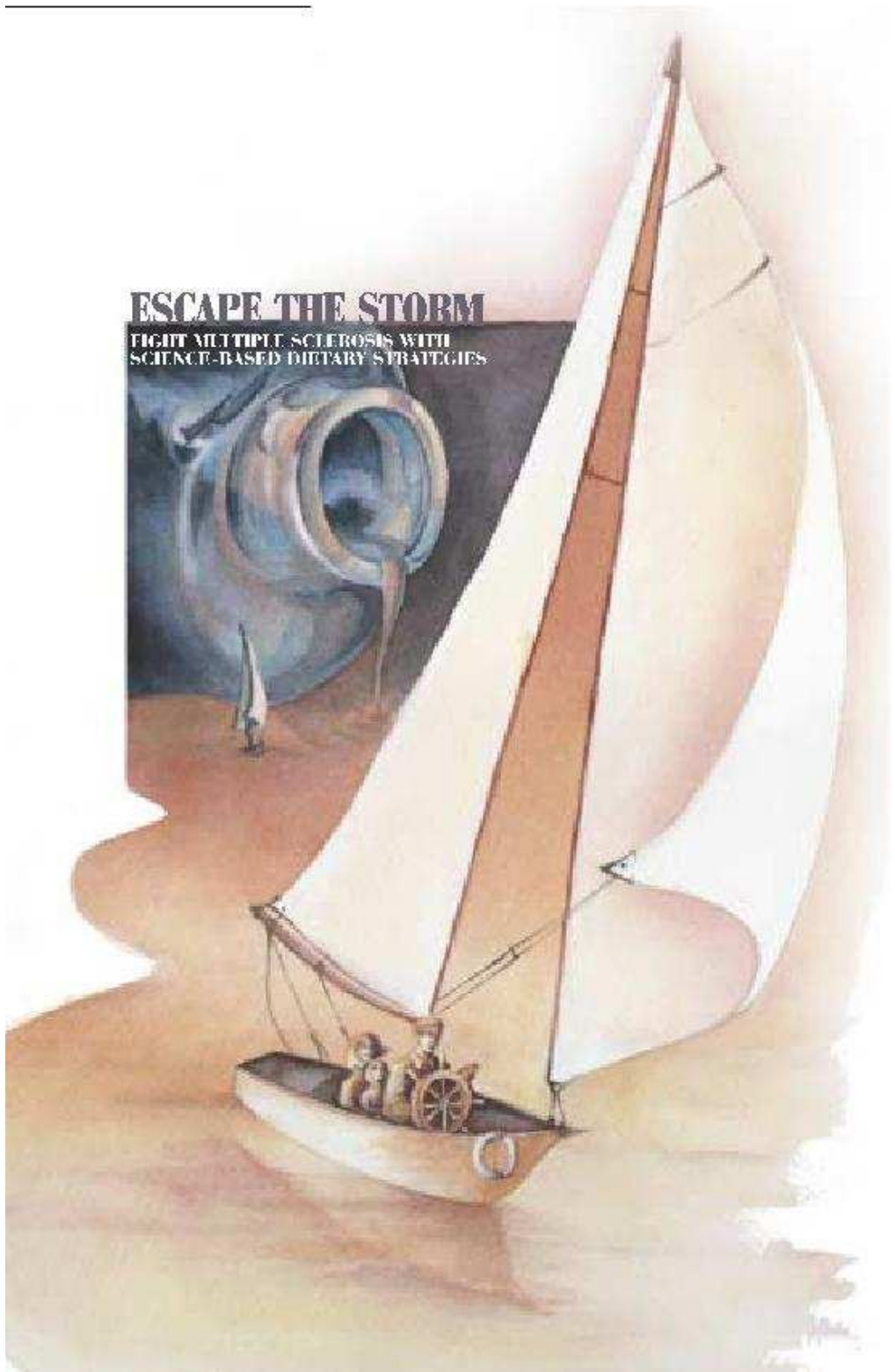




Toma el control de la Esclerosis Múltiple



ESCAPE THE STORM
FIGHT MULTIPLE SCLEROSIS WITH
SCIENCE-BASED DIETARY STRATEGIES



Que es Direct-MS?

DIRECT-MS (DIet REsearch into the Cause and Treatment of the Multiple Sclerosis) es una asociación benéfica federal (en Canadá) que fué establecida en 1998 por personas directamente afectadas por Esclerosis Múltiple.

Inspirada por el motivo de proveer con datos científicos sobre nutrición y Esclerosis Múltiple a aquellos que sufren la enfermedad, los fundadores dirigieron el objetivo de la comunidad hacia dos metas:

- Proveer con datos fiables y científicamente comprobados, sobre el papel de la nutrición en la Esclerosis Múltiple a aquellos afectados, para que puedan establecer una decisión objetiva sobre si usar o no dietas para tratar de controlar la progresión de la enfermedad.
- Colectar fondos para llevar a cabo una investigación sobre los efectos de estas estrategias en la evolución de la enfermedad.

Como asociación benéfica, DIRECT-MS es completamente llevada por voluntarios y personal no pagado y tiene muy pocos gastos. El 98% de los aportes en donaciones se destinan completamente para investigación.





Origenes

Hace ocho años, mi hijo mayor fue diagnosticado con Esclerosis Múltiple. Yo que había trabajado en el campo de la investigación por treinta años, decidí estudiar la literatura existente en materia de esclerosis múltiple para tratar de determinar los factores que la producen, y de esta manera poder encontrar una cura efectiva para mi hijo.

Descubrí abundante evidencia científica que apunta a que diversos problemas nutricionales juegan un papel importante en el comienzo y la progresión de la enfermedad. La información en este folleto es un resumen de mis descubrimientos y de mis recomendaciones para tratar la esclerosis múltiple con estrategias nutricionales.

Muchas personas están teniendo éxito deteniendo la progresion de la EM aplicando las técnicas descritas en este folleto. En concreto mi hijo esta en perfecto estado de salud sin ningún síntoma de esclerosis múltiple tras ocho años de diagnostico.

Este folleto se provee como una fuente de información general medica y científica y no es en ningún caso un sustituto de un medico. Se recomienda al lector que solicite información a su medico en todo lo referente a la EM.

Dr. Ashton Embry, Marzo 2003

Relatos Personales

Reproducimos aquí unos cuantos mensajes recibidos en Direct-MS durante los últimos años:

“Al principio la EM afectó sobre todo a mis piernas, haciéndome sentir una fatiga terrible. Bien, el pasado Octubre fui capaz de pedalear hasta el Gran Cañon y las dos terceras partes del camino a Plateau Point, y luego hacer la vuelta en el mismo día”

“Definitivamente hay una gran mejoría en como me siento. Al principio estaba receloso de relacionar mi mejoría con algo tan simple como la dieta, pero la verdad es que no puedo seguir negando que hay una clara relación”

En enero del 98, una resonancia mostró 67 zonas de desmielinación. El peor caso que mi doctor había visto según sus propias palabras. El último MRI de Octubre del 2000 no mostró ninguna lesión creciente. Os agradezco enormemente por el trabajo que hacen y os deseo un gran éxito con DirectMS.

Estoy asombrado de como la dieta me ha dado una calidad de vida tan buena. Es un milagro.

Un año y medio tras mi primer ataque, ya no podía correr, tenía dificultades en las escaleras, me sentía débil casi en todo momento y era incapaz de patinar, mi deporte favorito, porque perdía el equilibrio. Desde que empecé la dieta la EM paró su progresión. Veintidós meses después he recuperado casi el 98% del daño. Estoy casi como antes.

Ahora ya llevamos dos años con dieta y suplementos de vitamina D y sin progresión. No está mal, no?

Ayer tuve por fin mi prueba con el neurologo tras mi MRI de diciembre. Me pusieron en los papeles un gran sello que dice “No EM”. Me consta que la revisión de la dieta que Vd me aconsejó, ha jugado un gran papel en hacer que el diagnóstico final sea No EM en vez de EM.

He seguido sus recomendaciones dietéticas y estoy de camino a una recuperación completa. Estoy llena de energía para trabajar en el patio y para jugar (y hasta pelear) con mi hijo pequeño. Estoy convencida de que no volveré al sitio oscuro de donde vengo.

Si abandono la dieta, aunque sea solo por un momento, inmediatamente noto el cambio en mi salud. En realidad me siento mejor que nunca y solo quería darle las gracias por ayudarme a ver la luz.

Que es esclerosis Multiple?



- La esclerosis multiple es una seria enfermedad neurologica que se caracteriza por una amplia variedad de impedimentos que a menudo empeoran progresivamente con el tiempo.
- Desgraciadamente, mucha gente con Esclerosis Multiple acaba finalmente confinada a una silla de ruedas por no ser capaces de detener o frenar convenientemente la progresion.
- La esclerosis multiple esta clasificada como una enfermedad autoinmune. La base de este tipo de procesos es que el propio sistema inmunologico de una persona esta dañando su organismo

El proceso de la enfermedad.

En Esclerosis Múltiple el propio sistema inmunológico de la persona ataca los tejidos del Sistema Nervioso Central (SNC). En concreto, el tejido dañado es la mielina, que es una capa grasa que sirve de envoltorio para los axones de las neuronas del SNC. Estos axones distribuyen los mensajes del cerebro a todas las partes del cuerpo y la pérdida de la mielina protectora puede hacer que estos mensajes lleguen tarde o mal, o incluso bloquear por completo la transmisión. Esto acaba produciendo las distintas discapacidades que caracterizan la EM.

Terapia esencial

Si el proceso de evolución de la enfermedad no es detenido, se va destruyendo progresivamente más mielina, y la incapacidad del paciente

“ES ESENCIAL QUE CUALQUIERA DIAGNOSTICADO CON EM SEA TRATADO CON TERAPIAS QUE DETENGAN O RALENTICEN LA EVOLUCIÓN DE LA ENFERMEDAD”

aumentará. Es esencial que toda persona diagnosticada con EM sea tratada con terapias que detengan o ralenticen el proceso de la enfermedad, para asegurar que las discapacidades no acaban afectando a la vida normal del paciente. Cuanto antes se apliquen los tratamientos, mejor será la evolución de la enfermedad.

Que causa la EM?

Genes y ambiente

Se acepta generalmente que solo aquellos susceptibles pueden llegar a contraer EM. En estudios con gemelos, también se ha demostrado que no todo individuo susceptible la acabará desarrollando. Esto demuestra que hay uno o más factores ambientales que causan la EM y determinan su progresión. La clave para controlar la EM es determinar estos factores ambientales y eliminarlos.

Porque la mielina es atacada?

La reacción autoinmune ocurre porque el sistema inmunológico reconoce a la mielina del SNC como un agente extraño y potencialmente peligroso, y decide eliminarla.

Estos casos de “confusión con la identidad” aparecen por culpa de que las moléculas de la mielina tienen una estructura muy parecida a las encontradas en virus, bacterias e incluso comidas que el sistema inmunológico ha detectado y catalogado como dañinas previamente.

Así, cuando el sistema inmunológico reacciona para defender el cuerpo de una de estas invasiones de proteínas extrañas, como es su función, también reacciona y ataca a las similares estructuras de la mielina.

Supresión inmune defectuosa

Otro factor principal en el comienzo de enfermedades autoinmunes como la EM es el que el sistema inmune tiene una función autosupresora que rápidamente detecta y elimina reacciones autoinmunes.

Las personas con EM parece que tienen una supresión inmune defectuosa que no es capaz de contener las reacciones autoinmunes esporádicas.

La vitamina D y el pescado son dos nutrientes muy importantes en la supresión inmune.

Notablemente, se ha encontrado que en las áreas donde la EM es común, hay una gran deficiencia de vitamina D y pescado.

Cuatro Factores Causantes de la EM

Los principales elementos ambientales identificados como potencialmente responsables de la EM son:

Agentes infecciosos

Algunos virus y bacterias comunes pueden activar el sistema inmunológico contra la mielina.

Comidas

Productos lácteos, gluten y legumbres, pueden activar los anticuerpos contra la mielina.

Deficiencia de Vitamina D

Una deficiencia de vitamina D reduce la auto-supresión inmune.

Carencia de aceites de pescados.

La deficiencia en aceites de pescados también reduce esta auto-supresión



Agentes infecciosos



Se han encontrado numerosos virus y bacterias con proteínas similares a las de la mielina, y por tanto susceptibles de activar el sistema inmune contra ella.

Algunos ejemplos son:

- virus de Epstein-Barr, responsables de la mononucleosis infecciosa
- virus Herpes6, causante de una enfermedad infantil llamada Roscolla.

Desgraciadamente, muy poco puede hacerse contra estos agentes.

Comidas



Se han identificado tres clases específicas de alimentos relacionadas con la EM y otras enfermedades autoinmunes relacionadas, como la artritis reumatoide o la diabetes tipo 1.

Estas son:

- Productos lácteos
- Cereales con gluten
- Legumbres

Al igual que en el caso de los agentes infecciosos, estos alimentos tienen proteínas que pueden activar las células inmunes contra la mielina.

Deficiencia en Vitamina D



La vitamina D es un eficiente autosupresor inmune. Normalmente el organismo puede generarlo por la radiación ultravioleta B del sol en la piel.

La EM aparece sobre todo en zonas de bajo nivel de vitamina D y muchas personas con EM tienen niveles bajos de esta vitamina.

Deficiencia en aceites de pescado



El aceite de pescado es otro alimento importante para la supresión autoinmune.

Precisamente se ha encontrado que en las áreas donde mas frecuente es la EM hay precisamente una escasez de aceites de pescado.

Se ha demostrado que la alientacion con grasas poliinsaturadas omega 3 (aceite de pescado), protege de enfermedades similares a la EM a los animales de laboratorio.



Proteinas problematicas en los alimentos.

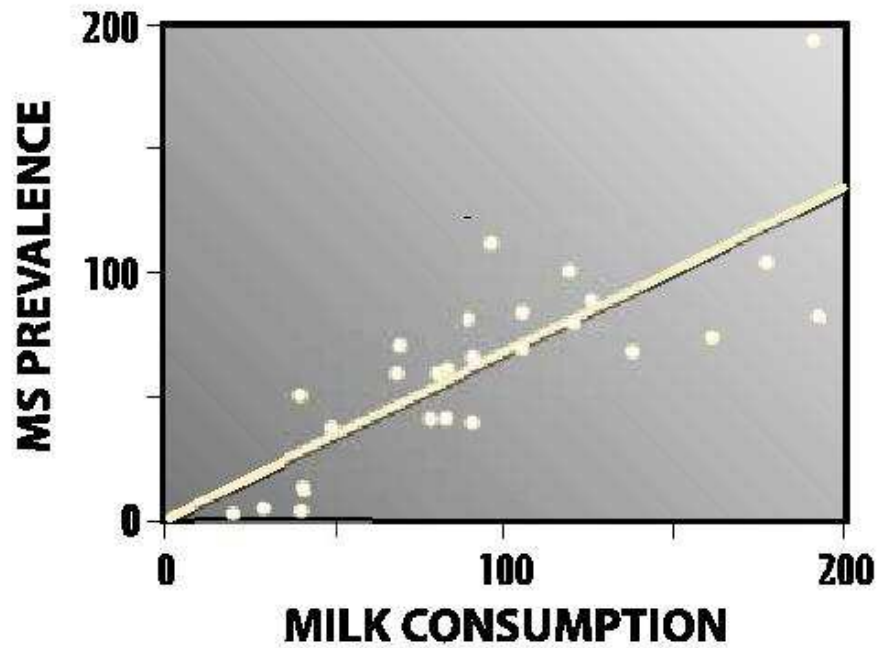
Hay una gran cantidad de datos científicos que apuntan a que hay tres tipos de alimentos problematicos: Los productos lacteos, los cereales con gluten y las legumbres. Todos ellos contribuyen al desarrollo de la EM activando las celulas del sistema inmune contra la mielina.

Evidencia científica

- Hay fragmentos de proteinas de la leche similares a la mielina.
- Celulas inmunes especificas contra las proteinas de la leche, tambien reaccionan con la mielina.
- En animales de laboratorio, proteinas derivadas de lacteos pueden producir enfermedades similares a la EM
- Hay una muy buena correlacion entre la leche consumida y la incidencia de la EM (ver diagrama)
- Leche, trigo y soja pueden causar diabetes autoinmune en animales de laboratorio
- Algunos ensayos clinicos sobre artritis reumatoide muestran que el evitar lacteos, gluten y legumbres puede mejorar los sintomas.
- El gluten es la causa de varias enfermedades autoinmunes, incluyendo la enfermedad celiaca.

Consumo de leche e incidencia de la EM

El diagrama adjunto muestra que hay una gran correlacion entre el consumo de leche y la incidencia de la EM. Cuanto mas alto es el consumo de leche, mas alta es la incidencia de EM.



Vitamina D – Un supresor autoinmune.

La vitamina D es un importante supresor autoinmune. Es generada principalmente por la acción de los rayos ultravioleta del sol sobre la piel. Curiosamente, la EM es más frecuente en zonas donde el aporte de vitamina D es escaso, y muchas personas con EM tienen una marcada deficiencia de vitamina D.

Evidencia científica.

La EM en poblaciones genéticamente similares es más común al disminuir la radiación del sol con la latitud (principal aporte de vitamina D). Esta es considerada como la principal razón para que la incidencia en Canadá sea cuatro veces mayor que en el sur de los Estados Unidos.

Un estudio detallado en Australia ha mostrado que las variaciones en ocurrencia de EM están correladas fuertemente con las variaciones en radiación ultravioleta B, precisamente la que genera vitamina D en la piel.

Las tasas de EM son bajas en poblaciones que consumen mucho pescado, el único alimento con aporte de vitamina D.

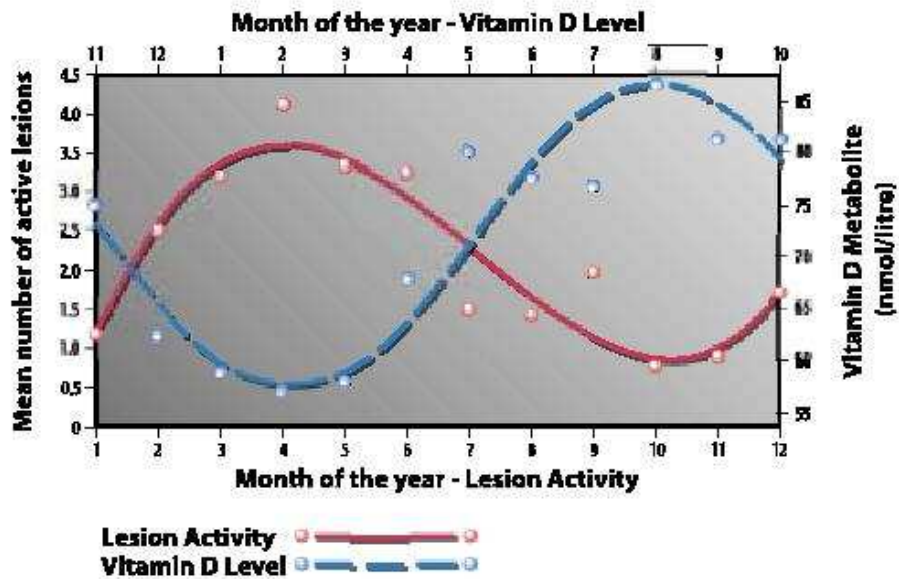
Con inyecciones de vitamina D se pueden prevenir y detener enfermedades similares a la EM en animales de laboratorio.

Diversos estudios inmunológicos han mostrado que la vitamina D puede suprimir reacciones autoinmunes.

También hay una correlación entre los cambios de la actividad de la EM con las estaciones y la radiación solar en esas estaciones (ver diagrama)

Nivel de vitamina D contra actividad de las lesiones.

El siguiente diagrama muestra la cercana correlacion entre cambios en la actividad de la EM y suministro de vitamina D. Cuanto mas bajo es el nivel de vitamina D mas alta es la actividad de la enfermedad y viceversa.



El papel de las grasas en EM

Las grasas se pueden agrupar en cuatro grandes tipos.

Saturadas

Monosaturadas

Omega 6 poliinsaturadas

Omega 3 poliinsaturadas

Hay estudios que han mostrado que las grasas omega 3 poliinsaturadas, que se encuentran principalmente en los pescados, son un autosupresor efectivo y son beneficiosas para las enfermedades autoinmunes.

Las grasas saturadas, abundantes en productos animales, al igual que las Omega 3 poliinsaturadas, abundantes en muchos vegetales, pueden disparar reacciones autoinmunes.

Las grasas monosaturadas, que también se encuentran en muchos vegetales, parecen no tener efecto sobre las reacciones autoinmunes.

Grasas y EM

Evidencia Científica

Hay una gran correlación entre la incidencia de EM y las cantidades de grasa saturada y Omega 3 consumidas. Cuanta más grasa saturada y menos Omega 3 se consume, más probabilidad hay de contraer esclerosis múltiple

- Alimentando a los animales de laboratorio con grasa poliinsaturada Omega 3 (aceite de pescado) se les protege de enfermedades similares a la EM.
- Estudios inmunológicos demuestran que las grasas poliinsaturadas Omega 3 suprimen las reacciones autoinmunes
- Una reciente, aunque pequeña, prueba clínica de dos años, demostró que suplementos de aceite de pescado reducen significativamente los ataques de EM.
- El aceite de pescado es muy beneficioso para la artritis reumatoide (una enfermedad también autoinmune)

El problema de Newfoundland

Canadá tiene la más alta tasa de incidencia de EM del mundo, con unos 150 habitantes cada 100.000. Y Alberta es el estado de Canadá con más alta incidencia dentro del país, con unos 300 por 100.000.

El índice de EM es razonablemente similar a lo largo de todo el país, excediendo en casi todas partes los 100/100.000. Curiosamente se da un índice mucho más bajo en los pueblos pesqueros de Newfoundland. Aquí el índice es la décima parte de aquel que aparece en Alberta, y diferencias genéticas o debidas a la actuación de virus no pueden explicar esta diferencia.

La respuesta a la cuestión de por qué se da tal diferencia, provee una clave importante para identificar algunos de los factores causales de la EM. La respuesta parece obvia una vez que se examinan las costumbres alimenticias a la luz del proceso de la EM.

Estrategias Nutricionales

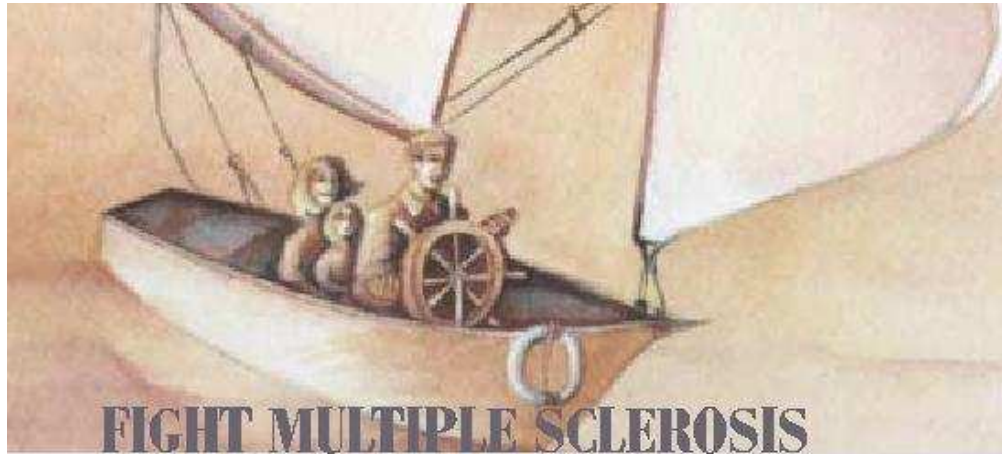
La información científica relacionando varios factores alimenticios con la EM, ha llevado a una resumida estrategia nutricional para modificar el curso de la enfermedad. Para controlar la EM es importante dejar de comer determinados tipos de alimentos, así como reducir o aumentar el consumo de otros.

Eliminar

- Productos Lácteos (leche, queso, yoghurt)
- Trigo, avena y centeno (cereales con gluten). Sustituir por productos basados en arroz (pasta de arroz, pan de arroz)
- Legumbres (alubias, soja, cacahuets, guisantes)
- Cualquier comida que cause alguna reacción alérgica en el cuerpo, o sea medible a través de un análisis de sangre.
- Dulces y refrescos.

Reducir

- Reducir en lo posible la ingesta de grasas saturadas, consumiendo rojas como mucho una vez a la semana.
- Reducir la ingesta de grasas poliinsaturadas omega 6 usando la menor cantidad posible de margarina. Usar aceite de oliva para las ensaladas.
- Tomar solo cereales sin gluten (sobre todo maíz) y no muy a menudo.
- Reducir el consumo de alcohol (y suprimir la cerveza)



CON ESTRATEGIAS DIETETICAS CIENTIFICAS

Incrementar

Consumir preferentemente pechuga de pollo sin piel, carne de gamo y pescado para aportes de proteinas.

Consumir abundantes vegetales y frutas para hidratos de carbono y fibra

Consumir suplementos para compensar las deficiencias de la dieta, para mejorar los distintos sistemas involucrados y para mejorar la salud en general.

Suplementos Diarios

Vitamina A

Vitamina B

Vitamina C

Vitamina D

Vitamina E

Minerales

- Calcio
- Magnesio
- Zink
- Cobre
- Selenio

Aceites

- Salmon
- Bacalao

Otros

- Alfa
- Acidofilos
- Lecitina
- Glutamina L

Investigacion en Nutricion.

Hay una necesidad urgente de terapias mas efectivas, que ralenticen o detengan la progresion de la EM. La información científica disponible indica que las estrategias dieteticas descritas en este folleto pueden ser una terapia efectiva para la EM.

La primera iniciativa en investigacion sera comprobar adecuadamente la eficacia de las estrategias dieteticas en la EM

Neurologos y expertos en nutricion de la universidad McGill de Canada han aceptado llevar a cabo el ensayo clinico una vez que los fondos esten disponibles.

El ensayo clinico incluirea scanners MRI, exámenes neurologicos y marcadores inmunes, y sera llevado a cabo durante cuatro semestres. El coste sera de entre 300.000 a 400.000 dolares, de los cuales la mitad ya han sido colectados.

El 98% del dinero donado a DirectMS va directamente a investigacion.

Como hacer una donacion

Todos los que estamos trabajando para direct-ms agradecemos cualquier tipo de colaboracion economica que Vd. pueda ofrecernos. Somos una organizacion benefica y como tal todas las donaciones son desgravables de los impuestos, al menos en Canada y en los Estados Unidos. Se le extendera un recibo apropiado si lo necesita.

Tambien nos gustaria aclararle que su aporte economico sera destinado integramente al proyecto que la fundacion financia, consistente en el estudio del impacto de la nutricion en la EM. La organizacion no cobra sueldos ni tiene casi gastos. Los pocos gastos que tenemos son financiados integramente por los miembros de la organizacion, y los costes de difusion, como el desarrollo de este folleto, estan costeados por una beca del gobierno canadiense.

Por favor, para hacer una donacion, extienda un cheque a nombre de Direct-MS y envielo a la siguiente direccion:

DIRECT-MS
5119 Brockington Rd NW
Calgary, Alberta
Canada, T2L IR7

Le estamos muy agradecidos por cualquier ayuda que preste y le aseguramos que se destinara integramente a ayudar a personas con EM.

Necesitamos su ayuda

Solo con una adecuada investigacion sabremos con seguridad si un tratamiento nutricional es efectivo para ralentizar o detener el proceso de la enfermedad. Un resultado positivo proveeria a las personas con EM de un tratamiento eficaz a bajo coste.

Vd. puede ayudar a financiar un ensayo clinico sobre las estrategias nutricionales en la EM haciendo una donacion. Puede estar seguro que su donacion sera completamente destinada a la investigacion.

Por favor, contactenos para cualquier pregunta que tenga sobre el ensayo clinico planeado o el estado actual de la colecta de fondos. Tenemos esperanzas de que los fondos estaran disponibles en unos diez meses, y el ensayo podra comenzar pronto.

Información adicional y recursos.

Hay información detallada sobre la relación entre nutrición y EM en la página web de la fundación Direct-MS, en <http://www.direct-ms.org>.

También hay un sitio dedicado a apoyar el uso de dietas para controlar la EM, ubicado en <http://www.ms-diet.org>. Hay varias recetas de cocina disponibles, y también es un punto donde personas de todo el mundo intercambian sus experiencias controlando la EM con dietas.

Por favor, no dude en contactarnos si tiene algún comentario o pregunta relacionadas con el uso de estrategias nutricionales para controlar la EM.

Web: <http://www.direct-ms.org>

Mail: info@direct-ms.org

Tfno: 1-403-282-0028 (Canada)