

CONSEJOS NUTRICIONALES SÍNDROME PIERNAS INQUIETAS

Los alimentos recomendados en el síndrome de piernas inquietas están relacionados con el desarrollo de su mecanismo de acción: Hay una alteración del sistema dopaminérgico, que funciona de forma que el aminoácido L-Tirosina se transforma en L-Dopamina por medio de la enzima tirosina hidroxilasa. Al estar alterada esta transformación, no se produce la L-Dopamina suficiente, lo que desencadena los síntomas. La enzima, para funcionar necesita de unos cofactores (ayudantes) que son el Hierro y el ácido fólico (Vitamina B9), y su déficit se relaciona con el síndrome, además de otros nutrientes a tener en cuenta:

- LA ANEMIA POR DÉFICIT DE HIERRO es el elemento más importante en su desarrollo. En el sistema nervioso central la mayor parte del hierro se encuentra en forma de ferritina, que se encuentra reducida.

En el primer webinar, se mencionó los 2 tipos de hierro que hay:

HIERRO HEMO (alimentos de origen animal y de buena absorción): carnes rojas como ternera o caballo, hígado, carnes de caza y aves, pescados, sangre y sangrecilla, morcilla, y mariscos (berberechos, mejillones, almejas...)

HIERRO NO HEMO (alimentos de origen vegetal y de muy baja absorción, por lo que necesitan ayuda para facilitar la misma): legumbres como lentejas o garbanzos o guisantes, verduras como espinacas o acelgas o espirulina o algas marinas, frutos secos como los pistachos, yema de huevo, frutas deshidratadas como dátiles u orejones, germen de trigo y cereales de copos de maíz o avena.

Éstos últimos necesitan de alimentos que favorezcan su absorción como son alimentos ricos en Vitamina C (naranja, mandarinas, limón, fresas, fresones, grosellas, mango, kiwi, brócoli, tomate, perejil, pimienta...) y Vitamina A (zanahoria, caqui, boniato, papaya, melocotón, calabaza, albaricoques, espinacas...). También de ácidos orgánicos así como complementar con un alimento proteico (Carne o pescado).

Hay que tener en cuenta separar estos alimentos al menos 2 horas de los alimentos con alto contenido en calcio, pues dificulta su absorción. De igual manera ocurre con los taninos presentes en el café, té, vino chocolate, algarroba.

- El **MAGNESIO** tiene un papel importante en la síntesis de proteínas, función nerviosa y muscular. El bajo aporte del mismo puede provocar problemas como entumecimiento, hormigueo, espasmos musculares, calambres y dolor muscular.
 - Alimentos ricos en Magnesio: semillas (chía, pipas de girasol y de calabaza, semillas de sésamo), frutos secos (almendra, piñón, y avellanas), legumbres (soja, alubias y garbanzos)
- Alimentos antioxidantes como Vitamina A, C y E, mencionados también en el primer webinar y anteriormente.
 - Alimentos ricos en Vitamina E: aceite de oliva virgen extra, aguacate, semillas, frutos secos naturales

- La VITAMINA B9: sobretodo en legumbres (habas, alubias, soja, garbanzos), carnes y derivados (hígado), huevo de pato, verduras (berro, escarola, col rizada, espinacas, coles de Bruselas, brócoli...

La VITAMINA B12: principalmente en alimentos proteicos, entre ellos carnes y derivados (hígado, conejo...), pescados (ostra, conservas, pescado azul), huevos.

- Se desaconseja el consumo de cafeína, el té, el alcohol, el azúcar, la sal y realizar comidas copiosas ya que pueden agravar los síntomas afectando negativamente a la higiene del sueño