

**La Dieta Best Bet para EM ha sido diseñada en base a información científica actual en como varias estrategias dietéticas pueden significativamente ralentizar o incluso detener el proceso de la enfermedad de EM.**

Las estrategias dietéticas para lograr lo anterior se dividen en tres partes: alimentos para evitar, alimentos para comer con moderación y alimentos para aumentar.

Una cuarta parte de la Dieta Best Bet, el uso de suplementos, se presenta en un documento separado.

### **ALIMENTOS POR EVITAR**

Los alimentos que se deben evitar son aquellos que provocan una mayor activación del sistema inmunitario y que provocan una mayor fuga de las venas. La ciencia que respalda la necesidad de evitar por completo tales alimentos es sólida y abundante.

1. Todos los productos lácteos, incluidos la leche, el queso y el yogur, y cualquier alimento que contenga un producto lácteo.
2. Todos los alimentos que contengan gluten que se encuentra en el trigo, el centeno y la cebada. Es esencial leer las etiquetas de ingredientes porque muchos alimentos pueden contener pequeñas cantidades de gluten (trigo).
3. Legumbres que incluyen guisantes, frijoles, maní y todos los productos de soya.
4. Alimentos con alto contenido de azúcar, especialmente dulces, refrescos y barras de chocolate. Una buena regla general es evitar cualquier producto alimenticio que tenga azúcar o jarabe de maíz como primer, segundo o tercer ingrediente en la etiqueta.
5. Alimentos que provocan una reacción alérgica. Dichos alimentos pueden determinarse mediante pruebas formales organizadas por un naturópata y simplemente controlando cómo se siente después de comer un alimento determinado.

### **ALIMENTOS PARA COMER CON MODERACIÓN**

Al reducir la ingesta de algunos alimentos, se pueden evitar reacciones problemáticas. Tales alimentos por reducir incluyen:

1. La ingesta de grasas saturadas que se encuentran principalmente en las carnes rojas. Coma carne roja una vez a la semana y use solo cortes magros.
2. Grasas poliinsaturadas Omega 6 que se encuentran principalmente en margarinas y aceites para ensaladas. Use aceite de oliva para el suministro de grasa y aderezos.
3. Granos sin gluten como el maíz y el arroz. Trate de reducir la ingesta de productos de cereales sin gluten tanto como sea posible.
4. El consumo de alcohol debe mantenerse bajo y restringido principalmente al vino tinto.
5. Los huevos deben consumirse con moderación.

## ALIMENTOS POR INCREMENTAR

Estos alimentos son los que deberían constituir la mayor parte de su dieta.

1. Pescados (especialmente pescados grasos), pechugas de pollo sin piel y carnes de caza.
2. Se consumen tantas verduras como sea posible con una amplia variedad.
3. Fruta con énfasis en bayas (arándanos, fresas, moras).
4. Las nueces pueden ser un gran refrigerio.
5. El café y el té verde no son un problema y se pueden consumir en cantidades normales.
6. Una variedad de suplementos que se detallan en un documento separado.

## RESUMEN

La esclerosis múltiple es una enfermedad autoinmune en la que un sistema inmunitario deteriorado causa inflamación en el sistema nervioso central del cerebro. La inflamación se debe a un ataque inmunológico a la mielina, que es la sustancia que aísla las fibras nerviosas que transportan los mensajes del cerebro. Las personas con EM tienen un sistema inmunitario demasiado agresivo que está sensibilizado a la mielina y que está mal controlado.

Otra característica de la EM se refiere a los vasos sanguíneos del cerebro. Las personas con EM tienen venas que tienen más "fugas" debido al flujo sanguíneo deficiente del cerebro. Tal flujo sanguíneo deteriorado desde el cerebro se denomina CCSVI. Esta mayor fuga permite que las células inmunitarias accedan mucho más fácilmente al sistema nervioso central y esto da como resultado una inflamación mayor y más frecuente.

Las estrategias dietéticas anteriores en combinación con los suplementos recomendados reducirán significativamente las reacciones inflamatorias en el SNC y fortalecerán las venas del cerebro. Ambos efectos retrasarán en gran medida el proceso de la enfermedad de EM y es posible que lo detengan como muchos han experimentado.

### Los principales efectos de las estrategias dietéticas presentadas anteriormente son:

1. Disminuir en gran medida la activación de las células inmunitarias sensibles a la mielina y reforzar el lado de control del sistema inmunitario.
2. Fortalecer las venas del cerebro para retardar significativamente el paso de células inmunitarias dañinas al sistema nervioso central.