

Cuidado y Bienestar

DIEZ CONSEJOS SOBRE NUTRICIÓN PARA VIVIR BIEN CON LA ENFERMEDAD DE PARKINSON

POR: KATHRYNNE HOLDEN, MS, RD

1) **VITAMINA D** – Las investigaciones han demostrado una amplia deficiencia de vitamina D en las personas que tienen la Enfermedad de Parkinson (PD, por sus siglas en inglés); aún no se sabe si la deficiencia contribuye al desarrollo de la PD o es un resultado de la PD, aunque una deficiencia está asociada con caídas y fracturas, diabetes, cáncer y enfermedades autoinmunes.

2) **SEMILLA DE LINAZA MOLIDA** – Muy alta en dos tipos de fibra: una ayuda a controlar el azúcar en la sangre, y la otra mantiene las heces blandas y consistentes, lo que alivia el estreñimiento.



3) **JENGIBRE** – Ayuda a aliviar las náuseas que se sienten a menudo al comenzar a tomar los medicamentos para la PD; también ayuda a apurar el proceso de vaciar el estómago.

4) **CÚRCUMA** – Contiene una sustancia, curcumina, que ha sido recomendada por algunos grupos como algo beneficioso para el tratamiento de la diabetes, las enfermedades cardíacas, el cáncer y el daño al hígado;

actualmente se está investigando como un posible tratamiento para la PD.

5) **BAYAS, CEREZAS** – La PD es una enfermedad estresante, y el estrés produce



radicales libres; los antioxidantes destruyen los radicales libres. Las cerezas podrían ayudar mejor a

eliminar los radicales libres que la vitamina E. Los arándanos podrían proteger en contra de la demencia; los arándanos agrios son extraordinariamente altos en antioxidantes y ayudan a proteger en contra de infecciones de las vías urinarias. Las moras, las frambuesas y las fresas son ricas fuentes de fitonutrientes poderosos y protectores.

6) **MIEL DE ABEJA** – Las personas con la PD generalmente desarrollan una tendencia a los



dulces. Si ese es su caso, elija miel en vez de azúcar todos los días. El azúcar no tiene ningún valor nutritivo, mientras que la miel

contiene tantos antioxidantes como algunas frutas, además de microminerales. Se usa incluso para sanar heridas.

7) **FRIJOLES** – Los frijoles de todo tipo no sólo son ricos en proteína, sino que están entre los alimentos que tienen las fuentes más altas de fibra, lo que ayuda a evitar el estreñimiento, que es algo que les ocurre frecuentemente a las personas con la PD. Además de esto, los frijoles contienen vitaminas B y magnesio, que son importantes para el sistema nervioso.

8) **PESCADO** – ¿Sabía usted que un 20% de la materia gris del cerebro está compuesta de DHA, que se encuentra en los pescados grasos? Especialmente los pescados grasos como el salmón, las sardinas, el arenque, las anchoas y el fletán contienen los ácidos grasos omega-3 EPA y DHA, lo que protege en contra de la demencia y la depresión.



9) **TÉ** – Los tés negro, verde, blanco y oolong contienen sustancias llamadas “polifenoles” y la gente que bebe más té parece ser menos diagnosticada con la enfermedad de Parkinson y Alzheimer. Se están haciendo investigaciones dirigidas a demostrar el mejoramiento de los síntomas de la PD.

10) **NUECES** – Ricas en todas las formas de vitamina E, así como también en fibra; suficientes razones en



si para comer nueces de todo tipo. Muchos estudios han indicado la posibilidad de que los alimentos altos en vitamina E (pero no los suplementos) parecen proteger en contra del desarrollo de la PD. Las nueces son una excelente fuente de microminerales difíciles de encontrar como el selenio, que actúan junto con la vitamina E como antioxidante.

Kathrynne Holden es una nutricionista que se especializa en la ciencia de la nutrición para la enfermedad de Parkinson. Ella modera el foro en línea “Ask about Nutrition” en el sitio web de la Fundación Nacional de Parkinson, www.parkinson.org. Haga clic en “Discussion Forums”. Sus libros proveen respuestas prácticas a inquietudes relacionadas con la PD tales como levodopa y proteína, estreñimiento, dificultad para tragar y pérdida ósea. Contienen además, sugerencias de alimentos, junto con algunas recetas y menús que tienen un enfoque en estas necesidades especiales. Visite su sitio web en: www.nutritionucanlivewith.com