

La nutrición como herramienta terapéutica para el control de enfermedades reumáticas

Nutrition as a therapeutic tool for the control of rheumatic diseases

Urbano Solis Cartas^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-0350-6333>

Jorge Luis Valdés González² <https://orcid.org/0000-0002-2661-8517>

Washington Patricio Vásconez Andrade³ <https://orcid.org/0000-0003-3427-4117>

Libia Cristina Tinajero Novillo³ <https://orcid.org/0009-0006-5223-7781>

¹Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

²Escuela Superior Politécnica de Chimborazo (ESPOCH). Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

³Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Chimborazo, Ecuador.

*Autor para la correspondencia: umsmwork74@gmail.com

RESUMEN

La nutrición ha pasado de ser una necesidad básica del organismo a convertirse en recurso terapéutico en muchas enfermedades, incluyendo las enfermedades reumáticas. En este grupo de afecciones se pueden deducir otras ventajas relacionadas con la prevención de complicaciones y el control de su actividad clínica. El objetivo de esta investigación es exponer las ventajas que ofrece la nutrición como herramienta terapéutica para el control de enfermedades reumáticas. Para esto se realizó una investigación básica, no experimental, descriptiva y transversal en la cual se analizan varios elementos relacionados con la función y ventajas de la nutrición adecuada en pacientes con enfermedades reumáticas. Como principales resultados del estudio se puede destacar el análisis de los principios terapéuticos de la nutrición como herramienta terapéutica y la influencia de la nutrición en las enfermedades reumáticas. Se hace énfasis en la repercusión que tiene mantener una adecuada nutrición en

los distintos componentes etiopatogénicos que caracterizan a las enfermedades reumáticas; así como los principios básicos nutricionales a tener en cuenta. Se concluye que la nutrición puede tener un impacto significativo en las enfermedades reumáticas al influir en la inflamación, el peso corporal, la función inmunológica, la salud intestinal y la ingesta de nutrientes específicos. Adoptar una dieta equilibrada y saludable puede ser una parte importante del manejo integral de las enfermedades reumáticas y puede ayudar a mejorar sintomatología y la calidad de vida de los pacientes.

Palabras claves: Enfermedades reumáticas; estado nutricional, inflamación; nutrición

ABSTRACT

Nutrition has gone from being a basic need of the body to becoming a therapeutic resource in many diseases, including rheumatic diseases. In this group of conditions, other advantages related to the prevention of complications and the control of clinical activity can be deduced. The objective of this research is to expose the advantages that nutrition offers as a therapeutic tool for the control of rheumatic diseases. For this, a basic, non-experimental, descriptive and cross-sectional research was carried out in which several elements related to the function and advantages of adequate nutrition in patients with rheumatic diseases are analyzed. The main results of the study include the analysis of the therapeutic principles of nutrition as a therapeutic tool and the influence of nutrition on rheumatic diseases. Emphasis is placed on the impact of maintaining adequate nutrition on the different etiopathogenic components that characterize rheumatic diseases; as well as the basic nutritional principles to take into account. It is concluded that nutrition can have a significant impact on rheumatic diseases by influencing inflammation, body weight, immune function, intestinal health and the intake of specific nutrients. Adopting a balanced and healthy diet can be an important part of the comprehensive management of rheumatic diseases and can help improve symptoms and quality of life of patients.

Keywords: Rheumatic diseases; nutritional status, inflammation; nutrition

Recibido: 08/11/2023

Aceptado: 23/02/2024

Introducción

La nutrición es conocido como uno de los procesos fisiológicos más antiguos e importantes de los seres vivos, específicamente de los seres humanos; su importancia radica directamente en la obtención de nutrientes para garantizar el adecuado metabolismo celular.^{(1),(2)}

Mantener una nutrición adecuada ha sido relacionada con un adecuado estado de salud en general. Sin embargo, en los últimos años se ha hecho más evidente aún el importante papel que juega la nutrición dentro del mantenimiento y restablecimiento del estado de salud. Tal es así que ha dejado de ser solamente una necesidad básica para convertirse en parte importante de los esquemas terapéuticos de muchas afecciones, principalmente enfermedades crónicas que condicionan complicaciones, discapacidad funcional, dependencia y afectación de la percepción de calidad de vida relacionada con la salud.^{(1),(3)}

Distintas investigaciones resaltan las potencialidades de una adecuada nutrición en la prevención de enfermedades infecciosas como son los parasitismos; en el control de enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus, gota, fenilcetonuria, insuficiencia renal, hipotiroidismo y otras.^{(2),(4),(5)}

Dentro de las enfermedades crónicas destacan las enfermedades reumáticas como un grupo de afecciones que se caracterizan por elevada prevalencia y afectación a la capacidad funcional y percepción de calidad de vida de los pacientes.^{(5),(6)} Si bien es cierto que se ha avanzado en el control de estas afecciones, aún se presentan complicaciones generadas por el proceso inflamatorio que incluyen estas afecciones. En este sentido, resulta necesario resaltar como mantener una adecuada nutrición puede contribuir, desde distintos mecanismos, al control de la actividad clínica de las enfermedades reumáticas (ER).

Es por eso que, teniendo en cuenta los reportes que describen la adecuada nutrición como una herramienta terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas, la elevada prevalencia de las ER, la afectación que generan a la capacidad funcional y percepción de calidad de vida de los pacientes y la necesidad de encontrar nuevos recursos terapéuticos que contribuyan a minimizar la actividad clínica de estas enfermedades; se decide realizar esta investigación con

el objetivo de exponer las ventajas que ofrece la nutrición como herramienta terapéutica para el control de ER.

Desarrollo

La nutrición constituye una herramienta terapéutica dentro de los esquemas utilizados en múltiples afecciones. Es conocido su papel en enfermedades metabólicas como la diabetes mellitus, los trastornos lipídicos, el síndrome metabólico y la gota entre otras. Sin embargo, muchos profesionales de la salud y la población en general desconocen las bondades terapéuticas que ofrece mantener un régimen nutricional adecuado. A continuación, se expone la opinión del equipo de investigación relacionada con varios elementos como son los principios terapéuticos de la nutrición, su importancia como herramienta terapéutica en general y específicamente en las enfermedades reumáticas y el papel que juega la nutrición en el control de la actividad clínica de las ER.

Principios terapéuticos de la nutrición

Los principios terapéuticos de la nutrición se centran en el uso de la alimentación como herramienta para promover la salud, prevenir enfermedades y tratar afecciones médicas específicas. Sin embargo, para lograrlo es necesario cumplir con algunos principios básicos que se exponen a continuación:

- 1. Dieta equilibrada y variada:** una alimentación equilibrada, que incluya una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios, proporciona los nutrientes necesarios para mantener la salud y prevenir enfermedades. Esto incluye alimentos ricos en vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas saludables.^{(2),(3),(7)}
- 2. Individualización:** la terapia nutricional debe adaptarse a las necesidades de cada persona; se deben tener en cuenta factores como la edad, el sexo, el estado de salud, las condiciones médicas preexistentes, la actividad laboral y deportiva, el estado nutricional actual y el estilo de vida del paciente. Lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra.⁽⁷⁾
- 3. Control de porciones y frecuencia de las comidas:** controlar el tamaño de las porciones y la frecuencia de las comidas puede ayudar a mantener un peso saludable; se suma dentro de los

beneficios de mantener un control adecuado de las porciones y frecuencia el mejoramiento de los niveles de azúcar en sangre y la prevención de trastornos metabólicos como la obesidad, la diabetes y otras enfermedades relacionadas con el aumento de la resistencia a la insulina.⁽²⁾

4. Selección de alimentos adecuados: los alimentos integrales, como frutas, verduras, granos enteros, legumbres y proteínas magras, son ricos en nutrientes y fibra y pueden ayudar a promover la salud y prevenir enfermedades. Por otro lado, los alimentos procesados, que suelen ser altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, deben consumirse con moderación.^{(2),(4)}

5. Hidratación adecuada: mantener una hidratación adecuada es esencial para la salud en general y puede ayudar en el funcionamiento óptimo del cuerpo; sobre todo de órganos vitales como e el caso de los riñones. Se recomienda beber suficiente agua durante todo el día y limitar el consumo de bebidas azucaradas y con alto contenido de cafeína; la cantidad de agua a ingerir normalmente debe ser, como mínimo entre 2500 y 3000 ml; aunque este valor puede variar en presencia de algunas enfermedades.^{(2),(3)}

6. Suplementación nutricional: en algunos casos, puede ser necesario complementar la dieta con vitaminas, minerales u otros nutrientes para satisfacer las necesidades específicas del individuo. Ante la presencia de algunas enfermedades, o durante el proceso del envejecimiento disminuye la capacidad de absorción de algunos elementos nutricionales, por lo que la administración de suplementos nutricionales puede contribuir a suplir esta deficiencia. Sin embargo, es importante consultar a un profesional de la salud antes de comenzar cualquier suplementación.^{(2),(3),(4)}

Los principios terapéuticos de la nutrición se centran en el uso de la alimentación como una herramienta para promover la salud y formar parte de los esquemas terapéuticos utilizados en el tratamiento de afecciones médicas específicas; basado en la individualidad de cada persona y sus necesidades nutricionales únicas.

La nutrición como herramienta terapéutica

La nutrición puede ser una herramienta terapéutica poderosa para prevenir y tratar una variedad de enfermedades y trastornos médicos. Una alimentación saludable y equilibrada puede ayudar a prevenir enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las

enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Consumir una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables puede proporcionar los nutrientes necesarios para mantener el cuerpo sano y resistente a las enfermedades.^{(5),(7)}

Como herramienta terapéutica la nutrición puede desempeñar un papel importante en el tratamiento de enfermedades crónicas al mejorar los síntomas, controlar los factores de riesgo y mejorar la calidad de vida de los pacientes. Por ejemplo, en el tratamiento de la diabetes, una dieta equilibrada que controle el consumo de carbohidratos y azúcares puede ayudar a estabilizar los niveles de azúcar en sangre. En el caso de la enfermedad cardiovascular, una dieta baja en sodio y grasas saturadas puede ayudar a reducir la presión arterial y el riesgo de eventos cardíacos.^{(4),(5),(8)}

El manejo del peso corporal es otro de los elementos importantes que se debe en cuenta. Tanto para la pérdida de peso como para el mantenimiento del peso, es importante consumir una dieta equilibrada que proporcione la cantidad adecuada de calorías y nutrientes. Los cambios en la dieta, como reducir la ingesta de alimentos altos en calorías y aumentar la actividad física, pueden ayudar a alcanzar y mantener un peso saludable; la pérdida o ganancia brusca de peso puede ser considerado un signo de alarma en la sospecha clínica de algunas enfermedades.^{(5),(9)}

También ha sido reconocida la nutrición como un componente importante del tratamiento médico general. Por ejemplo, en pacientes con cáncer que están recibiendo tratamiento de quimioterapia o radioterapia, una alimentación adecuada puede ayudar a mantener la fuerza, la energía y el sistema inmunológico, y reducir los efectos secundarios del tratamiento.^{(3),(5),(8),(9)}

De igual manera, después de una lesión, cirugía o enfermedad grave, la nutrición adecuada puede desempeñar un papel crucial en la rehabilitación y recuperación. Una dieta rica en proteínas y nutrientes puede ayudar a promover la cicatrización de heridas, reconstruir tejidos dañados y restaurar la fuerza y la función física.^{(4),(7)}

Influencia de la nutrición en las enfermedades reumáticas

La nutrición puede desempeñar un papel importante en el desarrollo, la progresión y el manejo de las ER. En muchas ER, como la artritis reumatoide, la artritis psoriásica y la espondilitis anquilosante, el mecanismo etiopatogénico incluye la presencia de un proceso inflamatorio

persistente que genera afectación articular y extraarticular.^{(4),(5)} Algunos alimentos pueden contribuir a la inflamación, mientras que otros pueden tener propiedades antiinflamatorias. Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos como el salmón, nueces, frutos secos y las semillas de chía, han demostrado tener efectos antiinflamatorios que pueden ayudar a reducir la inflamación en enfermedades reumáticas.⁽⁴⁾

El exceso de peso corporal puede aumentar la carga sobre las articulaciones y empeorar los síntomas de ER como la osteoartritis. El aumento de peso condiciona una sobre carga articular y aumenta el riesgo de microtraumas que predisponen la perpetuación del proceso degenerativo articular. La dieta equilibrada y saludable puede ayudar a mantener un peso corporal saludable y reducir la presión sobre las articulaciones. Esto incluye consumir una variedad de alimentos nutritivos y controlar las porciones para evitar el exceso de calorías, lo cual debe complementarse con un adecuado régimen de actividad física sistemática.⁽¹⁰⁾

La nutrición puede afectar la función del sistema inmunológico, que desempeña un papel importante en la patogénesis de algunas ER. Consumir una dieta rica en antioxidantes, vitaminas y minerales puede ayudar a fortalecer el sistema inmunológico y reducir la susceptibilidad a las infecciones y las enfermedades autoinmunes. Un papel fundamental en este sentido lo tiene la microbiota intestinal, al incidir en la regulación del sistema inmunológico y la inflamación. Algunos estudios sugieren que la salud intestinal puede estar relacionada con el desarrollo y la progresión de ER. Consumir una dieta rica en fibra y alimentos fermentados puede promover la salud intestinal y reducir el riesgo de debut o la exacerbación de las manifestaciones clínicas de ER.

Algunas ER, como la artritis reumatoide y la artritis psoriásica, pueden aumentar el riesgo de osteoporosis y fracturas óseas debido a la inflamación crónica y el uso prolongado de ciertos medicamentos. Consumir una dieta rica en calcio, magnesio, manganeso y vitamina D puede ayudar a mantener la salud ósea basado en el mantenimiento de la densidad mineral ósea.^{(5),(10)}

A pesar de las ventajas antes mencionadas es necesario conocer que algunos medicamentos utilizados en el tratamiento de ER pueden tener efectos secundarios que afectan la nutrición y el metabolismo. Por ejemplo, los corticosteroides pueden aumentar el apetito y causar aumento de peso; mientras que algunos medicamentos inmunosupresores pueden aumentar el riesgo de infecciones y afectar la absorción de nutrientes. Una dieta equilibrada y saludable puede ayudar a mitigar estos efectos secundarios y apoyar la salud general del paciente.^{(5),(6),(9)}

Sin embargo, quizás el elemento más importante que relaciona la nutrición y las ER está dado por el control de factores de riesgo en base a hábitos y estilos de vida saludables. La dieta puede ayudar a controlar otros factores de riesgo que pueden estar asociados con la aparición o complicaciones de las ER, como la hipertensión arterial, hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, hiperglucemia y los problemas metabólicos. Una dieta baja en sodio y grasas saturadas, y rica en frutas, verduras, granos enteros y proteínas magras, puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otros problemas de salud asociados.^{(2),(3),(11)}

En resumen, la nutrición juega un papel crucial en el control de la actividad clínica de las enfermedades reumáticas al influir en la inflamación, el peso corporal, la salud ósea, los efectos secundarios de los medicamentos y otros factores de riesgo asociados con estas enfermedades. Adoptar una dieta equilibrada y saludable puede ser una parte importante del manejo integral de las enfermedades reumáticas y puede ayudar a mejorar los síntomas y la calidad de vida de los pacientes.

Conclusiones

La nutrición, como proceso fisiológica y vital inherente a los seres humanos, puede tener un impacto significativo en las ER al influir en la inflamación, el peso corporal, la función inmunológica, la salud intestinal y la ingesta de nutrientes específicos. Adoptar una dieta equilibrada y saludable puede ser una parte importante del manejo integral de las ER y puede ayudar a mejorar la sintomatología y la calidad de vida de los pacientes.

Referencias bibliográficas

1. Crespo-Cuenca L, Mesa-Rodríguez N, Parra-Enríquez S, Gómez-González D. Repercusión de la nutrición en la salud bucal. Correo Científico Médico [Internet]. 2021 [citado 19/09/2023];25(3). Disponible en: <https://revcocmed.sld.cu/index.php/cocmed/article/view/3656>

2. Carbajal Á, Sierra JL, López-Lora L, Ruperto M. Proceso de Atención Nutricional: elementos para su implementación y uso por los profesionales de la Nutrición y la Dietética. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 2020 [citado 17/09/2023];24(2):172-86. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452020000200010&lng=es
3. Gámez-Calvo L, Hernández-Beltrán V, Pimienta-Sánchez LP, Delgado-Gil S, Gamonales JM. Revisión sistemática de programas de intervención para promover hábitos saludables de actividad física y nutrición en escolares españoles. *ALAN* [Internet]. 2022 [citado 19/09/2023];72(4):294-305. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222022000400294&lng=es
4. Bischoff SC, Escher J, Hébuterne X, Kłęk S, Krznaric Z, Schneider S, et al. Guía ESPEN: nutrición clínica en la enfermedad inflamatoria intestinal. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2022 [citado 18/09/2023];39(3): 678-703. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112022000400024&lng=es
5. Ortega Rosa M, Jiménez Ortega Ana Isabel, Martínez García Rosa M, Cuadrado-Soto Esther, Aparicio Aránzazu, López-Sobaler Ana M. Nutrition in the prevention and control of osteoporosis. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2020 [citado 21/09/2023];37(spe2):63-6. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600014&lng=es
6. Cazar Chávez MJ, Pino Falconí PE, Moya Romero KS, Muñiz Vásquez VA. Nuevo panorama para las enfermedades reumáticas pediátricas. *Rev Cuba Reumatol* [Internet]. 2022 [citado 20/09/2023];24(2):e980. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962022000200006&lng=es
7. Castillo Ruíz LE, Herrera Cisneros SP, Escobar Zurita ER, Valle Salazar JG. Orientación nutricional y práctica de actividades físicas en pacientes con enfermedades reumáticas. *Rev Cuba Reumatol* [Internet]. 2021 [citado 18/09/2023];23(2): e207. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962021000200014&lng=es
8. Talens Oliag P. Alimentos ultraprocesados: impacto sobre las enfermedades crónicas no transmisibles. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2021 [citado 17/09/2023]; 38(1):3-4. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112021000100003&lng=es
9. Guerrero Wyss Leonardo, Durán-Agüero Samuel. Legume consumption and relationships with chronic noncommunicable diseases. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2020 [citado

19/09/2023];47(5):865-9.

Disponible

en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182020000500865&lng=es

10. Solís Cartas U, Calvopiña Bejarano SJ. Comorbilidades y calidad de vida en Osteoartritis.

Rev Cuba Reumatol [Internet]. 2018 [citado 19/09/2023];20(2):e17. Disponible en:

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962018000200002&lng=es

11. Ospina MA, Gómez LM, Restrepo M, Galindo Nohora L, Patiño-Villada FA, Muñoz Angélica

M. Metabolic syndrome components and associated risk factors among nutrition students.

Rev. chil. nutr. [Internet]. 2022 [citado 20/09/2023];49(2):209-16. Disponible en:

http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182022000200209&lng=es

Conflicto de interés

Los autores no refieren conflicto de interés

Contribución de los autores

Urbano Solís Cartas: Participó en la concepción de la investigación, búsqueda y análisis de la información, elaboración y discusión de los resultados, redacción del manuscrito y revisión final del manuscrito.

Jorge Luis Valdés González: Participó en la concepción de la investigación, búsqueda y análisis de la información, elaboración y discusión de los resultados, redacción del manuscrito y revisión final del manuscrito.

Washington Patricio Vásconez Andrade: Participó en la concepción de la investigación, búsqueda y análisis de la información, elaboración y discusión de los resultados, redacción del manuscrito y revisión final del manuscrito.

Libia Cristina Tinajero Novillo: Participó en la concepción de la investigación, búsqueda y análisis de la información, elaboración y discusión de los resultados, redacción del manuscrito y revisión final del manuscrito.