

## ENFERMEDAD DE PARKINSON

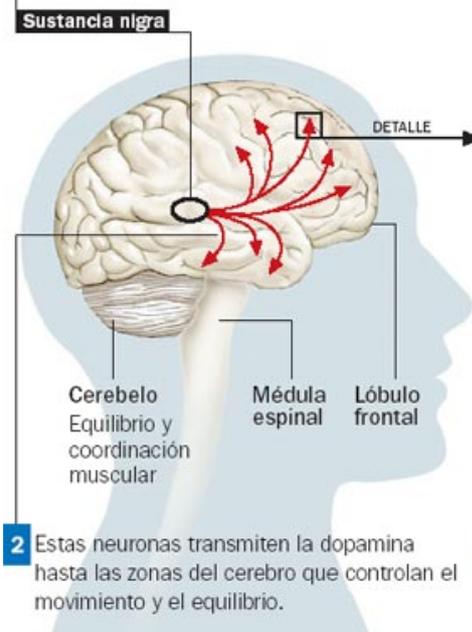
El Parkinson es una enfermedad neurodegenerativa del sistema nervioso central cuya principal característica es la muerte progresiva de neuronas en una parte del cerebro.

La consecuencia más importante de esta pérdida neuronal es una marcada disminución en la disponibilidad cerebral de dopamina, principal sustancia sintetizada por estas neuronas, originándose una disfunción en la regulación de las principales estructuras cerebrales implicadas en el control del movimiento.

### Cómo se origina la enfermedad

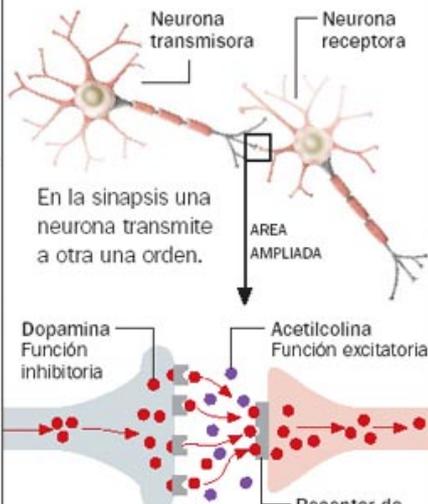
#### EN UNA PERSONA SANA

**1** Las neuronas productoras de **dopamina** se hallan en la zona llamada **sustancia nigra**.



**2** Estas neuronas transmiten la dopamina hasta las zonas del cerebro que controlan el movimiento y el equilibrio.

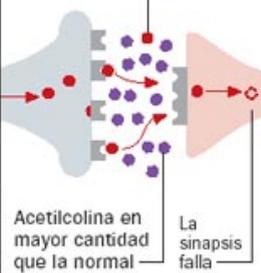
**3** Las neuronas transmiten la dopamina a través de las **sinapsis**.



**4** La dopamina, en equilibrio con la acetilcolina (otro neurotransmisor), controla el movimiento.

#### CON PARKINSON

Debido al deterioro de la sustancia nigra se produce una **baja del nivel del neurotransmisor dopamina**.



**La alta concentración de acetilcolina produce un exceso de actividad que causa el mal de Parkinson.**

Fuente [WWW.ZONAMEDICA.COM.AR](http://WWW.ZONAMEDICA.COM.AR) | [HTTP://IBCE.EDU.UY/2000-11/](http://IBCE.EDU.UY/2000-11/)

CLARIN

Esta enfermedad suele presentarse a partir de los 60 años, aumentando progresivamente hasta los 80 años. La incidencia entre estas edades es de 1-2/1.000 personas afectadas.

Sin embargo, existen casos a edad más tempranas: un 5-10% de los pacientes tiene menos de 40 años, incluso existen casos juveniles de aparición desde la segunda década de la vida.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Síntomas

Los síntomas afectan mayoritariamente a la función motora del paciente:

Torpeza generalizada con lentitud en la realización de movimientos.  
Escasa motilidad espontánea.  
Temblor de reposo.  
Rigidez.

Manifestaciones típicas son la inexpresividad facial, la escasez de movimientos automáticos, como el parpadeo o el braceo al caminar, la inclinación del tronco hacia delante durante la marcha, etc.

Al aumentar la duración de la enfermedad, pueden aparecer otros síntomas:

Deterioro de la marcha con dificultad, fundamentalmente, al inicio de esta y en los giros.  
Cierta grado de depresión o de disfunción autonómica (urgencia e incontinencia miccional, trastornos del sueño, etc.).  
Alteración de los reflejos de reequilibrio (dando lugar a caídas).  
En algunos casos, tras muchos de años evolución, cierto deterioro cognitivo.

La evolución del Parkinson es muy variable de forma que, en algunos pacientes, el proceso neurodegenerativo progresa muy lentamente, mientras que, en otros, puede ser más rápido.

## Causas

La causa de la enfermedad del Parkinson es desconocida, pero sus causas pueden ser múltiples.

Entre ellas destacan los factores **genéticos**, ya que aproximadamente el 5-10% de los pacientes con enfermedad de Parkinson tienen antecedentes familiares. También pueden ser causa el envejecimiento, las infecciones y los traumatismos.

Realmente, una interacción **genético-ambiental** es la causa más probable. La disminución en el contenido de la dopamina produce una alteración de la concentración y acción de esta en el núcleo estriado, causando una descoordinación de los movimientos.

## Pronóstico

El parkinson es una enfermedad crónica, de larga evolución y curso progresivo.

El deterioro motor y las complicaciones en relación a la toma de medicación conllevan un importante grado de incapacidad, aunque la evolución es variable.

En el momento actual, el tratamiento quirúrgico mediante estimulación o lesión de núcleo subtalámico o globo pálido interno proporciona una gran mejoría en la calidad de vida de estos pacientes.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Recomendaciones nutricionales

- ✓ Consumir una dieta con contenido bajo en grasas y en productos de origen animal, y contenido elevado en verduras y hortalizas con fibra.
- ✓ Consumir alimentos ricos en vitamina E: semillas de girasol crudas, acelgas, frutos secos como almendras, nueces o pistachos, aceitunas.
- ✓ Intentar consumir alimentos orgánicos.
- ✓ La L-dopa, fármaco utilizado en el tratamiento del Parkinson, también la contienen las habas. El consumo frecuente de estas legumbres puede mejorar algunos síntomas que se presentan con esta enfermedad, estimulando la sensación de bienestar al producirse la liberación de dopamina.
- ✓ Para desintoxicarse de metales pesados, consumir alimentos con un alto contenido en azufre como ajo, cebolla y huevos.
- ✓ El estreñimiento es común en la enfermedad de Parkinson, por ello, es recomendable consumir alimentos ricos en fibra (panes de grano integral, cereales o salvado de avena) además de beber abundante líquido.
- ✓ Las personas con Parkinson son propensas a la osteoporosis; para mantener la salud de los huesos, es recomendable que la dieta incluya abundante calcio y vitamina D. También es importante que se expongan al sol regularmente, ya que este proporciona vitamina D que fortalece los huesos.
- ✓ Realizar ejercicio de soporte de peso tales como caminar, el cual ayuda a mantener la densidad de los huesos y aliviar el estreñimiento.

En pacientes tratados con levodopa: tomar la medicación junto con una comida rica en carbohidratos y retrasar el consumo de proteínas hasta la última comida del día para optimizar la eficacia terapéutica de la medicación.

## Tratamiento

Los factores clave para diagnosticar esta enfermedad son la aparición de los síntomas típicos, como enlentecimiento del movimiento, temblor o rigidez, y una mejoría importante al comenzar a tomar el tratamiento con L-dopa, que repone la dopamina perdida.

De modo complementario, puede ser necesario realizar pruebas de imagen, como una RMN cerebral o un PET, que ayudarán a confirmar este diagnóstico.

El tratamiento fundamental es farmacológico, y debe ser individualizado para cada paciente, ya que no todos presentan los mismos síntomas ni la misma intensidad.

No obstante, si el tratamiento con fármacos no logra controlar los síntomas, existe la alternativa quirúrgica.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Tratamiento natural

### Complementos alimenticios

#### Brain Care® (Nutrinat Evolution):

- *Bacopa monnieri*: ejerce efectos neuroprotectores y regula la neuroinflamación, disminuyendo los niveles de citoquinas proinflamatorias y reduciendo la generación de especies reactivas de oxígeno. Asimismo, reduce la agregación de alfa sinucleína, previene la neurodegeneración dopaminérgica y restaura el contenido de lípidos en los nematodos, demostrando así su potencial como apoyo en esta enfermedad.
- *Centella asiatica*: potencia la memoria y reduce el déficit cognitivo.
- *Huperzia serrata*: actúa como inhibidora de la acetilcolinesterasa, regulando los niveles de acetilcolina, mejorando la función cerebral y la salud mental.
- Las vitaminas del complejo B son sumamente importantes para la función cerebral y para la actividad de las enzimas. Se requieren cofactores como vitamina B6, colina, zinc y vitamina B12 para metabolizar y utilizar los fármacos dopaminérgicos.
- Fosfatidilserina: La fosfatidilserina, se concentra fundamentalmente en las células cerebrales, propiciando el buen funcionamiento de este importante órgano. Las concentraciones cerebrales bajas de fosfatidilserina están relacionadas con la aparición de alteraciones de la función mental.
- Ácido fólico: incrementa la efectividad y reduce los efectos secundarios de algunos fármacos empleados en esta enfermedad.
- Resveratrol, N-acetil L-Carnitina: protege la salud de la membrana celular mediante sus capacidades antioxidantes.
- Ginkgo biloba: estabiliza las membranas, es antioxidante y elimina los radicales libres. Al evitar la oxidación, disminuye el riesgo de apoptosis.

#### 5-HTP+Azafrán Complex (Nutrinat Evolution), que incluye, entre otros:

- **5- HTP**: Actúa como inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina.
- **Azafrán Safr´Inside™**: El azafrán ayuda a equilibrar al igual que el 5-HTP los niveles de serotonina, dopamina, noradrenalina y acetilcolina, todos cruciales para mantener un estado de ánimo saludable.
- **Magnesio**: Funciona como un equilibrador de estado de ánimo y reduce los síntomas de la manía. También promueve el buen dormir. De hecho, la deficiencia de magnesio a menudo conduce a insomnio y la ansiedad. Los niveles de magnesio se agotan de forma natural durante los períodos de estrés y trabajo duro.
- **Vitamina B6** que combate la irritabilidad.

**Griffonia (MGD)**: El 5-HTP aumenta los niveles de serotonina, contribuyendo de forma positiva al insomnio y la depresión.

#### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Ácido Alfa Lipoico (HealthAid):** El estrés oxidativo es uno de los factores determinantes en el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas o en el daño cerebrovascular, dado que el tejido cerebral es más susceptible al daño oxidativo que otros tejidos. El ácido lipoico reduce la muerte celular del tejido cerebral dañado en situaciones de estrés oxidativo y contribuye a regenerar el principal antioxidante celular: el glutatión.

Hongos medicinales como **Melena de León, extracto puro (Hawlik)**: La Melena de León tiene un papel crucial en la neurogénesis. Este hongo contiene hericenonas (A, B, C, D y E), así como ericeninas, que inducen la producción de la hormona factor de crecimiento nervioso (NGF).

Distintos ensayos han demostrado la acción de las hericenonas como estimuladoras de la renovación a dos niveles:

Regeneración neuronal (estimulando la producción de NGF). Este factor juega un importante papel en las neuropatías periféricas y en especial aquellas relacionadas con la diabetes.

Regeneración de la capa de mielina protectora. Este es un factor decisivo en el tratamiento de la esclerosis múltiple y otras enfermedades neurodegenerativas.

#### **Otros**

**Osteozin® (HealthAid):** Las personas con Parkinson son propensas a la osteoporosis, siendo especialmente preocupante para una persona que afronta un mayor riesgo de caerse.

**Fibra de cáscara de Psyllium cápsulas o polvo (HealthAid)/MagCitra (HealthAid):** El estreñimiento es común en la enfermedad de Parkinson.