

¿Qué tipo de alimentos o dieta en general se recomienda en caso de FM/SFC?

Escrito por Afinsyfacro



Si bien es cierto que en algunos estudios se ha observado beneficio con la ingesta de una dieta rica en alimentos frescos, en la actualidad no existen suficientes estudios que avalen el perjuicio o beneficio de un u otro tipo de alimento en caso de FM o SFC.

Clara es la postura ante una situación de sobrepeso, pues supone una sobrecarga muscoesquelética añadida que influye de un modo considerable en la sintomatología de la enfermedad (dolor, fatiga, movilidad, etc). Por ello, al paciente de FM y SFC se le recomienda mantener un control adecuado de su peso, evitando los alimentos muy grasos (como la mantequilla) y refinados (como la bollería) y aumentando la ingesta de frutas, verduras y pescados (especialmente el pescado azul).

Especialmente al afectado de SFC se le previene además sobre aquellos alimentos que haya observado que le produzcan alergia o malestar y tengan un alto contenido de aditivos artificiales. Algunos enfermos refieren encontrar mejoría clínica con una *dieta hipotóxica* que se comenta en [este enlace](#) del Instituto Ferran de Reumatología sobre la "Dieta de Eliminación".

Por otra parte se recomienda evitar la ingesta de sustancias estimulantes (cafeína, teína, etc.) y controlar el consumo de alcohol para evitar los posibles efectos adversos de los mismos ([referencia](#) véase pág 18 - pdf en portugués).

Durante las [Jornadas Internacionales de FM](#) celebradas en Madrid en mayo del 2010 el Dr. Isasi, Reumatólogo de Puerta de Hierro, explicó que hasta un 40% de sus paciente mejoran con una dieta exenta de gluten, si bien para llegar a ese tratamiento debieron realizarse un estudio analítico exhaustivo que incluye una biopsia intestinal. Más información sobre la eliminación del gluten en la dieta de pacientes con FM en [adn.es](#)

En dichas Jornadas, el Prof. Elorza, Presidente de la S.A.E.I.A., hizo hincapié en que las intolerancia alimentarias, principalmente ligadas a la presencia de histamina, suponen una circunstancia que contribuye a perpetuar el cuadro de FM.

**ATENCIÓN:** *no se debe hacer una dieta sin gluten sin un buen diagnóstico y biopsia.*

**La información médica que aquí consta, solamente tiene carácter informativo. No remplaza en ningún caso los consejos que su médico especialista le ha brindado. En caso de dudas acuda a su médico de confianza.**

Creado el 06/01/2009

Última actualización el 23/10/2012