

NUTRICION EN FIBROSIS PULMONAR IDIOPATICA

MSc. Dr. Christian Andrade Herrera
Medicina Interna-Nutriología Clínica
Instituto Nacional del Tórax
Santiago-Chile

El tejido pulmonar dañado va produciendo cicatrices. Este tejido engrosado y rígido hace más difícil que tus pulmones funcionen correctamente. A medida que la fibrosis empeora, tienes cada vez más dificultad para respirar. La fibrosis es incurable y puede causar la muerte.

En los últimos años, el estado nutricional ha ganado cada vez más atención en la evaluación de pacientes con enfermedades respiratorias crónicas, ya que su curso clínico a menudo se caracteriza por una pérdida de peso progresiva y una reducción de la masa muscular

Un especialista en nutrición puede confeccionar un plan alimentario a la medida del paciente, y supervisar el tratamiento dado que el descenso de peso debe ser paulatino, y a la vez, estar acompañado de ejercicio físico en el contexto de la rehabilitación respiratoria con el objetivo de mantener la masa muscular.

Macronutrientes

- *Hidratos de Carbono*
 - *Proteínas*
 - *Grasas*

Micronutrientes

- *Vitaminas*
- *Minerales*

¿Cuáles macronutrientes deben incluirse?

Hidratos de carbono

Presentes en las frutas, hortalizas, almidones, granos, legumbres

Proteínas

Fundamentalmente en productos de origen animal tales como lácteos, huevos, carnes (pescado, pollo, vacuna, cerdo)

Deben elegirse desgrasados si es posible. También se encuentran en legumbres y frutas secas, aunque en menor medida.

Grasas

Preferentemente las de origen vegetal, tales como aceites (oliva, maíz, girasol), frutas secas (nueces, almendras, pistachos, avellanas, castañas), semillas (girasol, sésamo, chía, lino, zapallo)



Beneficios de los micronutrientes en tu organismo

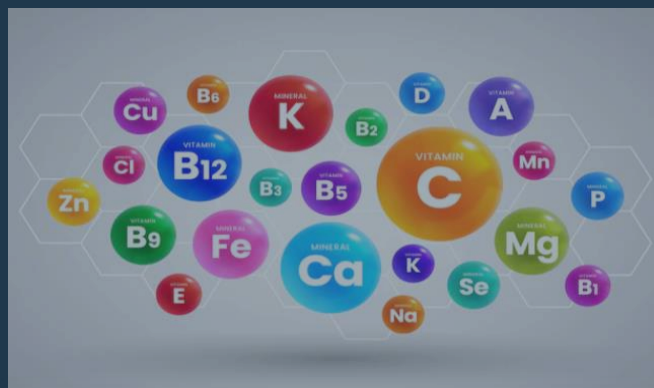
Las necesidades de **micronutrientes** son muy pequeñas en comparación a las de los macronutrientes, pero son igual de esenciales para los procesos vitales. Estos cuidan tu cuerpo y contribuyen a reducir el desarrollo de enfermedades crónicas.

Beneficios que aportan las vitaminas

- Estimulan el sistema inmunitario.
- Fortalecen los dientes y huesos.
- Ayudan a absorber el calcio.
- Contribuyen con la salud sanguínea.
- Favorecen el metabolismo de las proteínas y los carbohidratos.
- Fomentan el buen funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso.

Beneficios que aportan los minerales

- Mantienen la piel, cabello y uñas saludables.
- Contribuyen con la salud ósea.
- Contribuyen con el metabolismo energético.
- Ayudan con la coagulación de la sangre.
- Favorecen el transporte de oxígeno.
- Fortalecen el sistema inmunitario.
- Participan en la producción de enzimas y hormonas.



Alimentos que contienen vitaminas

Los alimentos que contienen vitaminas liposolubles A, D, E y K son los de origen vegetal como los aceites vegetales de oliva o canola.

Los vegetales de hoja verde como las acelgas, lechugas, espinacas entre otras. Además, estas vitaminas y minerales los puedes obtener de alimentos de origen animal como los productos lácteos

De la misma manera, los alimentos de origen animal como las carnes, pescados y el huevo aportan vitaminas hidrosolubles del grupo B.

También, es posible encontrarlas en las legumbres, frutos secos, algunas verduras y cereales integrales. La vitamina C en verduras, hortalizas, pimientos y frutas cítricas



¿Y los Líquidos?

Es fundamental lograr una buena hidratación, a partir de agua principalmente. Será suficiente una cantidad aproximada a los 2 litros/día. También pueden incluirse infusiones, tisanas y jugos naturales.



¿Cómo afecta la alimentación a la Fibrosis Pulmonar Idiopática?

En este caso, la alimentación no afecta directamente en el diagnóstico o tratamiento de la fibrosis pulmonar idiopática, pero sí puede mejorar o agravar los síntomas secundarios que puedan aparecer de la medicación.

Esto se traduce en que se debe prioriza la alimentación equilibrada y saludable, baja en sal, evitando el consumo de alcohol, ya que la medicación puede tener efectos adversos en la función del hígado, y, en caso de sufrir síntomas, habrá que adaptar la dieta para corregir estos aspectos.

“Se debe priorizar la alimentación saludable y equilibrada, baja en sal, evitando el consumo de alcohol y, en caso de sufrir síntomas, habrá que adaptar la dieta”

PRINCIPALES SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN ANTE UNA FIBROSIS PULMONAR IDIOPÁTICA



El uso de **nintedanib** como tratamiento anti fibrótico puede tener entre sus efectos secundarios a la diarrea.

Es frecuente ver pacientes en consulta que sufren fibrosis pulmonar idiopática que reducen al máximo lo que comen por miedo a aumentar el número de deposiciones diarias, ya que es algo muy incómodo. Eso hace que pierdan peso con facilidad.

“ Para revertir las diarreas, lo más aconsejable es evitar los alimentos ricos en grasas y ricos en fibra, para no favorecer el aumento del número de deposiciones y asegurar una buena hidratación ”

Hay que recordar que los refrescos, por su aporte de azúcares, y las bebidas con alcohol estarán totalmente desaconsejados en este proceso ya que favorecen la deshidratación.

Pérdida de apetito



Uno de los aspectos principales que pueden ayudar a comer en caso de no tener hambre, es el hecho de **fraccionar la dieta y aumentar el número de comidas del día**, priorizando el consumo de alimentos más energéticos y nutritivos.

“Ante la pérdida de apetito, puede ayudar: fraccionar la dieta, la forma de presentar los platos, evitar alimentos con olor fuerte e hidratarse fuera de las comidas”

Los olores fuertes pueden ser un gran enemigo del apetito, así que mejor alimentos con olores suaves, evitar platos muy calientes, porque potencian los aromas, e incluso no estar en la cocina cuando alguien prepare la comida.

Pérdida de peso



La pérdida de peso en personas con fibrosis pulmonar idiopática generalmente se da por la suma de los dos síntomas anteriores.

En caso de ya haberse recuperado de ellos, pueden resultar muy útil algunos puntos ya mencionados, como el hecho de comer múltiples veces al día, así como priorizar los alimentos más energéticos.

“ Dentro del marco de una dieta saludable, principalmente las féculas (pan, pasta, legumbres, arroz, patata, quinoa, etc.) y las grasas (aceite de oliva, canola, palta...) o alimentos que son ricos tanto en hidratos de carbono como en grasas (frutos secos y semillas)”

Si al momento del diagnóstico el paciente presenta bajo peso y/o disminución del apetito, se recomienda:

Elegir preparaciones que no requieran demasiada masticación, con consistencias blandas.

Por ejemplo, un paciente con escaso apetito puede estar un largo rato para comer un trozo de carne asada. En cambio, si la preparación se adapta a esta consigna, en este caso con carne picada, será más sencillo para el paciente poder “hacer frente” a ese plato de comida.

Reflujo gastroesofágico



A diferencia de los anteriores, este síntoma no es secundario a la medicación.

“Muchos pacientes con enfermedad pulmonar pueden presentar reflujo gastroesofágico años antes del diagnóstico”

Los síntomas típicos son:

Pirosis

Sensación de ardor retroesternal

Regurgitación

Regreso del contenido gástrico a la boca

Las medidas a tomar en estos casos son, además del correspondiente tratamiento farmacológico:

- *Reducir el peso en caso de presentar obesidad,*
- *Evitar ingestas copiosas,*
- *Tomar los líquidos fuera de las comidas,*
- *Dormir en decúbito izquierdo,*
- *Elevar la cabecera de la cama,*
- *Evitar alcohol y frituras,*
- *Evaluar la tolerancia individual a café, mate, frutas cítricas, salsas*

Y ENTONCES, ¿DEBO MODIFICAR MI ALIMENTACIÓN ANTE UNA FIBROSIS PULMONAR IDIOPÁTICA?

En resumen, la respuesta a la pregunta inicial sería que **sólo se debe adaptar la alimentación ante una fibrosis pulmonar idiopática en caso de sufrir síntomas**. Unos síntomas que, aunque suelen ser frecuentes, no todos los pacientes padecen.

“Sólo se debe adaptar la alimentación ante una fibrosis pulmonar idiopática en caso de sufrir síntomas”

El uso de suplementos también es recomendable.

En el mercado existen suplementos líquidos hipercalóricos que pueden ser útiles, dado que contienen alta densidad energética, además de vitaminas y minerales. Sin embargo, a veces estos suplementos otorgan demasiada saciedad por su alto contenido de grasa, o son rechazados en caso de náuseas. En ese caso, un módulo calórico como la maltodextrina puede ser más conveniente.

Un especialista en nutrición podrá determinar cuál es el que mejor se adapta al paciente

¿SE DEBE TENER UN PESO ADECUADO?

Se recomienda mantener el peso dentro de un rango saludable, aunque lo más importante en el pronóstico de la enfermedad es prevenir la **Sarcopenia**

Sarcopenia

Pérdida de la masa muscular y de la fuerza muscular o funcionalidad, lo cual se ve reflejado en una disminución de la autonomía del paciente en cuanto a la capacidad de llevar a cabo actividades diarias.

Es un proceso natural que sucede con el

envejecimiento, pero también es intensificado como consecuencia de todo tipo de enfermedades, si no se toman las medidas adecuadas:

- *optimización de la dieta con un aporte proteico suficiente*
- *ejercicio físico supervisado por un especialista*

CONSEJOS NUTRICIONALES EN LA FPI

01 Mantén una alimentación variada y equilibrada siguiendo el patrón de la dieta mediterránea



02 Prepara los menús con antelación. Evitarás alimentos no recomendados



03 Fracciona las comidas y mastica despacio. Será más fácil hacer la digestión



04 Cocinar a la plancha, al horno, al vapor, hervido, etc. Fritos y rebozados, para consumo ocasional



05 Haz sofritos. Es una forma muy saludable de dar sabor a los platos



06 Elige productos frescos o poco manipulados en vez de productos ultraprocesados.



07 Aumenta el consumo de frutas y verduras. Cuanta más variedad, mejor



08 Mejor productos integrales. Es buena tomarlos siempre que no haya síntomas gastrointestinales



09 Escoge siempre aceite de oliva. Es una grasa muy saludable que protege de enfermedades



10 Haz cenas ligeras. Que no sean muy grandes en cantidad, ni muy grasas ni muy condimentadas



Referencias

- *Nutrition and Pulmonary Fibrosis (American Lung Association)* <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/pulmonary-fibrosis/patients/living-well-with-pulmonary-fibrosis/nutrition>
- *Why is my diet important? (British Lung Association)* <https://www.blf.org.uk/support-for-you/eating-well/eating-a-healthy-diet>
- *Faverio, P., Bocchino, M., Caminati, A., Fumagalli, A., Gasbarra, M., Petruzzi, A., et al. (2020). Nutrition in Patients with Idiopathic Pulmonary Fibrosis: Critical Issues Analysis and Future Research Directions. Nutrients, 12(4), 1131. https://doi.org/10.3390/nu12041131*
- *¿Se debe modificar la alimentación ante una fibrosis pulmonar idiopática? (Barnaclinic)* <https://www.barnaclinic.com/blog/nutricion/alimentacion-ante-una-fibrosis-pulmonar-idiopatica/>
- *Idiopathic Pulmonary Fibrosis: Diagnosis and Treatment. (2000). American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine, 161(2), 646-664. https://doi.org/10.1164/ajrccm.161.2.ats3-00*
- *Vainshelboim, B. (2016). Exercise training in idiopathic pulmonary fibrosis: is it of benefit? Breathe, 12(2), 130-138. https://doi.org/10.1183/20734735.006916*