas a dedicar a ponerlos rebozados y meterlos en una freidora pues vas a perder vas a perder mucho de ese pescado no entonces, por eso he dicho que menos es más o sea si nosotros queremos el aporte nutricional de los alimentos eh tenemos que intentar eh Porque si veis las recetas que ha dado Rocío son recetas sencillas. O sea no he intentado muy sencillo muy sencillo no de repente no ha dicho, ahora ponéis a freír siete veces esto y después me vais a rebozar ocho veces lo otro por qué, porque de la forma que podemos tener eh el mayor aporte de los alimentos es eh el digamos maltratando con calor lo menos posible no de esa manera no, o sea yo por lo menos yo por ejemplo no tengo freidora no me aporta nada vale entonces bueno yo creo que esa es la idea eh un poco ya.

Y las dos había hablado de los de los alimentos integrales eh a favor de ellos, pero qué pasa con esos pacientes que tienen eh que le sientan mal el estómago lo integrales. Cómo podrían sustituir estos alimentos los que no toleran los integrales bien porque tengan afectación del estómago porque no lo

Sí vale, yo por ejemplo en pacientes que eh tienen enfermedad reumática además tiene afectación digestiva en el que hay muchos síntomas muy parecidos a un síndrome intestino irritable y demás, normalmente no ponemos integrales aprovechamos la fibra de los alimentos como fruta, verdura, legumbre, ¿Por qué? Porque prefiero meter la fibra a partir de fruta verdura frutos secos legumbres Porque esos alimentos además me dan otros nutrientes y si no se puede ir con integrales ir con integrales es decir las pautas que hemos dado son generales pero luego cuando hay una patología hay tanta variabilidad individual entre pacientes que es necesario adaptarlo normalmente casi siempre yo tengo pacientes de digestivo ya no solo de reuma de digestivo que integrales Eh no pueden tomar nada Por qué Pues porque tienen siete posiciones al día de forma líquida Pues para eso no vamos eh vamos con fruta verdura y además dentro de por ejemplo las frutas las verduras los frutos secos las semillas hay algunos que sientan mejor que otros peor Entonces siempre hay manera de meter fibra en la alimentación que suele ser un error bastante común de Uy como tengo diarreas o tengo muchos síntomas digestivos quito toda la fibra eso pan para hoy hambre para mañana Es decir hoy vas a notar mejora pero como tu microbiota se va a resentir dentro de un tiempo si no le das el alimento que necesita vas a volver a tener los mismos síntomas Pero habiendo quitado un montón de alimentos. Entonces ahí sí que recomiendo normalmente ir a un nutricionista y llevar una pauta personalizada porque no es que no se pueda meter fibra es que hay que ver qué fibra se puede meter se quitan los cereales integrales que no va a pasar absolutamente nada o sea algo raro tiene que pasar y se mete fibra a partir de otros alimentos y ya está.

Y en cuanto al consumo de huevo hay un máximo de consumo de huevo y por qué y en la pregunta del tomate que también ha salido inflamación aclaremos los huevos es que han estado históricamente muy demonizados no Rocío hubo una época en la que los eran muy malos muy malos muy malos

Ahora los estudios que hay yo creo que es hasta uno al día sin problema. Es decir, habrá gente que tome más y no pase nada sí Habrá gente que tome más Y pase algo también es decir se ha visto que no incrementan el colesterol eh lo que hay que ver es también que se cambia si se estás tomando Es decir si antes me tomabas un bocadillo de mortadela todos los días y te le llevas de tortilla francés, pues chachi si en vez de estar comiendo pescado estás comiendo todos los días huevos pues a lo mejor no tan bien. Es decir, hay que ver un poco el equilibrio o sea un alimento no determina toda la alimentación, hay que ver un poco el equilibrio pero creo que hay estudios que hasta uno al día no hay problemas y creo que hay alguno que incluso algún estudio que más otra cosa es lo mismo vamos a la variabilidad individual, si tienes una hiperlipemia familiar pues, aunque el huevo no incremente el colesterol, pues a lo mejor por precaución si los mecanismos de regulación no están bien en ese cuerpo no voy a desafiar a la vida pero vamos que se puede adaptarse es que hay pocas cosas inamovibles eh en alimentación que muchas veces nos creemos que todos tenemos que comer exactamente igual y es que a poco que viajemos ves que no y se puede llevar una alimentación saludable de distintas formas, evidentemente siempre tiene que ser rica en fruta en verduras y demás, pero vamos que y hay gente alérgica al huevo que no toma huevo y está también perfectamente bien.

Y el tomate se puede comer en todas sus variantes vale o sea hay cosas, yo creo que Rocío va a estar de acuerdo conmigo en que hay pocas cosas más saludable más maravillosas en este mundo que un trozo de pan tostado con un chorro de aceite de oliva virgen extra y tomate restregado encima, o sea el tomate tiene tal cantidad de propiedades es bueno para tantas cosas que olvidaros. Sé que ha habido un montón de corrientes en internet contando barbaridades del tomate no sé de dónde viene ni por es algo muy raro pero el tomate es fantástico o sea, es más yo creo que tomate que consumirlo casi a diario vamos yo estoy intentando comer tomate todos los días o sea tomate muy bueno o sea os recomiendo comer tomate porque o sea es fantástico, aunque hay mucha preguntas más hay una que me parece muy interesante porque me pasa la consulta que cada vez tenemos más pacientes que nos dicen que son intolerantes a la lactosa en esos pacientes Cómo sustituirlo vale leche sin lactosa que

hay de todos los tipos y si no bebida vegetal eh enriquecida en calcio preferiblemente, Y hay distintos tipos de bebida vegetal o sea se podría ver eh si hay algunas que sientan peor otras mejor y demás y si no lo mismo se puede no tomar lacios. Sí en nuestro medio el calcio depende mucho de los lacios también habría que cuadrar muy bien la dieta y ahí sí que te diría vete nutricionista te cuadra la dieta te dice Cómo meter el calcio sin que haya lácteos porque lo mismo también hay alérgicos a la proteína de leche y sobreviven en el día a día, pero o leche sin lactosa o bebida vegetal o sea no hoy en día es bastante más sencillo que hace unos años sí es un fenómeno además yo lo hablé en su momento con Rocío que es un fenómeno a nosotros se nos da mucho en la consulta sobre todo con personas más mayores con osteoporosis que se niegan en banda o sea cualquier tipo de alimento que tenga que ver con o sea ningún tipo de derivado lácteo ni de lejos no los quieren y las bebidas vegetales son cosas que no están dispuestos a probar ya por edad son cosas que le parecen demasiado modernas entonces Eh sí pobre Sí es que sí entonces bueno si es verdad que con la edad pues pueden tener más dificultad para me sienta mal la leche no quiero ni siquiera probar un yogur se cierran en banda Entonces ahí sí no te queda más remedio de decir.

Bueno pues nosotros tenemos en la consulta un documento de la SEEN, de la Sociedad de Endocrinología y Nutrición que es para osteoporosis que ahí se detallan pues qué otros alimentos de base vegetal principalmente y semillas tienen también aporte de calcio que por lo menos escuchen eso un poco Aunque al final se llevan la suplementación de calcio prescrita por su reumatólogo Pero en fin ya tienes que ir como sabemos que eso también tiene mal adherencia pues bueno sí es algo que es muy generalizado el tema del tema de los lácteos , hay mala adherencia al calcio prescrito y al lácteo eh tomado o sea las dos cosas entonces Bueno es un mal que yo creo que es generalizado yo creo que no solo por mi zona sino si no aquí sí que yo creo que en el norte no se consumen más lacios eh Porque cuando me lo dijiste a mí me extrañó y aquí eso no suele ser mucho problema eh pero creo que yo creo por el frío porque estamos al norte y lo de por la leche es verdad eh Te lo digo en serio o sea empezar la mañana sin un vaso de leche caliente parece algo rarísimo.

Pues muchas gracias a las dos por vuestras ponencias y por aclarar todas estas dudas quedan otras muchas preguntas que no da tiempo pero bueno es toda como digo para poder eh hacer un nuevo webinar con todas estos temas profundizar y todas estas dudas y también eh comentar que estas diapositivas porque han preguntado eh y la y todas las charla que dije al principio está grabada y va a ser eh va a estar disponible en los canales de difusión de la de la fundación española de reumatología para el que quiera acceder a él que no va a tener problema. También eh recordaros que en relación a este tema y a otros relacionados con las enfermedades reumáticas que tratéis de eh utilizar eh Fuentes que sean de información fiable en las patologías como en este caso pues la página web de www.inforeum.com donde hay esta y otra mucha información que es bastante fiable. Y si también siempre que se pueda y que tengáis oportunidad consultar a al especialista que también os podrá pues no solamente aconsejar sino también eh derivar a información que sea de calidad y bueno por último agradecer tanto a las ponentes como a la fundación española de reumatología y a todas las asociaciones de pacientes que entre todos pues hace posible estas reuniones que como hemos visto pues tienen éxito y son tan interesantes.

Muchísimas gracias a todos y bueno que paséis buena tarde.