

Abordajes nutricionales en Fibromialgia –

Dr. Mark Pellegrino sobre deficiencias, síntomas y suplementos

Por Dr. Mark J Pellegrino, Junio 2009

Extracto del libro de Dr. Pellegrino *Fibromyalgia: Up Close and Personal*. * Dr. Pellegrino ha visto a más de 20.000 pacientes con FM en su consulta en el *Ohio Rehab Center*, y él también tiene FM.

Durante todos estos años he utilizado muchos suplementos para tratar la FM y he visto que son efectivos para muchos pacientes. En general los suplementos son seguros y vale la pena probarlos porque si funcionan son relativamente baratos. Hoy en día los suplementos nutricionales son una de los tratamientos más importantes que recomiendo para la FM.

DEFICIENCIAS EN LA FIBROMIALGIA

A continuación hay una visión global de unas cuantas deficiencias y cómo pueden afectar nuestros síntomas FM, y los específicos suplementos que pueden ayudar.

Deficiencia de serotonina

La serotonina es una importante hormona y neurotransmisor fabricado desde el aminoácido, triptófano. Es importante para la alimentación, el dormir, la función neuroendocrina y la energía.

Los síntomas clínicos de falta de serotonina incluyen:

- Depresión,
- Fatiga,
- Incremento del dolor,
- Hipoglucemia (bajo azúcar en sangre).

Los suplementos nutricionales para tratar la falta de serotonina incluyen:

- **5-HTP** (5-hidroxi L-triptófano). Aminoácido modificado que el cuerpo utiliza para fabricar serotonina. Además de ayudar al cuerpo a producir serotonina, la 5-HTP puede ser supresor del apetito e inductor del sueño. La dosis típica es 100-300 mg por día. La semilla de la Griffonia es fuente natural de 5-HTP.
- **Hierba de San. Juan.** Este antidepresivo herbal parece funcionar subiendo el nivel de serotonina. La dosis típica es 300 mg hasta dos veces al día.
- **SAM-e.** Medicina natural empleada en Europa desde hace 25 años para tratar depresión leve a moderada. Significa S-Adenosil-L-metionina y ayuda al cuerpo a fabricar productos que mejoran el ánimo. La dosis habitual es 200-400 mg, dos veces al día con el estómago vacío. Los efectos secundarios pueden incluir molestias estomacales y cefaleas.

Deficiencia de Magnesio

La deficiencia de magnesio es común en la población general, pero incluso más en los pacientes con FM. El magnesio intracelular es bajo, lo cual interfiere con la capacidad de los músculos para relajar y fabricar energía. Se necesita magnesio para convertir 5-HTP en serotonina.

Hechos sobre el magnesio...

- 27% del magnesio está almacenado en los tejidos musculares.
- Cualquier reacción en nuestra vida que consume energía precisa magnesio.
- Menos del 1% del magnesio corporal está en el suero [sangre].
- La baja ingesta de magnesio resulta en la merma de magnesio en músculos y huesos para mantener el nivel del magnesio en suero.

Los síntomas de poco magnesio en la FM incluyen:

- Incremento de la fatiga,
- Incremento de los espasmos,
- Incremento del dolor.

Las personas con bajo magnesio son más propensas a lesionar sus músculos cuando hacen ejercicio, por esto la intolerancia al ejercicio o el incremento del dolor y espasmos después de la actividad es otro síntoma del bajo magnesio en la fibromialgia.

Los suplementos naturales para tratar el bajo magnesio incluyen los productos que contienen magnesio.

El *glucinato de magnesio* es la forma biodisponible preferida. Un suplemento de magnesio funciona con los músculos para ayudarles a fabricar más energía (moléculas de ATP). Cuando se ingiere como suplemento, el magnesio y su co-factor, *ácido málico*, puede entrar en las células musculares y mejorar la producción de energía muscular.

Hay estudios que han demostrado que esta combinación reduce el dolor en los pacientes con FM y con dolor de cabeza. ^(1,2) He constatado que el 75% de las personas que utilizan productos que contienen magnesio, ácido málico, vitamina B1, vitamina B6, vitamina C y manganeso – reportarán mejoría, con o disminución del dolor, aumento de la energía, una línea base más estable o una combinación de estos.

Puede ser necesario entre 300 a 500 mg de suplemento extra de magnesio al día. La ingesta de 5-HTP junto con magnesio/ácido málico incrementará tu probabilidad de convertir 5-HTP en serotonina.

Poca Amina ATP o eficacia de energía

Hay estudios bioquímicos que demuestran que los pacientes con FM tienen baja la ATP o las moléculas de energía en sus músculos debido a una deficiencia de los compuestos que hacen la ATP, como oxígeno y magnesio. ⁽¹⁾

Los investigadores suecos, Dr. Bengtsson y Henrikson, ⁽³⁾ han demostrado que se encuentra en los músculos con FM una menor concentración de oxígeno de lo esperado, lo que contribuye a un menor nivel de ATP. Esta más baja concentración se debe muy probablemente a un pobre metabolismo de nutrientes y no a una verdadera hipoxia (falta de oxígeno en el cuerpo).

Una falta de ATP contribuye a:

- Fatiga,
- Incremento del dolor
- y incremento de espasmos musculares.

Los suplementos para mejorar el nivel de ATP incluyen:

- *Magnesio,*
- y otro producto llamado *Co-enzima Q10 (CoQ10).*

La CoQ10 es una enzima vital en la vía de la producción de energía de los centros de energía de los músculos, llamados mitocondrias. La dosis típica de CoQ10 es 100-300 mg al día. La terapia con oxígeno no es beneficiosa y podría dañar los pulmones.

Deficiencia de vitamina B12

He constatado que muchas personas con FM tienen un nivel relativamente bajo de B12. La vitamina B12 es importante para la fabricación de las células sanguíneas rojas (eritropoiesis), la mejoría de las vías nerviosas de la síntesis de ADN y del metabolismo del folato.

Los síntomas de baja B12 incluyen:

- Incremento de la fatiga,
- Entumecimiento y tintineo,

- y depresión del sistema inmune.

Los suplementos nutricionales para la B12 incluyen tabletas de B12, B12 sublingual [disuelto debajo de la lengua], o inyecciones de B12. La B12 ingerida en tabletas o de forma sublingual es absorbida directamente en los vasos sanguíneos en la boca. En muchas personas la B12 no se absorbe bien en el estómago.

Prescribo frecuentemente un protocolo con inyecciones de B12 con el que se inyecta 1 miligramo de B12 de manera intramuscular una vez a la semana durante 6 semanas o más.

Bajo nivel de hormona de crecimiento

El Dr. Robert Bennett encontró que las personas con FM tienen un bajo nivel de hormona de crecimiento, al medir con la IGF-1 (factor de crecimiento insulín-like, un derivado de la hormona de crecimiento).⁽⁴⁾

Síntomas de bajo nivel de hormona de crecimiento:

- Fatiga,
- Incremento de fibroniebla, [ver también el artículo de Dr. Pellegrino “Managing Fibrofog – The Cognitive Dysfunction of Fibromyalgia.”]
- Disminución del metabolismo,
- y depresión del sistema inmune.

Los suplementos para incrementar el nivel de la hormona de crecimiento incluyen:

- *Calostro*, que contiene hormona de crecimiento e inmunoglobulinas. El calostro bovino se ingiere oralmente, y es en esencia idéntico al IGF-1 humano. Se ha encontrado que el calostro bovino oral sube el nivel de IGF-1 en suero en los humanos. He constatado que más del 75% de mis pacientes reporta mejoría de su nivel de energía y habilidades de concentración cuando toman calostro.
- *Inyecciones diarias de hormona de crecimiento* pueden incrementar el nivel de IGF-1 y resultar en mejoría. Estas inyecciones son caras, un promedio de \$1,500/mes, y no las suelen cubrir las aseguradoras, y por esto se limita la aplicación generalizada para tratar la FM. La hormona de crecimiento está también disponible en forma sublingual.

Deficiencia de la hormona adrenal

Las glándulas adrenales pueden volverse disfuncionales en la FM y causar problemas con el sistema inmune y la capacidad para manejar el estrés.

Los suplementos que suben el sistema inmune incluyen:

- Calostros,
- Vitamina C,

- Zinc,
- Echinácea,
- Canela,
- ajo,
- y golden seal.

Los antioxidantes son útiles para luchar contra los radicales libres, apoyando así el funcionamiento celular y mejorando el sistema inmune. Los antioxidantes habituales incluyen:

- Vitaminas A y E,
- Extracto de pomelo,
- y el ácido lipoico.

La raíz de regaliz y el *Eleutero* (previamente conocido como ginseng Siberiano) pueden ayudar para mejorar el funcionamiento de la glándula adrenal y subir nuestras respuestas inmunes y al estrés.

Estrategias de suplementos para tratar específicos síntomas de la FM

Hemos discutido las específicas deficiencias en la FM, y quería abordar ciertos síntomas específicos de la FM y las estrategias de suplementos disponibles. Otros capítulos posteriores proporcionarán más detalles.

1. Dolor

- Combinación de magnesio y ácido málico
- Antiinflamatorios naturales, como glucosamina, condroitina, MSM y aceite de linaza
- Santamaría (Feverfew) para cefaleas
- Guaifenesina es una medicina para los catarros [diluye los mocos] reportado de tener cierto éxito para tratar pacientes con FM (Dr. R Paul St. Amand).

2. Fatiga

- Combinación de magnesio y ácido málico
- Calostro
- Co-enzima Q10 (CoQ10)
- Vitamina B12
- Ginkgo biloba
- Vinpocetina

3. Dormir mal

- 5-HTP
- Melatonina
- raíz de Valeriana
- ...Sleep formula (5-HTP, raíz de valeriana, bálsamo de limón, flor de pasión)

4. Fibroniebla

- Calostro
- Ginkgo biloba
- Vinpocetina
- Acetil-L-carnitina
- Fosfatidil serina

5. Síndrome de Colon Irritable

- Suplemento de fibras
- Acidófilo
- Raíz de Valeriana
- Aceite de Peppermint (con recubrimiento entérico)
- Extracto de la hoja de oliva

6. Depresión leve

- 5-HTP
- Hierba de San Juan
- SAME-e
- aceite de linaza

* * * *

Nuestras necesidades diarias

Tenemos que asegurarnos de tener en equilibrio nuestros minerales y vitaminas básicos. Los suplementos son importantes para remplazar las deficiencias, pero no podemos olvidar que también tenemos que conseguir nuestras vitaminas y minerales diarios... Un suplemento completo de vitaminas y minerales puede remplazar 30-40 píldoras al día a la fracción del coste.

Ten la mente abierta

Disponemos de numerosos productos nutricionales, y trabajo con mis pacientes con la mente abierta y responsable.

- Edúcate leyendo sobre varios productos.
- Preguntar a tu médico y toma las decisiones básicamente en base a tus conocimientos y no según la estrategia de marketing de los productos.
- Prueba un suplemento a la vez durante uno o dos meses y comprueba si funciona. Si no estás segura si funciona, pruébalo otro mes y vuelve a evaluar su efecto.
- Recuerda de trabajar junto con tu médico, y comprueba primero con el médico que te trata respecto cualquier suplemento por el potencial de las interacciones con las medicinas de prescripción.

Citaciones:

1. "Management of Fibromyalgia: Rationale for the use of magnesium and malic acid," Abraham GE, Flechas JD, *Journal of Nutritional Medicine* 1992; 3:49-59.

2. "Treatment of fibromyalgia syndrome with Super Malic: A randomized, double-blind, placebo-controlled, crossover pilot study," Russell IJ, Michalek JE, Flechas JD, et al. *Journal of Rheumatology* 1995; 22:953-8.
3. "Primary fibromyalgia. A clinical and laboratory study of 55 patients," Bengtsson A, Henriksson KG, Jorfeldt L, et al. *Scandinavian Journal of Rheumatology* 1986; 15:340-7.
4. "A randomized, double-blind, placebo-controlled study of growth hormone in the treatment of fibromyalgia," Bennett RM, Clark SC, Walczyk J. *American Journal of Medicine* 1998; 104(3):227-31.
5. "An open, pilot study to evaluate the potential benefits of Coenzyme Q10 combined with ginkgo biloba extract in fibromyalgia syndrome," Lister RE. *Journal of International Medical Research* 2002; 30(2): 195-9.

* Este artículo se extrajo con permiso del Capítulo 17 del libro de Dr. Pellegrino *Fibromyalgia: Up Close & Personal*, © Anadem Publishing, Inc. y Mark Pellegrino, MD, 2005, todos los derechos reservados. Se puede encargar el libro en [the ProHealth.com store](http://theProHealth.com/store).

Nota: Esta información no ha sido revisada por la FDA. Es genérica y no tiene intención de prevenir, diagnosticar, tratar o curar ninguna enfermedad. Es muy importante que no cambies nada en tu plan de salud sin discutirlo con tu equipo profesional de salud.

Copyright © 2010 ProHealth, Inc. Impreso de: <http://www.prohealth.com/library/showarticle.cfm?libid=14630>