

Cinco preguntas sobre la EPOC y la dieta

1. ¿Por qué las personas con EPOC pueden sufrir trastornos nutricionales?

- ✓ La fatiga y la sensación de ahogo al comer disminuyen el apetito y hacen que la persona coma menos de lo que necesita.
- ✓ La disminución de la actividad física puede producir sobrepeso.
- ✓ Las personas con EPOC pueden tener molestias gástricas (digestiones pesadas, flatulencias) que provocan alteraciones en la alimentación.
- ✓ El consumo de energía es mayor que en las personas sin ningún problema de salud porque los músculos respiratorios deben trabajar más.

2. ¿Cuáles son los efectos de una nutrición inadecuada en el sistema respiratorio?

- ✓ El desequilibrio nutricional perjudica la función de los músculos respiratorios (disminuye la masa muscular y altera la capacidad del diafragma de contraerse) y el impulso ventilatorio (la orden que el cerebro da al sistema respiratorio para respirar), por lo que llega menos oxígeno en la sangre.

3. ¿Cuál es el peso ideal?

El índice de masa corporal (IMC) indica el peso ideal. La fórmula para calcular el IMC es $\text{peso}/\text{altura}^2$, y se obtiene una cifra entre 21 y 25.

- ✓ Sobrepeso: las personas con bronquitis crónica tienden a estar obesas. El IMC está por encima de 25.
- ✓ Bajo peso: las personas con enfisema suelen ser delgadas, con riesgo de tener un IMC por debajo de 21.

4. ¿Cómo debe ser la dieta de una persona con EPOC?

- ✓ Se recomienda aumentar la cantidad de grasas (40-50 %), disminuir la ingesta de hidratos de carbono (40-50 %) y evitar el exceso de proteínas (15-20 %).
- ✓ Se deben evitar los alimentos flatulentos y las bebidas con gas.
- ✓ Es recomendable comer cinco veces al día y no cenar justo antes de ir a dormir.

5. ¿Es importante beber líquidos?

- ✓ Beber líquidos hace que el moco sea más fluido y fácil de expectorar.
- ✓ Se recomienda beber entre 1,5 y 2 litros de agua, excepto si la persona sufre retención de líquidos.
- ✓ Siempre que no esté contraindicado, la persona con EPOC puede beber 1 vaso de vino o 1 cerveza durante las comidas. Se debe evitar tomar alcohol por la noche.
- ✓ El alcohol en exceso es perjudicial para el organismo y, en particular, empeora la función respiratoria.

Fuente: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Internet (acceso mayo 2015). Disponible en:
http://issuu.com/maribelpereyarobles/docs/epoc_y_dieta._5_preguntas