



5. ¿Es importante beber líquido?

Tomar líquidos mantiene el moco más fluido y fácil de expectorar. Se recomienda beber entre 1'5 y 2 litros de agua, excepto si sufres retención de líquidos.

Siempre que no esté contraindicado puedes tomar 1 vaso de vino o 1 cerveza durante las comidas. Evita tomar alcohol por la noche.

El alcohol en exceso es perjudicial para diferentes partes del organismo, y en particular empeora la función respiratoria.

SEPAR Sociedad Española
de **Neumología**
y **Cirugía Torácica**
SEPAR

con la colaboración

 **Boehringer
Ingelheim**


SEPAR **Pacientes**

2009 año **separ**
paciente
respiratorio
crónico

5 preguntas sobre
EPOC y dieta



1. ¿Por qué los enfermos de EPOC pueden sufrir trastornos nutricionales?

La fatiga, el decaimiento y la sensación de ahogo que acompañan la EPOC al comer hacen disminuir el apetito y comer menos de lo necesario.

La inmovilidad, el sedentarismo puede producir sobrepeso.

Los pacientes con EPOC pueden padecer molestias gástricas: digestiones pesadas, flatulencia, dificultad para masticar, que provocan alteraciones en la alimentación.

Por otro lado, el gasto de energía en los enfermos de EPOC es mayor que en un individuo sano, alrededor de un 15% más, pues los músculos respiratorios deben trabajar más. La alimentación debe corregir esta pérdida.



2. ¿Cuáles son los efectos de una nutrición incorrecta sobre el sistema respiratorio?

El desequilibrio nutricional perjudica la función de los músculos respiratorios: disminuye la masa muscular y el diafragma altera su capacidad de contraerse.

También afecta el impulso ventilatorio, que es la orden que el cerebro da al sistema respiratorio para respirar, en consecuencia, llega menos oxígeno a la sangre (hipoxia).

En general, una nutrición deficiente disminuye nuestras defensas y nos hace más vulnerables a enfermedades e infecciones.



3. ¿Cuál es mi peso ideal?

El paciente de EPOC debe mantenerse en su peso ideal. El Índice de Masa Corporal indica nuestro peso ideal. Se calcula: Peso/talla^2 y deberíamos obtener un número entre 21 y 25.

Sobrepeso: las personas con bronquitis crónica tienden a la obesidad. Se fatigan fácilmente y necesitan más energía para respirar. Su IMC está por encima de lo recomendado.

Bajo peso: las personas con enfisema suelen ser delgadas, con riesgo de mantener un índice de masa corporal por debajo de los límites recomendables.

En ambos casos, el objetivo de la dieta debe ser reparar la energía que requiere el organismo para funcionar bien.



4. ¿Cómo debe ser la dieta de un paciente de EPOC?

Las personas con EPOC tienen necesidades de alimentación específicas, porque su cuerpo metaboliza los nutrientes de forma distinta a las personas sanas.

La dieta debe mantener un equilibrio entre los alimentos que disminuyen la producción de CO₂ y la necesidad de calorías del organismo.

- Se recomienda aumentar la cantidad de grasas (40%-50%, cuando lo normal es 30%-35%).
- Disminuir la ingestión de carbohidratos que favorecen la creación del CO₂ (40%-50% en lugar de 50%-60%).
- Evitar el exceso de proteínas (15-20%), porque también pueden aumentar la producción de CO₂ y reducir el suministro de oxígeno en los pulmones.

Se deben evitar los alimentos flatulentos y las bebidas con gas. Es recomendable comer cinco veces al día y no cenar inmediatamente antes de ir a dormir.