

Orientacions Alimentaries en Les Síndromes de Sensibilització Central (SSC)

Text elaborat pel **CESNID** (Centre d'ensenyament superior de nutrició i dietètica de la U.B.) amb la col·laboració de l'ACSFCEM



La nostra intenció és donar unes pautes alimentàries perquè amb una adequada nutrició, poder estimular el sistema immunitari, disminuir l'estrès oxidatiu i frenar el procés inflamatori present en aquestes patologies i així obtenir millores en les nostres digestions, en la qualitat del son, disminuir al·lèrgies, ansietat, dolors articulars i augmentar la nostra energia i qualitat de vida.

La salut del nostre cos està molt directament relacionada amb la nostra alimentació. La majoria estem sobre-alimentats però no ben nodrits.

El secret d'aquesta dieta és prendre el màxim d'aliments frescos i integrals (la majoria antiinflamatoris) i el mínim d'aliments refinats i processats (la majoria pro inflamatoris).

CONSELLS GENERALS

La primera regla per a una alimentació sana és que no hi ha una única manera d'alimentar-se bé que sigui adequada a tots els malalts de **FM** i **SFC**. Cada persona ha de trobar el que més li convingui, en funció de si té alguna al·lèrgia alimentària o intolerància. Seria aconsellable consultar a un especialista en nutrició el qual podria indicar-nos el que és millor per a nosaltres, depenent de la nostra simptomatologia.

El més essencial és respectar certs principis d'equilibri i qualitat en l'elecció dels aliments i les seves combinacions. Per exemple: no és bo barrejar hidrats de carboni amb proteïnes, ja que ens dificulta l'absorció dels nutrients i en conseqüència es produeixen males digestions.

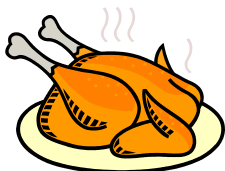
Carbohidrats:

- ◆ Reduir el consum de farines blanques (pa, pasta i arròs blanc; brioixeria, pastisseria i galetes fetes amb farina blanca ...) i augmentar el de carbohidrats rics en fibra (pa, pasta i arròs integrals, llegums, verdures farinoses riques en fibra i antioxidants, com la carbassa i els moniatos).
- ◆ Evitar les begudes amb sucre i els productes rics en xarop de fructosa (llegir atentament les etiquetes dels productes).



Greixos:

- ◆ Reduir el consum de lactis rics en greix (mantega, nata, llet sencera, formatge gras), i substituir-los per iogurts desnatats, formatge fresc i també bios. La llet de vaca substituir-la per llet de civada, arròs o soja que produeixen menys intoleràncies.
- ◆ Introduir el consum de quefir, si no pot ser de llet de vaca, prendre el de llet de cabra. És un protector gàstric natural.
- ◆ Reduir el consum de carns vermelles, ja que fan treballar en excés al fetge i als ronyons i acidifiquen l'organisme, produint putrefacció i inflamació intestinal.



- ◆ Consumir quantitats moderades de pollastre, gall dindi sense pell, conill ... i sempre que sigui possible, que siguin de pagès o de granges ecològiques, tractats sense antibiòtics ni hormones.
- ◆ Augmentar el consum de **peix blau**, molt ric en olis essencials Omega-3, que protegeixen de inflamacions.

- ◆ Utilitzar **oli d'oliva verge** per cuinar. També es poden utilitzar petites quantitats d'oli de gira-sol o de blat de moro, en cru.
- ◆ Eliminar del tot productes que portin greixos hidrogenats o semi hidrogenats, són greixos que obstrueixen les artèries i originen processos inflamatoris.
- ◆ Inclou petites quantitats de nous, ametlles o avellanes en el menú diari, totes elles amb un alt contingut en àcids grassos poliinsaturats, molt beneficiosos i protectors.



Proteïnes:



- ◆ Reduir la ingesta de proteïnes animals, excepte el peix.
- ◆ Augmentar el consum de proteïna vegetal (llegums i cereals). És la proteïna més completa i de més fàcil assimilació pel nostre organisme, rica en vitamines del grup D i fibra que reforcen el sistema nerviós i el cervell. També ens aporten energia d'absorció lenta i antiinflamatòria.

Fibra:

- ◆ Prendre almenys 40 gr. de fibra al dia. Es pot aconseguir augmentant el consum de fruites, verdures, llegums, cereals i pa integral.

Fotoquímics:

Per saber aprofitar-se de les substàncies protectores que les plantes han desenvolupat al llarg del temps (amb propietats antioxidants, antiinfeccioses, antiinflamatòries i antiparasitàries):

- ◆ Pren fruites i verdures de colors intensos (els pigments que els donen el color, contenen molts elements antioxidants i protectors), especialment fruites del bosc, tomàquets, espinacs, carbassa, pebrots, taronges i préssecs.
- ◆ Si pots, opta per verdures, fruites i llegums conreades ecològicament, ja que no tenen restes de pesticides.
- ◆ No et privis de la xocolata, però menja-la amb moderació i tria la que contingui, com a mínim, el 70% de cacau, el més negre.



Vitamines i minerals:

- ◆ La millor manera d'aconseguir-ho és amb una dieta rica en fruites, verdures, llegums, cereals integrals ...
- ◆ Però si, per alguna intolerància, això no fos possible, el metge determinarà la quantitat de **vitamina C, Vitamina E, Vitamina D, Calci** ... que cada malalt ha de prendre per completar la seva alimentació.

Suplements:



- ◆ És convenient prendre al voltant de 2 gr. al dia d'oli de peix (en **perles d'Omega 3**) donades les seves propietats altament antioxidants.
- ◆ Són molt útils **les llavors d'oli de lli** que van molt bé contra el restrenyiment.
- ◆ També és convenient prendre **germen de blat en pols** per aconseguir l'aportació de zinc suficient.
- ◆ És important cuinar amb espècies com: **la canyella, l'orenga, el gíngebre, el pebre vermell i el negre, el clau i sobretot la cúrcuma** (espècie present al curri) totes elles són potents antioxidants i protectores.

Aigua:

- ◆ S'han de prendre de **6 a 8 gots d'aigua al dia** com a mínim. Si no es tenen ganes, o costa d'empassar, es pot alternar aigua sola, aigua amb gas, aigua amb llimona, infusions, suc de fruita (si pot ser naturals) amb aigua afegida, fins arribar al total de 6/8 gots.
- ◆ És molt aconsellable prendre aigua mineral embotellada, donada la quantitat de clor i altres productes que s'afegeixen a l'aigua de l'aixeta per fer-la potable.



MENGEM DE FORMA INADEQUADA:

1. Quan mengem de forma irregular
2. Quan mengem poc variat
3. Quan piquem entre àpats

LES CONSEQÜENCIES SÓN:

1. Alteracions del pes
2. Disminució de la capacitat de resposta del organisme a les agressions...

ERRORS EN L'ALIMENTACIÓ MÉS HABITUALS:

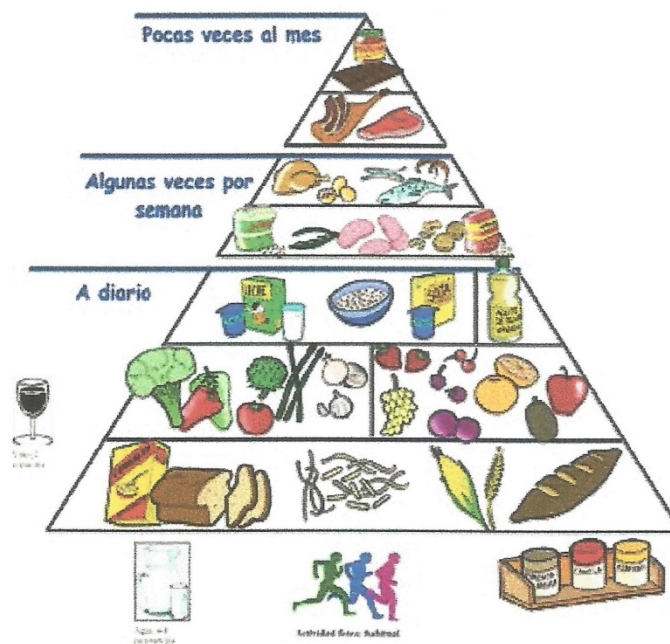
- ◆ Consum excessiu de greixos
- ◆ Excés de proteïnes
- ◆ Baix consum de fruites i verdures
- ◆ Alt consum de sucre
- ◆ Mala distribució dels aliments

DISTRIBUCIÓ DELS ALIMENTS DURANT EL DIA:

Els aliments s'han de distribuir **en 3 o 5 preses**. Les que no ens podem saltar mai, són:

- ◆ L'esmorzar, és el més important
- ◆ El dinar, ha de ser el més ric
- ◆ El sopar, ha de ser el més lleuger

Piràmide dels Antioxidants



CESNID-UB