

11 de Abril Día Mundial del Parkinson

¿Sabías que...?

- Según la OMS, la enfermedad de Parkinson afecta a 1 de cada 100 personas mayores de 60 años.
- Entre el 20 y el 40% de los pacientes presenta depresión como un síntoma precoz del Parkinson.
- Algunos científicos estadounidenses señalan que el suministro de vitamina K2 en enfermos de Parkinson mejora la circulación de electrones, la actividad de las mitocondrias y la producción de energía.
- Se estima que para 2030 habrá unos 12 millones de pacientes con Parkinson.
- Un estudio reciente efectuado por la Universidad de McGill de Canadá, arrojó como resultado que la cafeína reduce los problemas motores en pacientes con Parkinson.
- La Asociación Europea de la Enfermedad de Parkinson (EPDA) estima que más de 6 millones de personas en el mundo padecen Parkinson.
- Esta patología suele diagnosticarse alrededor de los 55 a los 60 años de edad, aunque existen casos de otras edades.

Recomendaciones:

- Procurar consumir en la noche alimentos ricos en proteínas para que se mejore la absorción del medicamento (levodopa).
- Consumir alimentos ricos en fibra y vitamina C y líquidos abundantes.
- Mantener horario fijos tanto de alimentos como de medicamentos.
- Evitar ayuno prolongado y alimentos irritantes gástricos.
- Realizar actividad física regular.

