

Fibromialgia e Hipoglucemia

Dr. Luciano Juri

El trastorno en la producción de energía a nivel celular, combinado con la mayor demanda energética, producto de los cuadros inflamatorios y los cuadros de desadaptación al estrés; etc., llevan al paciente con FM al borde (y muchas veces lo supera) del colapso por falta de energía.

En un intento por generar energía el paciente aumenta la ingesta de hidratos de carbono. Este aumento de la glucemia (nivel de azúcar en sangre) tiene como respuesta la liberación de mayores cantidades de insulina (su función natural es la de almacenar, es anabólica). En el 40% de los fibromiálgicos se produce una respuesta desmedida a la insulina que desemboca, al cabo un par de horas, en un cuadro de hipoglucemia (disminución del nivel de azúcar en sangre), que suele ser nocturno.

Cuando el cerebro censa la disminución de la glucemia, dispara una cascada de eventos que entre otras cosas genera la liberación de epinefrina (adrenalina) en busca de normalizar los niveles de azúcar en sangre. La *cefalea*, los *mareos*, los *temblores*, la *sudoración profusa*, la *taquicardia* y las *palpitaciones* y por sobre todo la sensación de *ansiedad y pánico* que se apodera del paciente, son algunos de los síntomas relacionados con el aumento de epinefrina.

Frecuentemente los pacientes refieren: *visión borrosa; congestión nasal; zumbidos en los oídos; adormecimiento y temblores en las manos, pies o rostro; calambres y distensión abdominal*. Aunque la glucemia se corrige en uno o dos minutos, la epinefrina circulante determina que estos síntomas duren entre 20 y 30 minutos.

Aunque la *Fibromialgia* (FM) y la *Hipoglucemia Reactiva* (HR) son dos entidades médicas distintas, coexisten y muchos de sus síntomas a nivel del sistema nervioso central (SNC) son similares (fatiga, irritabilidad, ansiedad, depresión, insomnio, disminución de la memoria y la capacidad de concentración).

La HR no mejora sin una dieta restringida en azúcares simples e hidratos de carbono complejos (papa, arroz, pastas, etc.) que prevenga grandes fluctuaciones en la glucemia, y que determine una liberación importante de insulina.

Se Deben Evitar:

Alcohol, Porotos (horneados o fritos), Arbejas, Bananas, Papas, Maíz, Frutas Secas o Jugos de Frutas, Cebada, Arroz, Pasta (de todas clases), Tortillas de maíz o harina, Dulces (de cualquier tipo).

Productos que contengan: Dextrosa, Glucosa, Hexitol, Lactosa, Maltosa, Sacarosa, Miel, Fructosa, Almíbar de maíz, Almidón, Cafeína.

Dieta estricta:

- Carnes de todo tipo (excepto fiambres que tengan azúcar o dextrosa). Aves, pescados y mariscos.
- Lácteos: Quesos (bleu, roquefort, cheddar, crema, gouda, cotage, pategras, etc.) Crema, Ricota (1/2 tasa por día), Manteca, Margarina.
- Huevos, solo la clara.
- Frutas : Coco, Melón (¼ por día), Frutillas (hasta 8 por día), jugo de Lima o Limón (hasta 2 cucharadas de te por día)

- Vegetales: Espárragos, Brócoli, Repollo de Brúcelas, Repollo, Coliflor, Apio, Achicoria, Pepino, Berenjena, Endibia, Hinojo, Remolacha, Col, Puerro, Lechuga, Champiñones, Aceitunas, Perejil, Ají (verde, rojo, amarillo), Pimientos, Rábano, Chucrut, Cebolla de Verdeo, Espinaca, Calabaza, Tomates, Zucchini
- Hasta 12 por día: Nueces, Almendras, Avellanas, Pistachos, Semillas de Girasol, Castañas.
- Postres: Flan (con o sin crema) o Gelatina sin azúcar o con NutraSweet.
- Bebidas: Agua en importantes cantidades, Gaseosas dietéticas descafeinadas, Infusiones (café, té) descafeinadas.
- Condimentos y Especies: Todas las hierbas, especias, saborizantes artificiales, picantes, Salsas como Mayonesa, Ketchup, Mostaza, Aderezos para ensaladas sin azúcar, Aceite y vinagre (de todos tipos).
- Misceláneos: Todas las grasas, Caviar.

Dieta Liberal (se pueden agregar a la dieta estricta)

- Frutas (limite una cada 4 horas. No jugos): Manzana, Damasco, Melón (1 porción), pomelo, Limón, Lima, Mandarina, Naranja, Papaya, Durazno, Pera, Ciruela, Frambuesa, Frutilla, Jugo de tomate o Jugo V8
- Vegetales: Alcachofa, Remolacha, Zanahoria, Cebolla, Calabaza, Arvejas, Nabo.
- Maní, Castañas de Cajú
- Leche descremada, yogurt sin azúcar.
- Postre: Budín sin azúcar (1/2 tasa por día)
- Pan: No mas de tres rodajas por día y no mas de 2 juntas de pan (sin azúcar) blanco, integral o de centeno.
- Misceláneos: Tortillas de Maíz (2 por día), Harina (gluten o soja), Pochocho (sin azúcar, 1 tasa), Cereales sin azúcar (trigo, arroz inflado, avena, etc), germen de trigo.

La tolerancia de cada paciente con hipoglucemia es diferente, por lo que se necesario que cada uno ajuste la dieta en función de su respuesta.

Considere:

1. Comer moderadas cantidades de grasas. Esto disminuirá los niveles de carbohidratos en sangre y disminuirá la compulsión a la ingesta de los mismos.
2. Ingerir proteínas en cada comida y colación.
3. Adoptar un programa de ejercicio físico, devendrá en menores niveles de insulina en sangre.

ALERGIA/SENSIBILIDAD

Diversos estudios han demostrado que la detección y reducción de **cuadros subclínicos de alergia** (“hidden” non -IgE) permiten reducir significativamente los síntomas de la fibromialgia (Deuster & Jaffe, J. of Musculoskel. Pain, accepted for publication in 1999) y de otros cuadros como sinusitis e infecciones gastrointestinales y de otros tipos. Un incremento del 10% o más en la frecuencia cardiaca luego de 30 a 60 minutos puede estar indicando sensibilidad a alguno de los componentes ingeridos. Para evaluar este tipo de situación se recomienda realizar una simple prueba. Se coloca sobre la lengua la comida o elemento que se desea evaluar por un mínimo de dos minutos y si el paciente es reactivo se evidenciará por un aumento en la frecuencia cardiaca de un 10%. (nota: puede ser falsamente negativo si el paciente toma β -bloqueantes)

El incremento en las pulsaciones evidencia la estimulación del sistema nervioso, situación que explica porque esas comidas se suelen contar entre nuestras favoritas. Las dietas son de mucha ayuda, pero para aquellos que son sensibles a múltiples agentes se recomienda una simple y constante dieta con aquellas comidas que son menos reactivas (arroz blanco, avena, pollo, atún, semillas de girasol)