

## **NUTRICIÓ I MALALTIES AUTOIMMUNES: La importància de l'alimentació a l'hora de curar i prevenir malalties autoimmunes.**

**Eva Català Junquera**

**INS Vilatzara**

### **Introducció:**

Les malalties autoimmunes són alteracions en les que el sistema immunològic ataca les cèl·lules del nostre cos. El meu treball pretén entendre com sorgeixen les malalties autoimmunes i veure la importància de l'alimentació l'hora de curar-les. Tot això seguint el mètode de la PNIE (una medicina integrativa complementària a la medicina convencional), que es centra en la causa, el reequilibri i en la persona.

### **Hipòtesi:**

Existeix el convenciment popular que les malalties autoimmunes (la malaltia de Crohn, el lupus, la celiàquia, la psoriasi, l'asma, etc.) són irreversibles, però la meua hipòtesi és que l'alimentació és un factor decisiu en la millora, o fins i tot en la cura de les malalties autoimmunes.

### **Objectius:**

Conèixer en més profunditat en què es basa la PNIE

Analitzar el paper de l'alimentació en la prevenció de les malalties autoimmunes i estudiar si, fins i tot, pot arribar a ser decisiva en la curació d'algunes d'elles.

Poder arribar a dissenyar dietes específiques per tractar determinades malalties autoimmunes.

### **Metodologia:**

Primerament, vaig contactar amb unes especialistes en PNIE que em van ajudar a encarrilar el meu treball i em van recomanar bibliografies. Després vaig fer recerca dels conceptes sobre els quals basaria el meu treball, i quan ja tenia una base feta, vaig anar aprofundint més i més en els temes.

El treball està dividit en cinc parts:

La primera part consisteix en una recerca d'informació al voltant de l'evolució de l'alimentació dels éssers humans des dels ancestres i, en definicions de conceptes bàsics com són les malalties autoimmunes o la PNIE.

La segona part analitza i relaciona amb més profunditat els pilars fonamentals de la PNIE: l'intestí i la microbiota, les hormones, els tòxics, les vitamines i la nutrició integrativa. Aquesta part inclou tots aquells aspectes que activen el sistema immunològic i que poden provocar inflamacions que, en molts casos poden derivar en malalties autoimmunes.

En la tercera part del treball exposo les meves propostes de menús setmanals especials per a diferents malalties autoimmunes i les acompanyo amb l'explicació de perquè aquests aliments poden ser beneficiosos per a cada cas. Les malalties autoimmunes en les que m'he centrat són l'obesitat, la celiaquia i la dismenorrea que tot i no ser una malaltia autoimmune indica un nivell d'inflamació previ a patir-ne.

En la quarta part explico el seguiment que fa una especialista en PNIE a quatre pacients; des de la primera visita amb l'anamnesi i les analítiques necessàries, la prescripció de canvis en l'alimentació i les millores aconseguides conforme avançava el tractament.

Finalment s'exposen les conclusions del treball.

### **Resultats:**

El meu treball m'ha permès conèixer el funcionament i la rellevància de l'intestí en el funcionament de tot el cos humà i entendre perquè se'l anomena el segon cervell. A més he pogut veure en primera persona les millores de pacients que, tenint diferents trastorns autoimmunes, han estat tractats amb canvis d'alimentació i suplementos (vitamines, enzims, etc).

Però el que és més important, és que he pogut confirmar la hipòtesi plantejada.

L'alimentació és un factor determinant que pot causar malalties autoimmunes però que, fent determinats canvis en l'alimentació, es pot millorar i fins i tot curar una malaltia autoimmune.

## Bibliografía:

CARRERA MORAN, Domingo. *Síndrome del Intestino Permeable: definición, síntomas y dieta*, CENTRO MÉDICO QUIRÚRGICO DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS, CEMED, [en línea]. 2019, <[https://www.cmed.es/actualidad/sindrome-del-intestino-permeable-definicion-sintomas-y-dieta\\_756.html](https://www.cmed.es/actualidad/sindrome-del-intestino-permeable-definicion-sintomas-y-dieta_756.html)>

DURÁNTEZ, Ángel. *¿Agujeros en el intestino? Síndrome de hipermeabilidad intestinal*, [en línea]. setembre 2018, <<https://drdurantez.es/blog/2018/09/04/agujeros-en-el-intestino-sindrome-de-hipermeabilidad-intestinal/>>

FASSANO, Alessio. *Inhibidores de Zonulina para evitar Enfermedades Autoinmunes*, infobioquímica.org [en línea]. 2015, <<https://www.infobioquimica.com/new/2015/08/13/inhibidores-de-zonulina-para-evitar-enfermedades-autoinmunes/>>

GÓMEZ-EGUILAZ, María. *El eje microbiota-intestino-cerebro y sus grandes proyecciones*, Revista Neurol núm. 68 [en línea]. 2019 <[https://www.neurologia.com/articulo/2018223#ref\\_b06](https://www.neurologia.com/articulo/2018223#ref_b06)>

MYERS, Amy. *La solución autoinmune*, Espanya, EDAF, 2016, ISBN. 9788441436022

NUTRI-FACTS. *Las vitaminas y el sistema inmunitario – La defensa es un juego de equipo*, Nutri-facts.org, [en línea]. 2010 <[https://www.nutri-facts.org/es\\_ES/news/las-vitaminas-y-el-sistema-inmunitario---la-defensa-es-un-juego-.html](https://www.nutri-facts.org/es_ES/news/las-vitaminas-y-el-sistema-inmunitario---la-defensa-es-un-juego-.html)>

OLEA, Nicolás. *Libérate de Tóxicos*, 1a Edició, Madrid, RBA, 2019, ISBN. 9788491874027

PALEOFELIZ. *Permeabilidad intestinal aumentada. Causas y consecuencias*, Blog [en línea]. 2019, <<https://www.paleoliticofeliz.com/causas-y-consecuencias-de-la-permeabilidad-intestinal-aumentada/#gluten-gliadina-y-zonulina>>

PARADA, Raquel. *Placas de Peyer: características, funciones, histología*, Lifeder.com [en línea]. <<https://www.lifeder.com/placas-de-peyer/>>

REIRIZ, Julia. *Sistema endocrí. Glàndula suprarenal*, Blog informatiu del web infermeravirtual.com [en línea]. 2015, <[https://www.infermeravirtual.com/cat/activitats\\_de\\_la\\_vida\\_diaria/fitxa/glandula\\_supra\\_renal/sistema\\_endocri#adrenalina\\_i\\_noradrenalina](https://www.infermeravirtual.com/cat/activitats_de_la_vida_diaria/fitxa/glandula_supra_renal/sistema_endocri#adrenalina_i_noradrenalina)>

SALVO-ROMERO, Eloísa i altres. *Función barrera intestinal y su implicación en enfermedades digestives*, Revista Española de Enfermedades Digestivas, Vol. 107 Num. 11, [en línea]. 2015 <[http://scielo.isciii.es/pdf/diges/v107n11/es\\_revision.pdf](http://scielo.isciii.es/pdf/diges/v107n11/es_revision.pdf)>

SANZ, Maria Luisa. *Inmunidad del tracto intestinal. Procesamiento de antígenos*, Revista SEAIC [en línea]. 2001 Núm. Extraordinari de novembre <<http://revista.seaic.org/extraalergianoviembre2001/058-075.pdf>>

TELFER, Nicole. *Introducción al estrógeno*, Clue (Blog de Bayer), [en línea]. 2019, <<https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/introduccion-al-estrogeno>>

TOLER, Sara. *Lo que debes saber sobre las hormonas*, Clue (Blog de Bayer), [en línea]. 2019 <<https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/lo-que-debes-saber-sobre-las-hormonas>>

VERDAGUER, Xevi. *Cuida't, les claus per equilibrar el cos i transformar la teva salut*, 1a Edició, Barcelona, Rosa dels vents, 2019, ISBN. 9788417627621

VERDAGUER, Xevi. Conferència *Transfórmate*, Setembre 2020