

DIETAS Y NUTRICIÓN EN NIÑOS CON ENFERMEDADES NEUROLÓGICAS PREVALENTES

Diets and nutrition in children with selected neurological diseases

Gastón Schmidt Vacaflores

Neurólogo Pediatra, Hospital Materno Infantil; La Paz, Bolivia.

RESUMEN: La relación entre dietas, nutrición y las enfermedades es conocida desde el inicio de la medicina. Se remarca la importancia de la lactancia materna, una nutrición adecuada y oportuna, en cuanto a macro y micronutrientes; la relevancia del hierro en el desarrollo del tejido nervioso. Todos estos factores necesarios para un desarrollo cerebral apropiado, que permita logros cognitivos y conductuales. Se dan recomendaciones sobre las dietas en las enfermedades neurológicas prevalentes en pediatría: parálisis cerebral, epilepsia refractaria, trastorno del espectro autista, trastorno por déficit de atención e hiperactividad. Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos Hinari, Medline y Pubmed, con años de cobertura de 1990 a 2014. En las patologías neurológicas pediátricas, se requiere un abordaje multidisciplinario, con un enfoque centrado en las necesidades individuales.

Palabras clave: Anemia, Dieta, Epilepsia, Lactancia materna, Nutrición del niño, Trastornos neurológicos.

INTRODUCCIÓN

La relación entre la alimentación, la nutrición y las enfermedades es conocida desde los albores de la medicina, la historia de la medicina nos muestra esto de manera fehaciente. Muchas enfermedades mejoran con medidas dietéticas y las enfermedades neurológicas tampoco escapan de la influencia de la nutrición. En nuestro mundo globalizado, y tecnificado, todavía muchos países en nuestro continente, sufren de diferentes grados de desnutrición. Una apropiada nutrición en el lactante es necesaria para un adecuado desarrollo cerebral y cognitivo. Como la otra cara de la moneda, tenemos una epidemia de sobrepeso y obesidad, en especial en los países desarrollados, por cambios en el estilo de vida, tendencia al sedentarismo, consumo de comida rápida, alimentos con alto índice glucémico conocidos como “comida chatarra”. Cuando revisamos el tema queda latente la tentación de tratar enfermedades neurológicas complejas (trastornos metabólicos, enfermedades lisosomales, enfermedades mitocondriales) y explicar las dietas usadas en estas entidades. Considero que es mucho más útil revisar algunos aspectos nutricionales básicos, para luego proyectarnos a las enfermedades neurológicas pediátricas más frecuentes.¹

Trataremos inicialmente el impacto de la lactancia materna en desarrollo cerebral, la importancia de la nutrición adecuada en el niño, los efectos deletéreos de la desnutrición; la influencia de los micronutrientes, especialmente el hierro y el zinc en el desarrollo del tejido nervioso. Luego revisaremos algunas puntualizaciones sobre las dietas en la Parálisis Cerebral Infantil, el Trastorno del Espectro Autista, el Déficit de atención e Hiperactividad y la dieta cetogénica en las epilepsias refractarias.

LA IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés según la Organización Mundial de la Salud, que la recomienda como alimento exclusivo en el primer trimestre de vida e idealmente hasta los dos años.²⁻⁴ Existe evidencia que la lactancia materna mejora la salud de la madre, del niño, fortalece el vínculo madre-niño; los niños amamantados tienen menores frecuencias de enfermedades gastrointestinales, respiratorias, alergias y otitis media. La lactancia materna está asociada con mejores evaluaciones en exámenes de neurodesarrollo y habilidades cognitivas, tiene un impacto definitivo para el desarrollo temprano del cerebro.⁵⁻¹¹

Los lípidos en el sistema nervioso central contienen grandes cantidades de ácido araquidónico (A.A) y ácido docosahexaenoico (D.H.A.) son ácidos grasos poli-insaturados. El cerebro en desarrollo crece fundamentalmente en el tercer trimestre de embarazo, siendo el periodo más importante de acumulación de los mencionados lípidos. Estudios en animales muestran que niveles altos de D.H.A., en el córtex cerebral y la retina son imprescindibles para una función neuronal adecuada, por ejemplo, en la agudeza visual.^{12,13} Existe una relación entre el consumo de leche materna, rica en ácidos grasos; y el crecimiento de la sustancia blanca, en las áreas de mielinización tardía, especialmente en el último trimestre gestacional extendiéndose hasta los dos primeros años.¹⁴ La leche materna contiene 9 aminoácidos esenciales, incluyendo taurina, que es crucial para la conjugación de los ácidos biliares, y es un importante neuro-modulador en el cerebro y la retina.^{15,16}

IMPACTO DE LA DESNUTRICIÓN EN EL CEREBRO

La desnutrición es la condición que ocasiona el mayor número de enfermedades en el mundo. Los países pobres son los más afectados, y dentro de toda esa población, los

Dirigir correspondencia a: Gastón Schmidt Vacaflores,

email: gastonschmidt@gmail.com

Declaración de Conflicto de Interés: El autor no tiene conflicto de interés que declarar en relación a este artículo.