SARCOIDOSIS

La sarcoidosis es una patología de causa desconocida que cursa con la formación de granulomas en distintos órganos del cuerpo, siendo más frecuentes en el pulmón y en el sistema linfático (sistema de circulación paralelo al de la sangre que se encarga, entre otras funciones, de recoger las sustancias excretadas de la sangre y volver a ponerlas en circulación, ya que no deben eliminarse, como ocurre con algunas proteínas. También tiene una función inmunológica importante, ya que desemboca en los ganglios linfáticos, lugar de reconocimiento de muchos antígenos y sustancias extrañas al organismo, siendo el medio de transporte de dichas sustancias hasta los ganglios).

Un granuloma es un cuerpo duro, formado por una amalgama de células, entre las que destacan células de defensa inmunológica como macrófagos, linfocitos T, células plasmáticas (un tipo de linfocito B), mastocitos y fibroblastos. Estos últimos contribuyen, junto al colágeno, a la formación del cuerpo indurado que se conoce como granuloma.

Los granulomas generalmente se curan y desaparecen por sí mismos. Sin embargo, en los granulomas que no se curan, el tejido puede permanecer inflamado y aparecen cicatrices, es decir, el tejido se vuelve fibrótico.

La sarcoidosis pulmonar puede convertirse en fibrosis pulmonar, que deforma la estructura de los pulmones y puede interferir con la respiración. También puede producirse una bronquiectasia, una dilatación anormal e irreversible del árbol bronquial.

Causas

Aunque las causas exactas de la sarcoidosis se desconocen, sí parece aceptado que se trata de una respuesta inflamatoria desproporcionada en personas genéticamente susceptibles a ello, tras una exposición a algunas situaciones que pueden desencadenar la sarcoidosis. Algunas de estas circunstancias son:

- Infecciones, ya sean virales, bacterianas o fúngicas (por hongos).
- Alteraciones del sistema inmunitario (en muchas de las patologías inmunitarias que cursan con formación de granulomas, estos se producen debido a que algunas células inmunitarias no son capaces de llevar a cabo correctamente su función de eliminación de un cuerpo extraño, por ejemplo mediante la secreción de sustancias de degradación, quedando así el cuerpo extraño confinado en el interior de un granuloma, aislado del resto del organismo).
- La inhalación de varios agentes, como sustancias químicas (aluminio), u orgánicas (polen de los árboles), también puede desencadenar la sarcoidosis.

- Al no ser capaz el sistema inmunitario de disolver dichos cuerpos, los encierra en un granuloma. Al ser de localización pulmonar, desemboca en una sarcoidosis.

La edad habitual para la aparición de los primeros síntomas (si los hay) es entre los 20 y los 40 años.

Síntomas

La mayoría de los pacientes con sarcoidosis no manifiestan síntomas, por lo que no saben que padecen la enfermedad. La sarcoidosis pulmonar puede provocar una disminución del volumen pulmonar (la cantidad de aire que pueden contener los pulmones) y rigidez pulmonar anormal.

A continuación, se enumeran los síntomas más comunes de la sarcoidosis. Sin embargo, cada individuo puede experimentar los síntomas de una forma diferente. Los síntomas pueden incluir los siguientes:

- Tos.
- Disnea (dificultad respiratoria).
- Crepitaciones (al escuchar el médico la respiración).
- Dolor o incomodidad en el pecho.
- Cansancio. Debilidad.
- Malestar general.
- Febrícula.
- Sudoración nocturna.
- Anorexia (pérdida del apetito). Pérdida de peso.
- Erupciones de la piel en la cara, los brazos o las espinillas.
- Inflamación de los ojos.

En pocos casos, puede aparecer depresión, aunque no se sabe si es una manifestación de la enfermedad, o el resultado de las múltiples recaídas, que acaban afectando al ánimo del paciente.

En función de otras localizaciones, la sarcoidosis puede producir granulomas hepáticos (en el hígado), hipercalcemia y fallo renal (localización renal), uveítis y ceguera (ocular), neuropatía craneal en los pares 7 y 8 (neurológica) o anemia de varias características (hematológica).

Tratamiento

Hábitos higiénico-dietéticos

- Ingerir alimentos ricos en antioxidantes, incluyendo frutas (tales como los arándanos, cerezas y tomates) y verduras (como la calabaza y pimientos).

- Aumentar el consumo de alimentos ricos en magnesio, como la cebada, el salvado, maíz, centeno, avena, soja, arroz, aguacate y plátano.
- Evitar los alimentos refinados, como el pan blanco, pastas y azúcar.
- Disminuir la ingesta de carnes rojas.
- Cocinar con aceites saludables, como el aceite de oliva.

- Reducir o eliminar los ácidos grasos trans, que se encuentran en alimentos procesados, como bollería industrial, patatas fritas y la margarina.
- Evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco.
- Beber de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día, cinco días a la semana.

El tratamiento de primera línea para la sarcoidosis son los corticosteroides, que actúan disminuyendo (o previniendo) la inflamación al 'apagar' temporalmente el sistema inmunitario. Desgraciadamente, se ha demostrado que no hay medicamento capaz de prevenir la aparición de los granulomas.

Los corticoides controlan bien los síntomas, pero no lo hacen indefinidamente, ni deben utilizarse por periodos de tiempo muy prolongados (salvo que el profesional de la salud lo considere necesario). Además, provocan efectos secundarios indeseados, tales como la osteoporosis, cambios de humor, aumento de peso e hipertensión.

Complementos alimenticios

Lungdefence (HealthAid), que contiene:

- Vitaminas antioxidantes A y C que ayudan a la curación y a la reparación de tejidos.
- Aminoácidos como la N-Acetil-L-Cisteína que actúa sobre la inflamación y el estrés oxidativo.
- Ajo, potente antibiótico y regenerador celular.

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Ayudan a reducir la inflamación en todo el organismo.

Clorela (*Chlorella pyrenoidosa*) 550 mg (HealthAid): Proporciona minerales y clorofila, beneficiosos para controlar infecciones.

Enzimas proteolíticas como Bromelina 500 mg (HealthAid): Aclaran las secreciones pulmonares y ayudan a reducir la inflamación.

L-Cisteína 550 mg (HealthAid) y L-Metionina 550 mg (HealthAid): Necesarias para la reparación del tejido pulmonar.

Pycnogenol® 30 mg (HealthAid): Poderoso antioxidante que ayuda a proteger los pulmones.

Ajo negro 750 mg (HealthAid): Uno de los mejores antibióticos y regeneradores celulares.

Boswelia (*Boswellia serrata*) 520 mg (HealthAid) y **Jengibre (*Zingiber officinalis)* 560 mg (HealthAid):** Pueden ayudar a reducir la inflamación. Además la cayena puede ser eficaz para limpiar parte de la congestión pulmonar.

ImmuProbio™ (HealthAid) / MagniProbio Complex con FOS (Terranova): Los probióticos aumentan la resistencia inmunológica a infecciones.

Aloe vera (*Aloe barbadensis*): Ayuda a depurar el cuerpo de toxinas y repara células y tejidos.

Abedul (*Betula alba*): Contiene ácido betulínico y su precursor, la betulina, las cuales ayudan a evitar la formación de tejido cicatrical.

Té verde (*Camelia sinensis*): Ayuda a depurar el cuerpo, sangre y pulmones.