

# GUÍA **DE NUTRICIÓN**

Hábitos alimenticios saludables  
en el cuidado del linfedema



## Nota de la Autora:

*“Muchos enfermos de linfedema ven cómo su calidad de vida se resiente paulatina e inexorablemente. La medicina parece contentarse con crear medios paliativos para combatir las consecuencias de esta enfermedad, pero la verdad es que se puede hacer mucho más. Esto es una buena noticia para los enfermos de esta dolencia.*

*Queremos proponerles vías de actuación que no solo palían, sino que mejoran considerablemente, la calidad de vida de los afectados por el linfedema. Cambios en la nutrición, en el estilo de vida, ejercicio físico, pérdida de peso lenta y progresiva, o la disminución de la ingesta de ciertos alimentos, son básicos para que estos enfermos disfruten de una mejoría sorprendente. Además, desenmascaramos algunos mitos que se han extendido sobre esta enfermedad. Porque una mentira se repita muchas veces no se convierte en verdad.*

*No encontrarán aquí “remedios milagro”. Todo lo que leerán está contrastado, y basado en estudios científicos serios. Con la salud no se juega. Con la suya tampoco...*

Esther Lorente

***Enfermera especializada en promoción para la salud  
Dietista-Nutricionista, conferenciante***

## ÍNDICE

1. Introducción .....	4
2. Cambios en nuestra forma de vivir .....	5
3. Proteínas .....	6
4. Grasas .....	18
5. Hidratos de carbono .....	26
6. Sal y linfedema .....	32
7. Agua y linfedema .....	34
8. Ejercicio y linfedema .....	35
9. Peso y linfedema .....	37
10. Conclusión .....	41
11. Bibliografía .....	42



## 1. INTRODUCCIÓN

Resulta fácil hablar de alimentación en patologías que tienen un alto grado de curación o mejora. Prevenir parte de las enfermedades del corazón, las del cáncer, de la obesidad, o de la osteoporosis, etc., es más sencillo que hablar de prevención con enfermedades que sabemos que son crónicas, incurables, e incluso difíciles de prevenir, como es el linfedema. Pero no quiero quedarme con esta idea de dificultad; lo importante es que el paciente tenga una calidad de vida digna y aceptable.

La alimentación va a jugar un papel primordial en el linfedema, aunque sea un tema que se trata muy poco en esta patología. Hay terapias como la presoterapia, drenaje linfático manual, vendaje compresivo, etc. que cobran una importancia tal, que apenas se habla de la alimentación como una terapia igual o más importante si cabe. Por eso quiero informar sobre el papel crucial de la alimentación en esta enfermedad. Si una persona sana debe tener presente el cuidado del su cuerpo como algo primordial, cuando ya se ha establecido cualquier enfermedad, como es el linfedema, todavía hay que priorizar más y ser consciente de que la alimentación puede hacer mucho por su salud.

Saltar por encima de mitos, intereses y publicidad es necesario a la hora de enfocar una alimentación basada no sólo en la experiencia sino en la ciencia. Cada tema, cada enfoque, cada párrafo de este trabajo está escrito desde estudios serios y científicos que corroboran cada palabra plasmada aquí.

Saber qué comer y en qué cantidad es esencial para que nuestro cuerpo, en algunos casos, recupere la salud, y en otros, ralentice cualquier proceso de la enfermedad. Concienciarnos es vital y, en esencia, alejarnos de cualquier forma de vivir o de alimentarnos que nos aleje del ideal.

Tocaré además de la alimentación, aunque de forma somera, el ejercicio físico, la sal, el agua y el peso. Creo que todo va de la mano.

Os animo a que leáis estas páginas haciendo vuestro cada consejo para que, en la medida que podamos, cambiemos aquello cambiabile y disfrutemos al máximo de la vida.

## 2. CAMBIOS EN NUESTRA FORMA DE VIVIR

Existen muchos factores que determinan nuestra salud, pero el más importante de ellos es la alimentación. Lo que nadie puede negar es que nuestra forma de alimentarnos ha cambiado considerablemente desde apenas unas décadas. Esto sería motivo de alegría si hubiésemos mejorado en salud pero no ha sido así. Hay una serie de enfermedades que se llaman “de países desarrollados” porque van en paralelo a nuestros cambios de estilo de vida.

Antes, comer sano era más sencillo que ahora. Se consumían frutas y verduras muy frescas según cada estación. La carne era de ganado criado en pastos y criaderos locales. Los cereales eran granos enteros de trigo, avena, cebada, etc. y el pan era, en muchas ocasiones, casero. La leche era fresca y había que cocerla antes de consumirla. Es decir, apenas había alimentos tan procesados industrialmente como los hay hoy en día. En los supermercados encontramos miles de artículos alimenticios bien preparados e intensamente promovidos por las grandes campañas de publicidad.

Esto nos ha llevado, sin ser muy conscientes, a consumir en exceso alimentos ricos en grasas, ricos en azúcares y pobres en fibra, vitaminas o minerales y a disminuir el consumo de alimentos naturales ricos en nutrientes como son las frutas, verduras, frutos secos, legumbres y cereales integrales.



Realizar ciertos cambios en nuestra forma de comer, hará que nuestro organismo reaccione favorablemente al linfedema.

Que el ejercicio físico es importante, no resulta sorprendente a nadie. Pero, ¿cómo una persona con linfedema puede realizar ejercicio como cualquier otra? No es mi especialidad por lo que este tema no lo tocaré en profundidad. Pero no olvidemos, el movimiento hará fluir la linfa de forma más cómoda que si le someto a mi cuerpo al sedentarismo.

La importancia de tener un peso saludable, abordándolo desde el Consenso al que se ha llegado desde las Federaciones y Asociaciones relacionadas con la salud y la obesidad hace tan sólo unos meses, junto con el consumo de sal y la ingesta de agua, serán el broche final de esta guía.

Estos pilares van a ser, de una forma más acentuada el de la alimentación, claves para una disfrutar una vida plena, aún a pesar de tener linfedema.

### 3. PROTEÍNAS

El grupo de alimentos donde se encuentran las proteínas representadas pueden ser de origen animal o vegetal. Los alimentos ricos en proteínas animales son: carne, pescado, huevos y lácteos. Los alimentos ricos en proteínas vegetales son las legumbres.

Las proteínas son necesarias pero, hay que hacer varias observaciones.

-  1ª.- Ingerimos un 50% más de proteínas de las que necesita nuestro organismo.
-  2ª.- Ingerimos muy pocas proteínas de origen vegetal y sobrevaloramos las de origen animal.

La primera observación indica un exceso de proteínas que, unidas a la segunda observación, suele ser proteína de origen animal. La pregunta que surge es la siguiente: si nuestro organismo descompone las proteínas en moléculas más pequeñas, como son los aminoácidos,

para poder ser absorbidas por nuestras células ¿Qué importancia puede tener que las proteínas sean de un filete o de las legumbres? Pues hay diferencias importantes que es necesario conocer. Es cierto que cuando se descompone y metaboliza, en nuestro organismo, un filete o un plato de legumbres, nuestro cuerpo no reconoce el origen del mismo por lo que, aparentemente, no deberíamos hacer diferencia pero no es así.

Pasemos a comprender por qué deberíamos consumir más proteína de origen vegetal y menos de origen animal.

-  a) Las proteínas de origen animal son moléculas mucho más grandes y complejas; esto hace que la cantidad y diversidad de aminoácidos sea mayor y, por lo tanto, su valor biológico sea también mayor. Pero esto conlleva a que sean más difíciles de digerir porque hay mayor número de enlaces entre los aminoácidos por romper. Sin embargo, una combinación adecuada de cereales con legumbres o lácteos, nos da una proteína de muy buena calidad y de más fácil digestión.
-  b) La ingesta de proteínas de la carne, ave o pescado conlleva la ingesta de desechos del metabolismo celular presentes en esas proteínas (amoníaco, ácido úrico, etc.) que el animal no pudo eliminar antes de ser sacrificado. Estos compuestos son tóxicos en nuestro organismo. Es cierto que nuestro cuerpo dispone de un eficiente sistema de eliminación, pero aún así, el exceso de proteína animal excede nuestra capacidad de eliminación. Es preferible la proteína de los huevos (biológicos a ser posible) y lácteos que la de las carnes, pescados y aves; dentro de este grupo, es mejor el pescado de alta mar que las aves de crianza industrial o las carnes rojas o el cerdo.
-  c) La proteína animal suele ir acompañada de grasas, en su mayor parte saturadas, siendo este tipo de grasa perjudicial para la salud.

## 3.a - Alimentos protéicos

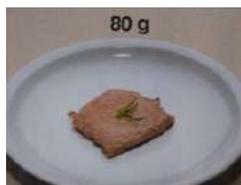
### CARNE

Hasta hace pocos años, comer carne era todo un privilegio; no se puede negar que aporta muchos de los nutrientes que necesitamos pero, lamentablemente, ya no podemos decir lo mismo. La carne que consumimos proviene de explotaciones ganaderas donde la vida de los animales ya no es lo que era. Se alimentan con piensos que contienen elementos nada beneficiosos para el ser humano: contienen hormonas de crecimiento para disminuir el tiempo de engorde, contienen antibióticos como medida de prevención para las infecciones, son ricos en grasas saturadas y contienen carne animal a pesar de que estos animales son herbívoros en su mayoría.



Las carnes rojas (cerdo, ternera) deben consumirse en menor cantidad que las blancas (pollo, pavo) y conviene elegir las partes magras. En las aves, debe eliminarse la piel porque debajo de ella es donde se acumula la grasa. Todos los embutidos deberían consumirse con mucha moderación, sobre todo, los más grasos como son el chorizo, salchichones y mortadelas.

El consumo semanal debe reducirse dos raciones por semana, sobre todo, en pacientes con linfedema; aquellas personas que han disminuido el consumo, han encontrado una mejoría importante. Además, el tamaño de la ración debe ser pequeño, de unos 80-100g. Comparada esta cantidad (200g/semana) con el consumo de hoy en día de los españoles demuestra que estamos muy lejos del ideal; por lo tanto, debemos reducir, en la medida que podamos, el consumo de tanta proteína proveniente de la carne.



## PESCADO

El pescado es una buena alternativa a la carne; aporta una grasa más saludable para nuestro organismo; ese tipo de grasa ayuda a descender:



- los niveles de triglicéridos en sangre
- las placas de ateroma en las arterias que previenen la arteriosclerosis
- la formación de coágulos
- la tensión arterial en personas hipertensas
- el riesgo de desarrollo de cáncer de próstata
- sustancias inflamatorias

Los pescados blancos o magros contienen un 1% de grasa, lo que hace que su valor calórico sea menor; entre ellos encontramos el bacalao, el lenguado y el gallo.

Los pescados azules o grasos contienen entre un 8 y un 15% de grasa; entre ellos encontramos el atún, el bonito, la sardina y el salmón. Entre este porcentaje de grasa, hay un porcentaje importante de grasa muy saludable llamada omega-3. Este tipo de grasa es preventiva en las enfermedades cardiovasculares, en el cáncer, en las enfermedades inflamatorias, etc.

Hay que tener en cuenta que el pescado congelado suele ser el blanco porque el azul, al tener un porcentaje más alto de grasa, se congela peor. El pescado azul se compra fresco.

Últimamente ha habido bastante polémico con relación a las cantidades de mercurio que se han encontrado en determinados peces. Recordemos que, en altas dosis, el metilmercurio (forma química más tóxica del mercurio absorbible por los organismos vivos) es tóxico para el sistema nervioso central. La principal fuente está en el pescado, el marisco y los moluscos. Por el momento, sólo hay dos grupos de población vulnerables: los niños y las mujeres embarazadas. Las concentraciones más altas se encuentran en esas especies situadas en la parte más alta de la



cadena trófica, es decir, los grandes depredadores como el tiburón, el pez espada y el atún. Por el contrario, las especies de pescado pequeño y azul como sardinas, caballa o anchos, por ejemplo, el contenido de metilmercurio es mínimo y nos aportan un tipo de grasa muy saludable.

El consumo recomendado es de 3 veces por semana alternando el pescado blanco con el azul.

## LECHE Y DERIVADOS

El consumo de leche en la edad adulta es un tema muy polémico. Hay investigaciones que tratan de relacionar el consumo de leche y derivados con ciertas enfermedades al igual que otras tratan de justificar un gran consumo para prevenir otras como es la osteoporosis o las fracturas óseas. Sea como fuere, las cualidades nutritivas de este alimento son discutibles.



El yogur se obtiene mediante la coagulación de las proteínas de la leche por fermentación; de esta forma, la lactosa se convierte en ácido láctico por lo que la digestión de este producto no conlleva ningún problema. Contiene microorganismos vivos que refuerzan nuestra flora intestinal. Esto hace que sea un alimento recomendable; la cantidad deseada es de dos yogures al día, en sustitución de la leche.

El queso se obtiene al añadir cuajo a la leche; esta enzima hace que la leche se coagule. Este primer alimento es la cuajada que, si le añadimos sal, se calienta a unos 30°C de temperatura y se prensa para extraer el suero, obtenemos una pasta semisólida rica en caseína; se deja madurar y secar y se obtiene el queso.



Los quesos más sanos son los frescos por su bajo contenido en grasa y colesterol a comparación de los curados; aun a pesar de ello, su contenido en lactosa, no lo hace recomendable para los que tienen

intolerancia a la lactosa.

Lo ideal es consumir no más de dos raciones al día; en cuanto consumimos más cantidad, las posibilidad de consumir demasiada proteína al día se elevan enormemente (ver parte práctica).

## HUEVOS

Son muy nutritivos porque contienen un gran aporte (12%) de proteínas de elevado valor biológico, además de ácidos grasos esenciales, vitaminas (A, D, E, B2, B12), minerales (hierro, yodo, zinc), y por otros componentes como la lecitina o los carotenoides. Las proteínas del huevo, que se encuentran en la clara, son de alto valor biológico y muy buena digestibilidad. La yema es la fuente de grasas: unos 3,5 gramos corresponden a ácidos grasos saturados (los menos saludables), 1,2 gramos son poliinsaturados y 4,5 gramos son monoinsaturados. Entre los ácidos grasos destacan el oleico y el linoleico (ácido  $\omega 6$  que el organismo no puede sintetizar, por lo que resulta esencial su ingesta). El contenido en colesterol, 500 mg/100 g, es muy elevado ya que un sólo huevo (de 65g de peso), ya supera la ración diaria de colesterol recomendada, 325 mg. Por otra parte, el huevo aporta vitaminas A, D, E, B2, B12 y minerales (hierro, yodo y zinc) que cubren gran parte de la CDR para un adulto. Otros componentes de interés son la lecitina, importante en procesos metabólicos y en la construcción de membranas celulares y neurotransmisores, y los carotenoides, antioxidantes que ayudan en la prevención de las cataratas



La proteína del huevo se toma como “patrón de referencia”, es decir, se la utiliza como modelo para comparar el resto de alimentos proteicos con la proteína de la clara de huevo. El huevo es de gran valor nutritivo y es un alimento muy completo.



Lamentablemente, el 92% de los huevos que consumimos, provienen de granjas donde las gallinas viven en jaulas que nos les permite casi moverse; la producción intensiva de huevos, que

persigue la máxima productividad al mínimo coste, ha hecho que la Unión Europea esté considerando la posibilidad de prohibir a medio plazo el enjaulamiento de las gallinas. Esto nos lleva a concluir que, el consumo huevo ideal sería el de “gallinas ecológicas” y, si no hay posibilidad, el de “gallinas camperas”. Son las dos únicas gallinas que ponen huevos en condiciones más óptimas.

Para alcanzar este sello, la alimentación de los animales no puede realizarse con piensos transgénicos, con aditivos o correctores sintéticos. Cada gallina, además, debe disponer de un espacio de seis metros cuadrados al aire libre. Las gallinas ecológicas, a lo largo de su vida productiva, llegan a poner unos ciento ochenta huevos al año, un centenar menos de los que pone una gallina criada en jaula.

Por eso, y porque su alimentación está más seleccionada, una docena de huevos con el sello ecológico puede costar el doble de lo que vale una de docena de huevos convencionales.

Para un adulto, se recomienda un consumo de unos tres o cuatro huevos ecológicos o camperos por la semana.

## LEGUMBRES

En nuestra cultura, el consumo de legumbres era habitual pero, desgraciadamente, el consumo se ha reducido muchísimo en las familias españolas. Las legumbres más habituales son las lentejas, garbanzos, judías blancas o alubias y la soja.



Tienen una gran importancia nutricional, tal y como veremos luego, de forma que la población debe ir aumentando su consumo hasta que vuelva a ser un alimento habitual entre nosotros.

Las ventajas de este alimentos son enormes; enumeremos algunas:

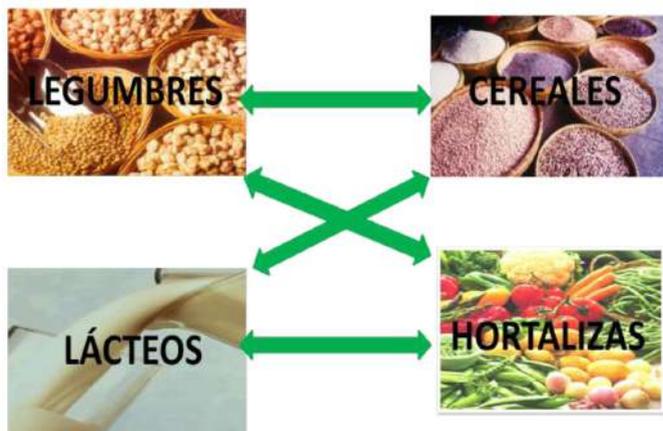
-  Reducen el colesterol LDL: Dentro de una dieta en la que no se abuse de las grasas animales, el consumo frecuente

de legumbres puede reducir el exceso de colesterol en la sangre y esto contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares como los infartos de miocardio.

-  Los hidratos de carbono, tan abundantes en las legumbres, son de asimilación lenta, por lo que proporcionan energía a largo plazo sin elevar los niveles de azúcar en sangre. Este efecto es muy beneficioso tanto para los diabéticos que deben controlar sus niveles de glucosa, como para prevenir la resistencia a la insulina, que es una fase previa a la diabetes.
-  Las legumbres tienen fibra insoluble y soluble: la fibra insoluble contribuye a mejorar la función intestinal y previene el cáncer de colon y el estreñimiento, ya que favorece el tránsito en el intestino. La fibra soluble estimula el metabolismo general y refuerza nuestras defensas, ya que es fermentada en el intestino grueso mejorando la flora intestinal y actuando como prebiótico.
-  Buenas para el control del peso: aunque las legumbres tienen fama de ser alimentos energéticos y por tanto, de contribuir al aumento del peso, sin embargo, dentro de una dieta equilibrada, las legumbres pueden ayudar a las personas obesas a bajar de peso. Las legumbres son alimentos con un gran efecto saciante y por lo tanto, pueden limitar la cantidad de comida que ingerimos. Para que este efecto se lleve a cabo, es necesario cocinar las legumbres con verduras y cereales pero limitando los alimentos cárnicos ricos en grasa.

Lo ideal es consumir 3 veces por semana sin necesidad de añadir ningún tipo de grasa animal como puede ser panceta, tocino, embutidos, etc. El aliño con aceite de oliva virgen es el más sano.

Las combinaciones entre alimentos para obtener proteína completa son las siguientes:



Lentejas con arroz, espaguetis con guisantes, garbanzos con piñones... La obtención de las proteínas de buen valor biológico se puede lograr con una acertada combinación de productos vegetales. Pese a que este nutriente se identifica de forma habitual con la carne, el pescado y los huevos, la inclusión adecuada en nuestra dieta de legumbres, cereales o frutos secos surte también de proteínas vegetales con una calidad similar. Así se ingiere menos grasa saturada y menos colesterol, sustancias propias de los alimentos de origen animal. La elaboración de platos ricos en proteínas vegetales se puede convertir además en una forma sencilla de diversificar los menús de cada día.

### 3.b - Parte práctica

Que cada lector/a se mire en la tabla de abajo para ver la cantidad de proteínas que le corresponden según el peso. Cada kilogramo de peso se multiplica por 0'8g de proteína. Cuando tengamos el total, recordemos que un 40% son para las de proteínas animales y un 60% para las vegetales:

## NECESIDADES DE PROTEÍNA DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL AL DÍA

KILOGRAMOS DE PESO	x 0'8 g de proteína	Proteína animal 40%	Proteína vegetal 60%
60	48 g	19,2g	28,8
65	52g	20,8g	31,2
70	56g	22,4g	33,6
75	60g	24,0g	36,0
80	64g	25,6g	38,4
85	68g	27,2g	40,8

Con estas cifras, voy a la tabla siguiente y veo la cantidad de proteínas que obtengo de los alimentos:

	ALIMENTO	CANTIDAD (g)	PROTEINA (g) ANIMAL o VEGETAL
	PECHUGA POLLO	130	26
	MERLUZA	140	25
	ALBÓN-DIGAS	150	18
	QUESO MANCHEGO	40	10
	HUEVO	65	8

	YOGUR	125	<b>5</b>
	LECHE	250 ml	<b>8</b>
	LENTEJAS	100	<b>13</b>
	MACARRONES	100	<b>3</b>
	NUECES	30	<b>4,5</b>
	PAN INTEGRAL	50	<b>4,5</b>

\*la mayoría de las fotografías están sacadas del estudio SUVIMAX

Nos encontramos, pues, con es muy fácil alcanzar la cantidad de proteínas animales, ya que si en el mismo día consumimos por ejemplo:

- 1 vaso de leche (8g), 1 yogur (5g) y 1 ración de pescado (25g), obtenemos un total de 38g de proteína animal. Si volvemos al recuadro con la cantidad recomendada de esta proteína, veremos que una persona de 80 Kg, la cantidad de consumo óptima de proteína animal es de 27g; una persona de 70 kg, la cantidad óptima de proteína animal es de 22,4 g y una de 60 kg, es de 19,2. Eso sin tener en cuenta que, ese día no consumimos nada de queso, ni embutidos, ni huevo, lo cual es difícil.

La solución a ese exceso es reducir el consumo de carne a 2 veces por semana y una cantidad que no pase de 80g, el pescado a 3 veces por semana y una cantidad que no supere los 100g y, el día que tomo

un vaso de leche, tomar un yogur pero no queso; esta es la única forma de reducir nuestra proteínas animales.

Hagamos buen uso de nuestra alimentación eligiendo lo que nos conviene y no lo que nos apetece.

Para llegar a la cantidad de proteína vegetal que necesitamos, tendremos que consumir:

-  diariamente: unos 150 g de pan al día, otros cereales como avena, centeno, etc. y frutos secos (30 g)
-  semanalmente: un plato de pasta o arroz 2-3 veces por semana, legumbre (lentejas, garbanzos, judías o soja) tres veces por semana.

## RECORDAD

**El linfedema es un edema rico en proteínas precisamente por la falta de reabsorción de estas moléculas proteicas. Tal vez surja en los pacientes con linfedema, la idea de que no ingerir proteínas puede solucionar el problema. Nada más lejos de la realidad. Hay que ingerir como cualquier otra persona pero teniendo más cuidado en el equilibrio entre las proteínas de origen animal y de origen vegetal.**

## 4. GRASAS

Los objetivos nutricionales recomendados para la población española consideran que el aporte de grasa total puede variar de un 25 a un 30% de las calorías totales. En general, consumimos mucha más cantidad de grasa de la que debemos y, además, de la que más nos perjudica.

### 4.a - Tipos de grasas

#### GRASA SATURADA

Se encuentra en: mantequilla, queso, carne, productos cárnicos (salchichas, hamburguesas, etc.), leche y yogur enteros, tartas y masas, manteca, sebo de vaca, margarinas y grasas para pastelería, y aceite de coco y de palma.

Deberíamos disminuir al máximo el consumo de estos alimentos para disminuir el riesgo cardiovascular. El máximo al día son 15g (recordemos que cuando se indica “máximo” significa que los valores no deben pasar esa cantidad, pero precisamente, es un tipo de grasa que tenga ninguna función específica, por lo que nuestro organismo no la necesita).

Es muy fácil llegar a esas cifras al día; algunos ejemplos son:

	ALIMENTO	CANTIDAD x ración (g)	GRASA SATURADA
	Queso Emmental, Gruyère, Camembert, etc.	40g	7g

	Salchichón	50g	<b>4,9g</b>
	Cerdo (chuleta, lomo)	130g	<b>14g</b>
	Bacon	40g	<b>12g</b>
	Jamón	30g	<b>3,5g</b>
	Mantequilla	1 cuch. 10g	<b>4,8g</b>
	Patatas fritas "Chips"	40g	<b>5,9g</b>
	Croissant	1 unidad	<b>5,8g</b>
	Donuts	1 unidad	<b>5,6g</b>
	Galletas de chocolate	3 unidades	<b>2,5g</b>

Cuando hablamos de “máximos” a nivel de consumo tenemos que pensar que lo ideal, no es llegar a esa cantidad sino niveles más bajos.

### GRASA MONOINSATURADA

Se encuentra en: las olivas, el aceite de oliva, frutos secos (nueces, pistachos, almendras, avellanas, anacardos, y cacahuetes) y aguacate.

La mayor parte de la grasa debería provenir de estas fuentes. Al día, 30 ml de aceite de oliva extra virgen es ideal; recordemos que es una grasa cardiosaludable y antitumoral.

	<b>ALIMENTO</b>	<b>CANTIDAD Ración</b>	<b>GRASA MONOINSATURADA</b>
	Aceite oliva	30 ml	<b>21,5</b>
	Olivas	7 u (20g)	<b>1,7g</b>
	Aguacate	40 g	<b>4,9g</b>
	Avellanas	25 g	<b>12g</b>

	Almendras	25g	9g
	Pistachos	25g	9g

### OMEGA 3 Y 6

Son ácidos grasos esenciales que nuestro organismo no puede fabricar por lo que es necesario consumirlos con los alimentos. Se encuentran en:

- Omega-3: salmón, caballa, arenque, trucha, nueces, semillas de soja, semillas de lino.
- Omega-6: aceite de girasol, de maíz, de cacahuete, de palma, etc

Ahora se recomienda tomar más grasas omega-3, ya que tienen un efecto beneficioso en la salud del corazón y un papel importante en las funciones cerebrales y oculares. Pero, sobre todo, tiene una función antiinflamatoria, tan importante para los enfermos de linfedema. Consumir tres veces por semana pescado y cada día, un puñado de frutos secos, predominando las nueces. A la vez que se aumenta el consumo de omega 3, para obtener los beneficios esperados, hay que disminuir al máximo el consumo de aceite de girasol, maíz, cacahuete, palma, etc. al igual que alimentos preparados, dulces, etc. que contienen una cantidad muy alta de omega 6. De esta forma, conseguimos una relación entre estos dos ácidos grasos más equilibrada.

Como podemos comprobar en el esquema inferior, la proporción de estos omegas está lejos del ideal:

Cantidad ingerida de omega 3 (en gramos) y relación entre el omega 6 y el omega 3

Recordemos que el omega 3 no sólo procede de los alimentos marinos, sino también de alimentos de origen vegetal como son las nueces, semillas de lino y la soja.



	ALIMENTO	omega-3 (g/ración)
ORIGEN ANIMAL	100 g SALMÓN	1,8
	100 g SARDINA ENLATADA	1,4
	100 g CABALLA	1,0
	100 g ATÚN	0,7
ORIGEN VEGETAL	30 g NUECES	2,2
	10 g SEMILLAS DE LINO	2,3
	100 g SOJA	0,8

## GRASA TRANS



Se encuentra en algunas grasas para fritura y pastelería (por ejemplo, aceites vegetales hidrogenados) utilizados en galletas, productos de pastelería, productos lácteos, carne grasa de ternera y oveja. La grasa trans aparece como resultado de añadir hidrógeno a algunos aceites vegetales, un proceso químico

llamado hidrogenación. Concretamente, este proceso consiste en inyectar hidrógeno a los ácidos grasos poliinsaturados de los aceites de semillas como el de girasol o el de soja, obteniendo así lo que se conoce como grasas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Lo que en realidad sucede es que parte de las grasas poliinsaturadas se transforman en grasas saturadas. De esta forma se modifica el aspecto físico de los aceites, que pasan de líquido a estado sólido. En el momento en que la configuración de la grasa se ve modificada es cuando se habla de grasas trans.

La principal consecuencia, conocida desde hace años, es su influencia sobre el colesterol. Abusar de este tipo de grasas contribuye a aumentar los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, lo que provoca un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Concretamente, hacen que disminuya el colesterol “bueno” o HDL y elevan el “malo” o LDL.

No hay que olvidar que un buen equilibrio entre este tipo de grasas también ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunitario tan necesario en el linfedema

## RECORDAD

El consumo de aceite de oliva debe ser diario. El consumo de frutos, sobre todo de nueces, y de pescado azul, a ser posible de alta mar, son ricos en omega-3 que es antiinflamatorio, especialmente indicado en el linfedema. Ningún producto que la industria nos ofrece, como es la bollería, pastelería, charcutería, quesos curados, etc. contiene grasa beneficiosa para la salud, y menos, para la inflamación de los ganglios linfáticos.

## 4.b - Alimentos ricos en grasas

### ACEITE

El aceite que más se consume a nivel mundial, es el de soja y el de palma; después le sigue el colza, maíz, girasol y cacahuete. Todos son de origen vegetal pero no todos son igual de saludables. Somos afortunados ya que nuestro país es un gran productor de uno de los mejores aceites a nivel mundial: el aceite de oliva virgen. Se obtiene exclusivamente por procedimientos físicos, y en unas condiciones de temperatura, que no impliquen la alteración del aceite. Es un producto natural que conserva el sabor, le aroma y las vitaminas de la aceituna.



La composición de ácidos grasos del aceite de oliva virgen ha supuesto que actualmente esté bien establecido que el aceite de oliva, de manera fundamental el virgen, tiene un papel preventivo y beneficioso en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares. Los efectos se atribuyen mayoritariamente a su elevado contenido en ácido oleico, lo que junto con el contenido en ácidos grasos

poliinsaturados, caracteriza las propiedades sobre la prevención y terapéutica de la patología cardiovascular: perfil lipídico favorable, reducción de los niveles de colesterol LDL y aumenta los niveles de HDL en plasma sanguíneo, reducción en la oxidación de las LDL, reducción de la presión arterial, incremento de la vasodilatación arterial, disminución de la fibrinólisis y de la trombosis.

## FRUTOS SECOS

La mayor parte de los frutos secos son ricos en grasas beneficiosas para la salud porque contienen grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas. Reducen el nivel de colesterol LDL (el malo) y el nivel de lípidos de la sangre.



Aparte de grasas beneficiosas, proteínas y fibra, contienen una combinación particular de vitaminas y minerales. La mayoría de ellos contienen cantidades importantes de vitamina E, un poderoso antioxidante que neutraliza los radicales libres y evita que éstos ataquen las células sanas; contienen magnesio, mineral implicado en el control de la presión arterial; también contienen otros compuestos beneficiosos, como esteroides vegetales, fitoestrógenos y otros fitonutrientes, que podrían ser buenos para el corazón. Los frutos secos al ser alimentos de origen vegetal no contienen colesterol y contienen una notable proporción de proteína rica en arginina. Además contienen también diferentes esteroides vegetales beneficiosos para la salud.

Deberíamos consumir un puñado de una mezcla de frutos secos varias veces a la semana; no hay que olvidar que son alimentos muy calóricos, por lo que deberían consumirse en lugar de otro alimento menos saludable, y no simplemente añadiéndolos a nuestra dieta. Lo ideal es consumirlos crudos. Las variedades saladas deben

consumirse con moderación, especialmente por quienes tengan que vigilar su consumo de sal.

## 5. HIDRATOS DE CARBONO

También se llaman carbohidratos o glúcidos. Existen dos grupos: los azúcares simples y los complejos. La diferencia entre unos y otros es que unos provocan un fuerte aumento de azúcar en la sangre por la velocidad con que son liberados tras su ingesta y otros lo hacen de forma más lenta y en menor cantidad.



El azúcar, los cereales refinados, la pasta o el arroz blanco son hidratos de carbono de liberación rápida. ¿Por qué? Estos alimentos tienen enlaces simples que nuestro organismo rompe rápidamente formando moléculas de glucosa que pasan rápidamente también a la sangre. La glucosa que se encuentra en la sangre es distribuida por todo el organismo para que las células produzcan energía gracias a ella. Para que la glucosa pueda entrar en las células, necesita insulina por lo que nuestro páncreas comienza a segregar en gran cantidad. Esto, en condiciones normales, es lo ideal pero, en ocasiones, si nuestro cuerpo no requiere mucha energía porque, por ejemplo, hemos estado muchas horas sentados sin movernos, parte de esa glucosa es transformada en grasa para poder acumular o “desembarazarse” de esas moléculas de glucosa sobrantes. Nuestro cuerpo está preparado para que la glucosa pase a la sangre de forma constante y lenta como pasa al ingerir alimentos integrales. Para entender esto, hay un término que nos puede ayudar: se llama Índice Glucémico

## 5.a - Índice Glucémico

El índice glucémico mide la velocidad a la que digieres los alimentos y los conviertes en glucosa. Cuanto mayor es la velocidad en que se descompone la comida, mayor será su puntuación en el índice. El índice coloca a la glucosa en el 100 y puntúa a todos los alimentos en relación con este número. Cuanto más alto, más rápido se metaboliza y más rápidamente aumenta la glucosa en sangre.

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| - Pan integral: 35       | - Pasta integral: 40 |
| - Pan blanco: 70         | - Mermelada: 75      |
| - Copos integrales: 35   | - Fruta fresca: 30   |
| - Cereales refinados: 85 | - Pasta: 60          |
| - Arroz integral: 50     | - Verdura: 15        |
| - Arroz blanco: 70       | - Fructosa: 20       |

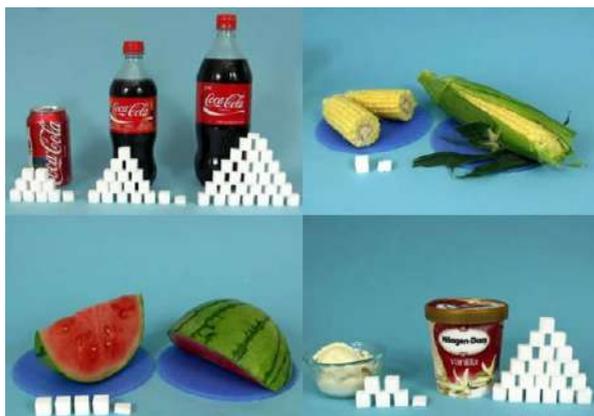
### RECORDAD

**Nuestra alimentación debería estar basada en los cereales integrales, frutas y verduras. Todo lo que la naturaleza nos ofrece, contiene suficiente fibra como para que la absorción de ese alimento sea lenta y no se convierta en grasa rápidamente. La industria ha refinado tanto los alimentos que muchos de ellos nos obligan a segregar demasiada insulina de vez y convierte ese exceso de glucosa en grasa tan nefasta para el linfedema**

## 5.b - Alimentos ricos en azúcares

### AZÚCAR

Nuestro consumo no debería ser superior a 30g/día. No aporta más que calorías sin ningún otro tipo de interés nutricional, por eso se les llama “calorías vacías”. Debemos prestar atención a la cantidad de azúcar oculto que no vemos pero que consumimos con distintos alimentos:



Los alimentos que más convienen son aquellos que la propia naturaleza nos aporta. Todo alimento al que se ha tenido que añadir azúcar blanco, no beneficiará.



Cuando en el etiquetado (como este ejemplo) veamos que el primer ingrediente en el azúcar, significa que es el ingrediente que más predomina

porque va de mayor cantidad a menores.

## FRUTAS Y VERDURAS

Hasta hace unos años, estos alimentos eran apenas azúcar y agua. Hoy en día se sabe que es un grupo de alimentos de los que no se puede prescindir. Se han descubierto tantas

propiedades saludables que hay grandes campañas para potenciar el consumo de estos alimentos. Son el grupo de alimentos que más elementos fitoquímicos contienen; estos elementos tienen propiedades curativas y preventivas, es decir, son una verdadera “farmacia vegetal”. Algunos de estos elementos son:



**Colorantes:** el color propio de las frutas y verduras nos aportan acciones muy beneficiosas:

**Rojo:** Tomates, pomelo y sandías; contienen LICOPENO; es el carotenoide más importante que tiene relación con una menor incidencia de cánceres digestivos y de próstata al igual que de enfermedades coronarias.

**Rojo-púrpura:** Uva, ciruelas, arándanos, moras, fresas y manzanas rojas; contienen ANTOCIANINAS que son poderosos antioxidantes que pueden tener un efecto beneficioso en las cardiopatías al inhibir la formación de coágulos sanguíneos.

**Naranja:** Zanahoria, mangos, albaricoques, melón naranja, calabaza y boniatos; proporcionan CAROTENOS alfa y beta; el betacaroteno es el más importante como provitamina A. La razón principal del enorme interés por esta vitamina es su relación con la prevención y el tratamiento del cáncer. La ingesta recomendada es entre 4-6 mg/día.

**Naranja-amarillo:** Naranjas, mandarinas, melocotones, papayas y nectarinas; proporcionan la B-criptoxantina, un carotenoide.

**Amarillo-verde:** Espinacas, col rizada, maíz, guisantes, aguacate y melón dulce; proporcionan LUTEÍNA Y ZEAXANTINA. Estos carotenoides se concentran en el ojo y contribuyen a la salud ocular. La ingestión de poca cantidad de estas sustancias se ha asociado a cataratas y degeneración macular durante el envejecimiento, la primera causa de ceguera evitable. El aguacate también contiene fitosterol que inhibe la absorción de colesterol. La mayor parte de su grasa es en grasa saludable: monoinsaturada.

**Verde:** Brécol, coles de Bruselas, col y col china; contienen SULFORAFANO, ISOTIOCIANATO E INDOLES: estimulan los genes del hígado para iniciar la producción de enzimas que destruyen en el organismo algunos productos que causan cáncer.

- **Blanco-verde:** Ajo, cebollas, apio, peras y endibias; las plantas de la familia de las cebollas contienen ALICINA, un producto para el que se han demostrado efectos antitumorales. Los alimentos de este grupo también son fuentes ricas de FLAVONOIDES (como la quercetina y el camferol).

Existen otros carotenoides sin actividad provitamínica A como son: el licopeno (tomate), luteína (espinaca) y la zeaxantina (maíz).

- El mango: contienen un enzima digestivo con propiedades similares a la papaína de la papaya, que, al combinarse con su contenido en fibra natural, son digestivas.



Las frutas y verduras, pues, contienen antioxidantes que protegen frente a enfermedades relacionadas con la degeneración del sistema nervioso, enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha confirmado en los últimos años los resultados de diversos estudios de investigación que ponen de manifiesto los efectos anticancerígenos

de frutas y verduras, particularmente contra el cáncer del tracto gastrointestinal y contra el de pulmón. Según los estudios, uno de cada diez pacientes afectados por algún tipo de cáncer ha mantenido una insuficiente alimentación a base de frutas y verduras. Otras frutas muy saludables son los cítricos y algunas frutas tropicales ricas en vitamina C, beta-caroteno, vitamina E y otras sustancias con propiedades antioxidantes, que se utilizan contra enfermedades cardiovasculares, cataratas, cáncer de mama, ovarios o vejiga.

Su aporte de fibra, ayuda a regular la función de nuestro intestino y a evitar o corregir el estreñimiento. La fibra tiene un gran interés dietético ya que, además, posee efectos beneficiosos tanto en la prevención como en el tratamiento de ciertas enfermedades (exceso de colesterol, diabetes, obesidad, cálculos en la vesícula biliar, hemorroides y venas varicosas, divertículos, cáncer de colon y úlcera) Las recomendaciones de fruta al día debería ser de un mínimo de 3 piezas; a nivel de verduras, lo mínimo es un plato de ensalada y otro de verdura cocida (lo cual hacen 2 raciones). Son una verdadera farmacia natural y preventiva.

## 5.c - La fibra

Los alimentos que contienen fibra son: los cereales, las legumbres, la fruta, la verdura y los frutos secos. Los alimentos que No contienen fibra son: la leche, los huevos, la carne, el pescado, el azúcar y las grasas.

Las recomendaciones para una persona adulta son entre 30g y 35g/día. Para llegar a esta cantidad, debemos ingerir a diario: frutas, verduras, cereales integrales (tanto los cereales del desayuno como el arroz, la pasta, etc.) y legumbres 2-3 veces/ semana.

	ALIMENTO	CANTIDAD x ración en g	FIBRA en g
	Cereales integrales (avena, centeno, etc.)	40 g	6g
	Ensalada	1 plato	5g
	Pan integral	100g	7g
	Fruta	3 unidades	6g
	Pasta integral	1 plato	6g
	Frutos secos	1 puñado (25g)	3g

Cada día, para llegar a los 33g de fibra.

## 6. SAL Y LINFEDEMA

Sal es el nombre que utilizamos para referirnos al Cloruro Sódico (Na Cl). Un gramo de sodio equivale aproximadamente a 2,5 g de sal.

El sodio contribuye al volumen del líquido extracelular en el organismo, además de otras funciones importantes. El consumo equilibrado de este micronutriente, junto con el potasio (K) hace que el organismo mantenga los niveles adecuados de agua. El problema radica en el consumo abusivo que se realiza; es muy fácil ver cómo conseguimos ingerir tanta cantidad de sal, sin ser del todo conscientes:



- el 10% del consumo de sodio está presente de forma natural en los alimentos

- el 15% del consumo de sodio se añade al cocinar

- el 75% del consumo de sodio se añade durante la elaboración de los alimentos (industrias alimentarias); es la “sal oculta” de los alimentos.

Los alimentos como los snack (patatas fritas, maíces, pipas saladas, etc.), aceitunas, carnes y pescados salados (jamón, embutidos, bacalao, anchoas, etc.) platos precocinados, cereales de desayuno, sopa de sobre, pastillas potenciadoras de sabor, etc. son alimentos muy ricos en sodio. Debemos reducir al máximo su consumo.

Pero no sólo nos encontramos con un exceso en el consumo de sodio, el consumo de potasio también es más bajo de lo debido. Mientras que el sodio (Na) se encuentra en el interior de las células (intracelular) el potasio (K) se encuentra principalmente en el interior de las mismas. Los dos elementos se complementan para mantener los niveles adecuados de líquidos. El consumo en los países desarrollados de sodio es excesivo y el de potasio, deficiente. Es importante saber que el consumo adecuado de potasio, nos ayuda a eliminar parte del exceso de sodio que consumimos.

Las mejores fuentes de potasio son los alimentos frescos sin procesar como son las frutas y hortalizas.

## RECORDAD

**La reducción de sodio es importante en el linfedema porque ayuda a la retención de líquidos. Optemos por el consumo de alimentos naturales como son la fruta, las hortalizas, legumbres y cereales integrales, por su bajo contenido en sodio y alto en potasio.**

## 7. AGUA Y LINFEDEMA

Para una persona adulta, el porcentaje de agua es del 65%. La volemia corporal se distribuye en los espacios intracelulares y extracelulares. Si recordamos que el linfedema es la acumulación de líquido en el espacio intersticial, pareciera que ingerir menos agua podría reducir dicha acumulación. Nada más lejos de la realidad; el propio agua es el mejor diurético natural que existe. Hay que beber lo mismo que cualquier persona.



En épocas de verano o después de realizar ejercicio, hay que hidratarse de forma más especial.

Dicho sea de paso, los diuréticos no son eficaces; es cierto que pueden movilizar el agua pero sólo temporalmente porque, tal y como hemos visto, las proteínas seguirán atrayendo agua hacia el espacio intersticial y seguirá produciéndose edema. Lo mejor es utilizar alimentos diuréticos que, de forma natural, nos ayudarán a eliminar todo tipo de toxinas que fabrica nuestro propio organismo. Las bebidas gasificadas, energéticas o zumos industriales no deberían formar parte de nuestra alimentación diaria. Aportan calorías vacías, lo que significa que no tienen valor nutricional.

### 7.a - Alimentos diuréticos

Los mejores diuréticos naturales se encuentran dentro de las frutas y las verduras.

Dentro de las verduras: apio, alcachofa, coliflor, espárrago, borraja y berenjena y judía verde.

Dentro de las frutas: manzana, melón, pera, uva, melocotón, níspero y sandía.

## RECORDAD

**No hay que dejar de beber agua cada día; una media de 8 vasos al días es lo correcto.**

## 8. EJERCICIO Y LINFEDEMA

Encontramos múltiples beneficios físicos al realizar ejercicios de tipo aeróbico como anaeróbico:

-  La contracción muscular aumenta la presión de los tejidos lo que significa que el líquido de los vasos linfáticos se mueven activamente al igual que facilita el bombeo de los ganglios.
-  Fortalece nuestro sistema inmunológico tan necesario en estos casos
-  Ayuda al mantenimiento o a la recuperación de un peso saludable; el exceso de peso en pacientes con linfedema, empeora la situación; este punto se tocará un poco más adelante.
-  El levantamiento de pesas de forma paulatina y lenta es un ejercicio que ha demostrado que reduce la exacerbación y la severidad de los síntomas del linfedema.<sup>1</sup>

Igual o más de importantes son los beneficios psicosociales que obtenemos al realizar ejercicio:

-  Reduce la tensión, el estrés y la ansiedad por la enfermedad: después de realizar ejercicio, los efectos pueden durar hasta 4-6 horas dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio.
-  Eleva el estado anímico, ya que no siempre es bueno es estos pacientes - disminuye el riesgo de depresión: en el caso de que ya se haya instaurado, se ha observado que el efecto del ejercicio diario es igualable al tratamiento con medicación antidepresiva
-  El linfedema produce un aumento del estrés; pues bien, el ejercicio físico diario (caminar, trotar, nadar, gimnasia de mantenimiento, etc.) ayuda en la tolerancia al mismo. Los pacientes que tienen linfedema deben usar una prenda de compresión bien ajustada durante todo el ejercicio que utiliza el miembro afectado o la parte del cuerpo.

La evidencia de estudios sugiere que el ejercicio superior del cuerpo entre las mujeres con linfedema debe comenzar con una intensidad muy baja y avanzan lentamente, y de acuerdo a la respuesta de los síntomas.

## RECORDAD

**Aunque esta guía hable sobre todo de alimentación, quiero reforzar la idea de que el ejercicio físico es importante, y sobre todo, en el linfedema, en la medida en que el paciente pueda ejercitarlo.**

## 9. PESO Y LINFEDEMA

Hay muchos estudios que corroboran el peligro del exceso de peso, sobre todo, en las personas que sufren linfedema.



Algunos trabajos han correlacionado el grado de linfedema y el nivel de obesidad. Se recomienda el mantenimiento del peso ideal en pacientes con linfedema para ayudar en su gestión, aunque esto es considerado como un enfoque de sentido común. Un estudio realizado en la Royal Marsden National Health Service Fundación examinó el beneficio potencial de cambiar la dieta en las mujeres con linfedema después del tratamiento para el cáncer de mama. Las intervenciones dietéticas utilizadas fueron una dieta para bajar de peso y una dieta isocalórica y baja en grasas. El estudio sugiere que la reducción de peso, con independencia del tipo de intervención dietética, puede ayudar a reducir el volumen del brazo hinchado; un grupo tuvo una reducción de peso de 3,2 kg de media a las 12 semanas y 4 kg en 24 semanas. Esto significa que incluso cantidades relativamente pequeñas de reducción de peso se reflejan en una reducción en el volumen del brazo.

Estos resultados complementan los de otro estudio anterior que también demostró una correlación entre la pérdida de peso y volumen del brazo, independientemente del método de la dieta para el peso.

En otro estudio, se mostró que con el déficit de energía diaria de 400 kilocalorías durante un período de 12 semanas, se espera la pérdida de peso de 4,8 kg. En la práctica, la velocidad ideal rara vez se logra, pero la pérdida de peso observada en este estudio fue

comparable a la informada en otros estudios.

Al final de este estudio, a las 12 semanas, el grupo de reducción de peso había perdido un volumen mayor del brazo hinchado que del brazo no afectado. En promedio, el grupo de reducción de peso perdió un  $7\% \pm 6\%$  de su brazo hinchado en comparación con el  $3\% \pm 6\%$  de su brazo normal. Éste es un punto significativo, y es posible que la reducción de peso en linfedema tenga un efecto adicional, permitiendo el drenaje linfático adicional de todo el brazo. Si el efecto de reducción de peso había sido causado solamente por una pérdida de tejido adiposo, entonces se habría esperado que el volumen perdido de cada brazo fuera proporcional al volumen perdido en el otro brazo. Otra posible explicación para el efecto de la dieta en el brazo con linfedema es que la composición de la dieta, una dieta restringida en energía que hacía hincapié en la reducción de la grasa de la dieta, estaba teniendo un efecto directo sobre la composición de la extremidad.

No está muy claro el mecanismo por el que peso puede interferir en el linfedema pero se piensa que cuanto más peso, más células de grasa y más demanda de nuestro sistema circulatorio y de nuestro sistema linfático. Recordemos que lo que aumenta es la masa corporal, pero no nuestros capilares o vasos. Por lo tanto, nuestro sistema de desecho se “queda pequeño” para hacer su papel con eficacia. Es como si en una empresa hubiese más trabajo pero con el mismo número de trabajadores.

La pérdida de peso es un tema controvertido. Cada año salen al mercado cientos de productos milagrosos y libros con el “secreto” para una pérdida de peso. El mercado mueve, con relación a este tema, millones de euros.



Para perder peso no son necesarios estos productos. Lo más sencillo, eficaz y duradero (que es lo que más nos interesa) es perder peso de forma lenta, progresiva y sin necesidad de pasar hambre. Hay varios pilares para una pérdida definitiva, basados en el consenso de la FESNAD (Federación Española de Sociedades de Nutrición, Alimentación y Dietética) y de SEEDO (Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad).

-  1. La ingesta de alimentos de alta densidad energética pueden conducir a un incremento del peso en adultos; la densidad energética se define como la cantidad de energía disponible en un alimento o bebida, por unidad de peso. Los alimentos que nos aportan mucha energía por ración nos aportan, a la vez, mayor ingesta de grasas totales y grasas saturadas.
-  2. Una alta ingesta de fibra en el contexto de una dieta rica en alimentos de origen vegetal se asocia a un mejor control de peso corporal.
-  3. El consumo de fruta y hortalizas está asociado a un menor incremento de peso en adultos a largo plazo; tres piezas de fruta y dos raciones de hortalizas es lo mínimo recomendado para un peso saludable.
-  4. Un consumo alto de cereales integrales está asociado a menor peso. Deberíamos incluir en nuestra alimentación productos como arroz integral, pasta integral, pan integral, avena, cebada, etc.
-  5. El consumo de bebidas azucaradas está asociado a pesos superiores. Por lo tanto, es importante “evitar” el consumo de estas bebidas; En el grupo de las bebidas edulcoradas con azúcar hay que incluir, también, los zumos de frutas envasados.
-  6. La adición de frutos secos a la dieta habitual no se asocia al aumento de peso corporal; por el contrario, el consumo diario

de unos 30g de frutos secos crudos (sin freír ni salar) presentan ventajas para prevenir enfermedades crónicas, sin que ello comprometa el riesgo de ganancia de peso.



7. El elevado consumo de carne y procesados cárnicos podría incrementar la ganancia de peso y el perímetro abdominal; recordemos que aportan, además de la proteína, un elevado aporte de grasa total y grasa saturada.

### RECORDAD

**Los estudios muestran que, en personas con sobrepeso u obesas, la reducción del linfedema era proporcional a la reducción de peso y que, cuanto más peso tenía un paciente, mayor era el volumen de linfedema.**

## 10. CONCLUSIÓN

En el linfedema es importante recordar que la alimentación puede ayudar al mantenimiento del peso saludable y a la prevención de la inflamación en exceso de los miembros tanto superiores como inferiores.

Es conveniente que nuestra alimentación esté basada en una dieta variada rica en frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos, sin olvidar beber agua de forma abundante.

El consumo de alimentos ricos en proteína de origen animal, alimentos refinados, ricos en azúcar, ricos en grasa saturada y trans, o ricos en sodio, pueden colaborar en el empeoramiento del linfedema.



## 11. BIBLIOGRAFÍA

- 1. Guía práctica de hábitos de alimentación y salud**  
*Aranceta, J. Instituto Omega 3*  
Fundación Puleva, Madrid, 2004
- 2. Plan de reducción del consumo de sal; Jornadas de debate Ministerio de Sanidad y Política social.**  
*Aranda Lara P, Arias López C, Ballesteros Arribas JM, Belmonte Cortés S, Bruguera Moreno L, Cabeza Irigoyen, et al*  
Agencia Española de Seguridad Alimentaria (AESAN) La Granja de San Idelfonso, 19 y 20 de noviembre de 2009
- 3. Acute effects of high fat meals enriched with walnuts or olive oil on post-prandial endothelial function**  
*Cortes B. et al*  
Journal of the American College of Cardiology 48;1666-1671
- 4. Vida Dinámica**  
*Diehl, Hans, Ludington, Aileen*  
Publicaciones Interamericanas. Maryland, EEUU, 2003
- 5. Nut and peanut butter consumption and risk of type 2 diabetes in women**  
*Jiang R. et al (2002)*  
Journal of the American Medical Association. 288;1544-2560
- 6. Nut and seed consumption and inflammatory markers in the multi-ethnic study of atherosclerosis**  
*Jiang R. et al (2006)*  
American Journal of Epidemiology 163;222-231.
- 7. Aceite de Oliva Virgen. nuestro patrimonio alimentario**  
*Mataix, J*  
Universidad de Granada-Puleva Food, 2001
- 8. Nutrición para educadores**  
*Mataix Verdú, J*  
Ed. Díaz de Santos, España. 2005

9. **Linfedema: una patología olvidada. Psicooncología, vol 3,**  
*Robles, J.I. (2006)*  
Núm 1, 2006, pp. 71-89
  
10. **Nut consumption, vegetarian diets, ischemic heart disease and all-cause mortality: evidence from epidemiologic studies**  
*Sabate, J. (1999)*  
American Journal of Clinical Nutrition 70; 500S-503S
  
11. **Conservative and dietary interventions for cancer-related lymphedema**  
*McNeely M., Peddle C., Yurick, J., Dayes, I., Mackey, J.*  
Cancer, 2010.117 (6) p. 1136
  
12. **A randomized controlled trial of weight reduction as a treatment for breast cancer-related lymphedema**  
*Shaw C., Mortimer P., Judd P.*  
Cancer, 2007. 110 (8) p. 1868-1874

## NOTAS

## NOTAS

## NOTAS

# NOTAS



Asociación de personas  
con linfedema en Aragón



C/Honorio García Condoy, N°12 Interior local  
CP: 50007 ZARAGOZA



976 379 024 (ext 6)



650 835 345



adpla@adplaragon.org



www.adplaragon.org



Colaboran:



Programa de interés social financiado  
con cargo a la asignación tributaria del IRPF

