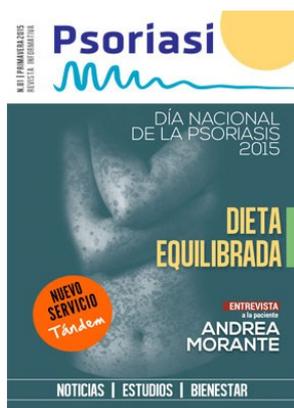


# GUÍA DIETA EQUILIBRADA



## Una dieta equilibrada, beneficiosa para la psoriasis

Mont Gálvez  
Enfermera y nutricionista de Acción  
Psoriasis

**Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 81**

**Primavera 2015**

- Tan importante como respirar lo es alimentarnos, y no sólo ingerir alimentos, sino nutrirnos, proporcionarle a nuestro organismo una base sobre la que se sustentaran todas las funciones fisiológicas realizadas cada segundo de nuestra vida.
- En este reportaje, nos centramos en nuestra alimentación cotidiana, ya que ésta influirá en la evolución de la psoriasis y de la artritis psoriásica.



[www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)



[www.facebook.com/AccionPsoriasis](https://www.facebook.com/AccionPsoriasis)



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)



# UNA DIETA EQUILIBRADA, BENEFICIOSA PARA LA PSORIASIS

Tan importante como respirar lo es alimentarnos, y no sólo ingerir alimentos, sino nutrirnos, proporcionarle a nuestro organismo una base sobre la que se sustentaran todas las funciones fisiológicas realizadas cada segundo de nuestra vida.

Las personas con psoriasis y artritis psoriásica, como en otras dolencias, tienen más necesidades nutricionales, debido a la situación de inflamación crónica y de permanente recambio cutáneo.

Se trata de enfermedades crónicas, inflamatorias, de tipo autoinmune, no contagiosas, donde la genética juega un papel importante, y con una evolución muy ligada a factores externos.

En estos factores externos, se incluyen los hábitos de vida: la alimentación, el tabaco, el alcohol, el ejercicio o actividad física, y la gestión de las emociones, estrés y tiempo de ocio.

En este reportaje, nos centramos en nuestra alimentación cotidiana, ya que ésta influirá en la evolución de la psoriasis y de la artritis psoriásica.

Tomaremos como recomendación general realizar una

alimentación equilibrada en nutrientes, es decir, variada en alimentos, sin prescindir de ninguno de ellos, salvo en situaciones especiales, y enfatizando en los que se comentarán a continuación.

## Vegetales en abundancia

Todos, casi sin excepción, deberíamos consumir más vegetales de los que consumimos. Las personas con psoriasis y artritis psoriásica tienen más necesidades de ciertos nutrientes cuya fuente es del mundo vegetal. Una dieta rica en vegetales nos asegura un aporte de calorías adecuado, previniendo e incluso tratando el sobrepeso y la obesidad, factor de riesgo demostrado de empeoramiento de la psoriasis y la artritis psoriásica.

Por otro lado, **los vegetales nos aportan nutrientes que han demostrado tener un efecto beneficioso en la piel y sobretodo en la piel con psoriasis.** Estos nutrientes son por ejemplo la provitamina A o betacarotenos, antioxidantes, y minerales como el magnesio, zinc y selenio.

Frutas y vegetales coloreados (verde oscuro, rojos, naranjas y amarillos)	Propiedades
<p><b>Verduras:</b> pimienta, tomate, calabaza, boniato, zanahoria, acelgas, espinacas, brócoli</p> <p><b>Frutas:</b> albaricoque, níspero, melocotón, aguacate, mango, bayas (frambuesas, moras, arándanos)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aportan Provitamina A y antioxidantes para la protección, hidratación y mantenimiento de las células de la piel</li> <li>• Ayudan a mantener la elasticidad de la piel y su correcta cicatrización</li> </ul>
Recomendaciones	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumir una porción de vegetales tanto en la comida como en la cena</li> <li>• Una vez al día ingerir vegetales crudos</li> <li>• Consumir de 2 a 3 piezas de fruta al día</li> <li>• Son preferibles aquellos vegetales y frutas que sean de cercanía y de temporada, ya que siempre serán más ricos nutricionalmente</li> </ul>	

### Provitamina A para la salud de la piel

La Provitamina A o Betacarotenos intervienen en la formación y mantenimiento de las células de la piel, en la hidratación, protección y regulación de ésta. Ayudando a mantener su elasticidad y correcta cicatrización. También tienen un efecto antioxidante.

Estos nutrientes se encuentran en los vegetales y frutas de colores anaranjados, rojos y amarillos, como la **zanahoria, calabaza, pimienta, tomate, albaricoque, melón y níspero**, aunque también en los de color verde intenso como el **brócoli** y de hoja verde como las **espinacas**.

### Antioxidantes contra los radicales libres

Los radicales libres son moléculas residuales de las reacciones realizadas por nuestras células, sobre todo en enfermedades donde éstas tienen una gran actividad como en la psoriasis y artritis psoriásica. Nuestro organismo es capaz de neutralizarlos, evitando el daño que estos producirían a otros tejidos y células cercanas.

Los antioxidantes, contenidos en muchos alimentos, son sustancias que neutralizan los radicales libres, es por eso que si nos aseguramos de tomarlos, facilitaremos a nuestro cuerpo esta tarea de protección. Gracias a esta acción, en los

*“Los alimentos que contienen antioxidantes nos ayudan a protegernos contra la acción dañina de los radicales libres. Las personas con psoriasis y artritis psoriásica generan más radicales libres debido a la alta actividad celular”*

últimos años, los antioxidantes se han puesto al frente de los productos “Antiaging” o antienvjecimiento por su poder regenerador celular.

De antioxidantes hay de muchos tipos, como las vitaminas A, C y E, minerales como el Selenio o incluso otro tipos de moléculas.

Las fuentes que contienen más antioxidantes son todas las **frutas y verduras**, las **semillas y frutos secos**, y otros alimentos como los **cereales integrales**. Y no podemos olvidar, dentro de nuestra dieta mediterránea, el **aceite de oliva**, que contiene vitamina E, un gran antioxidante, que siempre deberíamos consumir como Aceite de Oliva Virgen.

### Omega 3, el gran antiinflamatorio

Sabemos que tanto la psoriasis como la artritis psoriásica son enfermedades inflamatorias de la piel y las articulaciones respectivamente, provocando, en la segunda, la deformación y pérdida de movilidad de las articulaciones.

Tenemos a nuestro alcance una amplia gama de alimentos con una acción antiinflamatoria que ayudará a frenar este proceso. Esta pro-

Omega 3
<p>De mayor a menor cantidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pescado azul: sardina, anchoa, salmón, trucha, arenque, caballa, atún</li> <li>• Marisco</li> <li>• Yema de huevo (de corral)</li> <li>• Aceites vegetales: de linaza, de canola, de soja de germen de trigo</li> <li>• Semillas y frutos secos: nueces, almendras, avellanas, semillas de lino</li> <li>• Algas comestibles</li> <li>• Legumbres: soja, garbanzos</li> </ul>
Propiedades
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acción antiinflamatoria frente a enfermedades inflamatorias como la Psoriasis y Artritis psoriásica</li> </ul>
Recomendaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegurar el consumo de pescado                         <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4 veces por semana, 2 de ellas pescado azul</li> <li>- En personas vegetarianas, sustituirlo por algas, semillas y otras fuentes de Omega 3</li> </ul> </li> <li>• No consumir más carne que pescado a la semana</li> <li>• Consumir 2 puñados de frutos secos crudos al día, ni fritos ni salados</li> </ul>

iedad es gracias a la existencia de los ya conocidos omega 3.

El omega 3 es un ácido graso esencial, una sustancia de características grasas que nuestro cuerpo es incapaz de fabricar y que por tanto necesitamos consumir en nuestra dieta.

Las fuentes de Omega 3 son el pescado azul, como el **salmón**, la **sardina** y la **anchoa**, las **semillas** y **frutos secos**, como la **chía**, el **lino** y las **nueces** y los **aceites de éstas**, y por **último** las **algas**.

**“El omega 3 es un aliado en las enfermedades inflamatorias como la psoriasis y la artritis psoriásica al tener un efecto antiinflamatorio”**

### Consumir más pescado que carne

No se puede hablar del omega 3 sin hablar del omega 6. Los dos, con orígenes y características similares, aunque en ocasiones opuestas. Ambos son esenciales para la vida y tienen propiedades beneficiosas para la salud. El problema se presenta en la proporción que ingerimos de cada uno, ya que ésta debería de ser igual o inferior a 4 partes de Omega 6 por cada 1 de Omega 3, y actualmente se está ingiriendo hasta 10 por cada 1.

Mientras que el Omega 3 es un gran antiinflamatorio, el Omega 6 sin embargo, aunque tiene muchísimas propiedades saludables, puede llegar a ser pro-inflamatorio (puede producir sustancias inflamatorias). El consumirlo en exceso, puede provocar la formación de ácido Araquidónico (que tiene una función pro-inflamatoria), necesario en algunas situaciones, pero no deseado en enfermedades inflamatorias crónicas como lo es la psoriasis y la artritis psoriásica.

Éste lo encontramos en ciertos **alimentos de origen animal, desde las carnes grasas como la de ternera,**

## Alimentos integrales y probióticos

### Alimentos integrales:

- Cereales integrales: arroz integral, trigo integral, avena, mijo, junto con todos sus derivados como las harinas integrales, productos de panadería integral, pasta integral...
- Legumbres, vegetales, frutas, frutos secos y semillas

### Alimentos que contienen probióticos:

- Yogur: producto lácteo derivado de la fermentación bacteriana de la leche
- Kéfir: producto resultante de la fermentación mediante bacterias y levaduras de la leche o del agua. Similar aunque diferente al yogur
- Chucrut: producto derivado de la fermentación de las hojas de col o repollo en agua y sal. De consumo típico en Alemania, Polonia y Rusia
- Miso: alimento resultante de la fermentación de la soja y/o ciertos cereales y sal marina. Consumido típicamente en China y Japón
- Tempeh: alimento sólido resultante de la fermentación de los granos de soja en un hongo. Consumido originariamente en Japón, China e Indonesia

### Propiedades

- Ayudan a la salud intestinal y al mantenimiento de la flora intestinal
- Mejoran la absorción de nutrientes beneficiosos para la psoriasis y la artritis psoriásica

### Recomendaciones

- Consumo diario de alimentos ricos en fibra
- Consumo habitual de alimentos ricos en probióticos

hasta las de aves como el pollo o el pavo.

## Salud intestinal, aliado en la psoriasis y artritis psoriásica

### 1) Fibra y probióticos

Que nuestro organismo reciba los nutrientes que necesita, no solo dependerá de nuestra elección de alimentos, sino también de la capacidad de nuestro sistema digestivo. Y es por eso que debemos cuidar nuestra flora intestinal, consumiendo alimentos integrales ricos en fibra y en probióticos.

**Los alimentos integrales aparte de contener fibra también son una excelente fuente de minerales.** Estos son los cereales integrales como el **arroz, trigo, avena, mijo y sus derivados como las harinas integrales, pan integral y pasta integral** entre otros. También contienen fibra las **legumbres, las frutas, frutos secos y semillas.**

Alimentos que contienen probióticos **para la flora intestinal, son los fermentados como el yogur y el kéfir** y otros no tan comunes en nuestra cultura como el **chucrut, miso y tempeh.**

### 2) ¿Qué ocurre con el gluten?

Existen estudios que relacionan la psoriasis con la celiaquía o hipersensibilidad al gluten, aunque siguen presentando ciertos interrogantes. A pesar de ello, lo que sí se sabe es que en ambas enfermedades hay una respuesta inflamatoria por parte del sistema inmunológico.

Por otro lado, también se ha observado que **en personas que presentan ambas enfermedades, la supresión del gluten de la dieta, comporta mejorías tanto en la celiaquía como en la psoriasis.**

Por ese motivo, en personas con psoriasis que puedan sospechar la presencia de dicha enfermedad celíaca, aunque no la hayan desarrollado, sería recomendable acudir a su médico o especialista para descartar su diagnóstico.

En el caso de presentar celiaquía o marcadores de ella, sería interesante acudir a un profesional de la nutrición para poder realizar una dieta libre en gluten, es decir, de todos aquellos alimentos que contienen





trigo, centeno, cebada, avena, eselta y kamut, así como sus harinas, féculas, sémolas o aquellos ingredientes o aditivos que haya estado en contacto.

### Vitamina D, equilibradora del sistema inmunológico

Estudios realizados en los últimos años, constatan efectos beneficiosos de la vitamina D en patologías inflamatorias, como la psoriasis y la artritis psoriásica, en las que hay una implicación del sistema inmunitario. Por un lado, se considera que equilibra el sistema inmunológico, y por otro, que es antiinflamatorio. **Además, también se ha observado una carencia de dicha vitamina en personas con psoriasis y artritis psoriásica graves.**

Por este motivo, se recomienda la ingesta de alimentos ricos en vitamina D, junto con una exposición solar diaria, dentro de los límites y recomendaciones saludables. Y es que la exposición solar estimula la fabricación de la vitamina D por parte de las células de la piel.

**Las fuentes de vitamina D son el pescado, sobretudo el azul, el huevo, y en el mundo vegetal las pipas de girasol.**

Hay que remarcar que muchos tratamientos tópicos se sustentan en derivados de dicha vitamina.

*Artículo elaborado por Mont Gálvez, enfermera y nutricionista de Acción Psoriasis.*

## Recomendaciones GENERALES EN UNA DIETA BENEFICIOSA PARA LA PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA



- Dieta rica en frutas y vegetales:
  - Porción de vegetales tanto en comida como en cena, una de ellas de forma cruda
  - De 2 a 3 piezas de fruta al día
- Disminuir el consumo de carne y lácteos
- Asegurar el consumo de pescado
  - De 4 veces por semana, 2 de ellas pescado azul
  - Igualar o superar el consumo de pescado al de carne
  - En personas vegetarianas, sustituirlo por algas, semillas y otras fuentes de Omega 3
- Consumir 2 puñados de frutos secos crudos al día, ni fritos ni salados
- Usar siempre aceite de oliva virgen, para ensalada y para cocinar
- Consumir todos aquellos alimentos procedentes de un cereal en su forma integral, como arroz integral, pasta integral y pan y derivados de las harinas integrales
- Dieta exenta de gluten en el caso de presentar o tener indicios de enfermedad celíaca
- Asegurar una ingesta de agua y líquidos superior a los 2 litros