

La iniciativa se ha puesto en marcha gracias a los pediatras de la Arrixaca y a Nutricia

Enseñan a padres a cambiar la dieta de sus hijos con epilepsia para evitar crisis

Aplican la dieta cetogénica con bajo consumo de carbohidratos para quemar mejor la grasa

La llamada dieta cetogénica, que es muy baja en carbohidratos, se ha convertido en un aliado fundamental para controlar las crisis epilépticas que sufren los enfermos, especialmente niños, e incluso resulta más efectiva en algunos casos que los fármacos.

TANIA F. BUENDÍA

La nutrición médica es un aspecto fundamental en aquellas personas que padecen una enfermedad.

Desde hace varios años los pacientes con epilepsia han visto cómo su vida estaba limitada a ciertos alimentos y la combinación con una alimentación adecuada, hace que los pacientes con epilepsia vean su dieta menos limitada en su día a día.

Gracias a la dieta cetogénica, un tipo de alimentación baja en hidratos de carbono.

Cuando la dieta cetogénica es efectiva, permite rebajar las dosis y el número de fármacos, logrando que los pacientes mejoren significativamente de forma cognitiva y conductual.

Por ese motivo, la compañía de productos de nutrición médica, Nutricia, de la mano del hospital de la Arrixaca, de Murcia, organizó un taller de cocina cetogénica con padres de niños que sufren esta enfermedad neurológica con la finalidad de que sepan elaborar esta dieta en el hogar.

Los fármacos no siempre son la solución para estos pacientes

“A través del ayuno, el cuerpo genera una sustancia que logra que la glucosa se sustituya por otra energía del cuerpo, en este caso por un cuerpo cetónico, compuestos químicos producidos por cetogénesis (proceso por el que las grasas de cuerpo se utilizan como fuente de energía) cuya función es suministrar energía al corazón y al cerebro, principalmente, en situaciones de bajos niveles de glucosa disponibles en sangre”, explica **Inmaculada Vives**, pediatra y especialista en digestivo en la unidad de nutrición infantil de la Arrixaca (colegiada 3006771).

Dieta individualizada

Cada tratamiento es individuali-



Padres de niños con epilepsia participaron en el taller de cocina cetogénica organizado hace unos días en Murcia.

zado y se tienen en cuenta las preferencias y gustos del paciente. Se adapta la dieta a la alimentación que ya tiene la persona, en este caso el niño.

Es muy importante que los padres estén comprometidos con la mejoría y el cambio en la alimentación de su hijo, ya que el camino no siempre será fácil.

La dieta se puede llevar a cabo por tiempo indefinido pero siempre tiene que seguirla un médico experto en nutrición que supervisará todos los controles para monitorizar los efectos secundarios si los hubiera.

Cuando un paciente lleva dos

años con este tratamiento alimenticio y el médico observa que es efectivo, dependiendo del caso, la dieta podría retirarse.

“Esta dieta es muy beneficiosa para el paciente con epilepsia. Estamos a la par con estudios europeos y se ha demostrado que algunos pacientes con esta enfermedad que no respondían al tratamiento de fármacos y a los que se les ha cambiado la alimentación por la dieta cetogénica, han mejorado sus crisis en un 70% de los casos, y algunos no han vuelto a necesitar medicación”, afirma la doctora Inmaculada Vives.

Escuela de cocina

La chef **Alicia Artigas**, pone a disposición de los pacientes recetas muy sencillas del día a día para que los pacientes con epilepsia se diviertan comiendo.

“Enseño trucos a la persona y qué alimentos se pueden sustituir por otros más sanos para que puedan comerse una pizza o un batido de chocolate. Se debe cocinar con elementos naturales y eliminar los azúcares. Asimismo, es muy importante que siempre se respeten las cantidades indicadas y que esta dieta esté supervisada por un médico”, comenta Alicia Artigas.