

Cinc preguntes sobre la MPOC i la dieta

1. Per què les persones amb MPOC poden patir trastorns nutricionals?

- ✓ La fatiga i la sensació d'ofec en menjar disminueixen la gana i fan que la persona mengi menys del que necessita.
- ✓ La disminució de l'activitat física pot produir sobrepès.
- ✓ Les persones amb MPOC poden tenir molèsties gàstriques (digestions pesades, flatulències) que provoquen alteracions en l'alimentació.
- ✓ El consum d'energia és major que en les persones sense cap problema de salut perquè els músculs respiratoris han de treballar més.

2. Quins són els efectes d'una nutrició inadequada en el sistema respiratori?

- ✓ El desequilibri nutricional perjudica la funció dels músculs respiratoris (disminueix la massa muscular i altera la capacitat del diafragma de contraure's) i l'impuls ventilatori (l'ordre que el cervell dona al sistema respiratori per respirar), de manera que arriba menys oxigen a la sang.

3. Quin és el pes ideal?

L'índex de massa corporal (IMC) indica el pes ideal. La fórmula per calcular l'IMC és pes/alçada², i s'obté una xifra entre 21 i 25.

- ✓ Sobrepès: les persones amb bronquitis crònica tendeixen a estar obeses. L'IMC està per sobre de 25.
- ✓ Baix pes: les persones amb emfisema solen ser primes, amb risc de tenir un IMC per sota de 21.

4. Com ha de ser la dieta d'una persona amb MPOC?

- ✓ Es recomana augmentar la quantitat de greixos (40-50 %), disminuir la ingesta d'hidrats de carboni (40-50 %) i evitar l'excés de proteïnes (15-20 %).
- ✓ S'han d'evitar els aliments flatulents i les begudes amb gas.
- ✓ És recomanable menjar cinc cops al dia i no sopar just abans d'anar a dormir.

5. És important beure líquids?

- ✓ Beure líquids fa que el moc sigui més fluid i fàcil d'expectorar.
- ✓ Es recomana beure entre 1,5 i 2 litres d'aigua, excepte si la persona pateix retenció de líquids.
- ✓ Sempre que no estigui contraindicat, la persona amb MPOC pot beure 1 got de vi o 1 cervesa durant els àpats. S'ha d'evitar prendre alcohol a la nit.
- ✓ L'alcohol en excés és perjudicial per a l'organisme i, en particular, empitjora la funció respiratòria.

Font: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Internet (accés maig 2015). Disponible a:
http://issuu.com/maribelpereyarobles/docs/epoc_y_dieta._5_preguntas