

9. La dieta.

Las personas con Addison tienden a deshidratarse con facilidad y a perder sal de forma más rápida que otras personas, por lo que es importante asegurarse una dieta equilibrada, adaptada a las necesidades del organismo.

En realidad, no hace falta seguir ninguna dieta especial, a menos que se sufra de alguna otra enfermedad, como por ejemplo, diabetes, osteoporosis o intolerancia al gluten. Es imprescindible seguir una dieta sana y equilibrada.

Sal y Fluidos.

Al igual que las personas que padecen cansancio adrenal o hipoaldosteronismo, quien tiene Addison – si su especialista lo confirma - debería añadir sal a su dieta (sal marina Celta o Sal de Dourdéne).

½ cucharadita de sal en un vaso de agua por la mañana y ½ cucharadita por la tarde, podría ser suficiente. Si todavía siente necesidad de tomar alimentos salados y las pruebas analíticas le confirmaron que su nivel de aldosterona es bajo, es posible que tenga que tomar [fludrocortisona](#) o, si ya lo está tomando, que sea necesario aumentar la dosis de este medicamento.

Muchos especialistas recomiendan que se beban unos tres litros de agua diarios, incluso para un paciente que pueda considerarse sano. La sudoración excesiva es uno de los síntomas más comunes de la enfermedad de Addison, y por ello, se debe consumir más agua.

Al sudar, se pierde más sal (sodio), lo que aumenta el nivel de potasio en sangre.

Cafeína, teína y bebidas con cafeína.

El café y el té son estimulantes, interrumpen el proceso del sueño y disminuyen la vitamina B, tan importante para el organismo.

Evite el consumo de estas bebidas. Además, el café tampoco es recomendable porque es una bebida diurética y estimula el ritmo cardíaco. No le aporta energía al

contrario, produce un cansancio mayor. Es una ilusión de energía inexistente.

Horarios de la dieta.

Cuando el nivel de cortisol se encuentra en su nivel más alto, es decir, entre las 06:00 y las 08:00 horas, algunas personas no suelen tener hambre y acostumbran a saltarse el desayuno.

Es importante no saltarse ninguna comida.

Saltarse el desayuno no es una buena idea porque si su organismo presenta un nivel bajo de azúcar, las adrenales tendrán que producir cortisol para aumentar el nivel de azúcar en sangre y permitir que el cuerpo pueda funcionar. Es por esto que es muy importante tomar un desayuno saludable después de despertar y no más tarde de las 10:00 horas. Esto evitará que el cuerpo vaya contra reloj durante todo el día.

Lo mismo sucede con los demás momentos en los que hay que comer.

Tomar un tentempié a media mañana si pasan muchas horas desde el desayuno hasta el almuerzo.

Merendar algo ligero a media tarde.

Cenar, más ligero que el almuerzo, pero sin dejar de hacerlo y evitando que los alimentos de la cena sean demasiado ricos en azúcar. Si contienen demasiada azúcar harán que se produzca insulina. La segregación de insulina no seguirá su patrón normal y se produciría una bajada de azúcar en mitad de la noche, ocasionando pesadillas, ansiedad y sudores. Cuando sucede esto, el organismo tendrá que activar las adrenales para producir más cortisol y elevar el nivel de azúcar en sangre a un nivel normal. Sin embargo, no permitirá que las adrenales descansen.

Lo ideal es tomar 5-6 comidas livianas en lugar de 3 comidas abundantes.

La necesidad de algo azucarado...

Las personas que padecen insuficiencia adrenal suelen presentar patrones cambiantes de azúcar en sangre. Cuando se quejan de mareos y de falta de concentración, suele ser debido a una hipoglucemia, muy común entre comidas.

Para empeorar las cosas, en este caso, la reacción habitual del cuerpo es la de crear más insulina para desplazar el azúcar a la célula de la sangre y crear más energía. La insulina abre la membrana de la célula para introducir glucosa, ocasionando otro descenso de azúcar. Esto empeora la [hipoglucemia](#).

Para sentirse mejor, la persona tiende a tomarse algo dulce: caramelos, pasteles, bollería, bebidas carbonatadas, café, té, cola... Esto produce un pico de energía. Sin embargo, esta mejoría tan solo dura 1-2 horas. Después de este aumento viene una bajada brusca a un nivel incluso menor de azúcar.

Los que sufren insuficiencia adrenal tienden a sufrir estos cambios bruscos, que al final del día dejan el cuerpo exhausto.

Lo ideal es seguir una dieta que mantenga un nivel de azúcar constante en la sangre. Para ello, es necesario consumir alimentos cuya liberación de azúcar sea lenta, progresiva, con objeto de mantener el organismo con energía, incluso entre horas (por ejemplo, comerse una manzana a media mañana).

Debe limitarse el consumo de los carbohidratos que se convierten rápidamente en azúcares (tales como la pasta y el pan) y evitarse completamente las bebidas de soda.

La necesidad de algo salado...

El sodio y el agua van de la mano. Donde vaya el sodio, le seguirá el agua. Cuando la concentración de [aldosterona](#) aumenta en el organismo, se retienen más agua y sodio en el cuerpo y sube la presión sanguínea. Cuando el nivel de aldosterona disminuye en el organismo, el sodio y el agua se ven reducidos y la presión sanguínea baja.

Con un estado avanzado de [insuficiencia adrenal](#) / Addison, suele ser común una presión sanguínea baja así como la necesidad de consumir alimentos salados. La presión sanguínea baja es debido a una reducción de fluidos en el organismo.

Si se siente necesidad de consumir alimentos salados, existe una deficiencia o desequilibrio de sodio en el organismo.

La falta de sal suele venir acompañada de un volumen bajo de fluidos, así como de un nivel de potasio elevado. Cuando el fluido es reemplazado sin la cantidad adecuada de sodio, el agua diluye el sodio y disminuye todavía más el nivel de sodio en el organismo. Esto puede ser mortal. Por ello, **es muy importante añadir sal a los fluidos que se tomen. Nunca hay que beber en exceso sin compensar y equilibrar la cantidad de agua-sal.**

Las bebidas energéticas ricas en electrolitos que se venden están preparadas para personas que disponen de una función adrenal normal y que pierden bastante potasio durante el ejercicio. Son bebidas que contienen mucho potasio y poco sodio. Se pueden tomar en el caso de que la persona padezca de una insuficiencia adrenal leve, pero quienes padezcan de una enfermedad de Addison o de una insuficiencia adrenal más intensa, suelen tener un nivel de cortisol y de sodio bajo, por lo que **NO** deben consumir estas bebidas.

Añadir sal al agua que consuman es lo ideal, especialmente por la mañana (ver apartado anterior de sal y consultar con un especialista).

Sólo una pequeña parte de las personas que sufren de insuficiencia adrenal presentan tensión sanguínea alta. Antes de aumentar la ingesta de líquidos estas personas tienen que consultar con un especialista. Es muy probable que no puedan añadir sal a su dieta.

Hidratar.

Si se han perdido líquidos, bien por un ejercicio extenuado, calor, vómitos... Se debe proceder a hidratar a la persona. Beber agua en dosis intermitentes durante el día. Este proceso suele durar unas 24-48 horas.

Equilibrar carbohidratos, proteínas y grasas.

Es importante equilibrar la toma de proteínas, grasas y carbohidratos. Cuando una persona con insuficiencia adrenal tiene hambre, siente necesidad de tomar azúcar. Al mismo tiempo, se necesitan proteínas y grasas para administrar energía hasta la próxima comida.

Evitar zumos de fruta 100% naturales, especialmente zumos de melón, que son altos en azúcar y producirán picos de subida de azúcar en sangre.

Tomar fruta con moderación. Son recomendables la papaya, el mango, las uvas y las manzanas. Los plátanos, dátiles y pasas contienen mucho potasio, por lo que hay que limitar su consumo.

Como proteínas, se recomienda el consumo de carne, pescado y huevos. Además, son aportes excelentes entre comidas para producir energía.

Los frutos secos entre comidas también son una opción.

Si se siente mal después de consumir un alimento, procure evitarlo en exceso.

Muchas personas con insuficiencia adrenal también mantienen un nivel disminuido de ácido hidroclicórico (HCl). Los síntomas incluyen gases, sensación de estómago lleno. En este caso, es útil tomar algún probiótico.

En el caso de despertarse por la noche.

Si existe tendencia a despertar por la noche con apetito, tomar una pequeña porción de proteína y grasa antes de acostarse.

Tabaco.

La nicotina del tabaco en principio aumenta los niveles de cortisol, sin embargo, su uso disminuye de forma crónica el DHE, la testosterona y la progesterona. Además, produce una serie de enfermedades que pueden ser mortales.

Si aún no lo ha decidido, quizás sea hora de ir pensando en dejar de fumar.

10. También a tener en cuenta.

Reducir o eliminar el estrés.

Un paso importante para mejorar su salud es reducir o eliminar el *estrés*.

Las glándulas adrenales son las glándulas anti-estrés del cuerpo, la reserva de energía con la que cuenta el organismo cuando se enfrenta a una situación estresante.

Cuanto menor sea el estrés al que se enfrente, mejor se sentirá.

Existen cuatro categorías principales de estrés:

1. El estrés físico, por ejemplo, trabajar en exceso, la falta de sueño, hacer demasiado ejercicio físico, etc.
2. El estrés químico, por ejemplo, causado por la polución medioambiental, las dietas altas en carbohidratos refinados, las alergias a alimentos y aditivos, un desequilibrio de las glándulas suprarrenales, etc.
3. El estrés térmico, cuando el organismo sufre temperaturas demasiado bajas o demasiado altas, por ejemplo, un golpe de calor, permanecer demasiado tiempo al sol, los cambios bruscos de temperatura, etc.
4. El estrés emocional y mental, por ejemplo, un disgusto, un gran esfuerzo para estudiar, un susto, etc.

Sueño / Descanso.

Descansar resulta algo vital para su organismo. Es importante que se acueste a una hora prudencial. Evite trasnochar. Sus glándulas adrenales necesitan descansar. El hecho de que siga manteniéndose activo/a después de las 23:00 horas, supone un estrés añadido. Si descansa antes, ayudará a sus adrenales y mejorará su salud. También es importante, siempre en la medida de lo posible, no madrugar en exceso. Lo mejor sería dormir hasta las 08:00 ó las 09:00 horas. Y si esto no es posible, descansar o dormir algo por la tarde.

Para descansar y dormir, es importante hacerlo en una habitación que esté a oscuras. Esto aumentará la producción de la melatonina, que facilita el sueño.

Si se suele despertar sobre las 02:00 ó las 03:00 de la mañana y no consigue conciliar el sueño, esto es señal de que tiene demasiado estrés. Considere el uso de alguna ayuda; infusiones para relajarse, valeriana, etc. También podría ser útil tomar una pequeña porción de pan (carbohidratos) antes de acostarse.

Televisor y ordenador.

Muchas personas con problemas adrenales son fotosensibles. Permanecer demasiadas horas frente a la pantalla del televisor o del ordenador puede alterar el nivel de melatonina y causar insomnio.

Ejercicio.

El ejercicio es saludable y aporta oxígeno. Siempre que pueda hacerse, unos 20 a 30 minutos de ejercicio al día, divididos en bloques de 10 minutos serán beneficiosos para el organismo.

No hace falta que sea un ejercicio demasiado intenso. Caminar, subir escaleras, Tai-Chi, Yoga...Consulte con su especialista cuál es recomendable para usted.

Podría ser beneficioso aprender alguna técnica de relajación o practicar yoga.

Suplementos nutricionales.

Si sigue una dieta sana y equilibrada, lo más probable es que no necesite tomar ningún suplemento nutricional. Si su organismo absorbe las vitaminas, nutrientes y minerales de manera natural, es mejor no tomar nada, pero si lo necesita (consulte con su especialista), podría necesitar algún suplemento nutricional equilibrado de vitaminas y minerales.

Entre ellos, podría ser necesario:

- Vitamina C
- Vitamina B5 (ácido pantoténico)
- Vitamina E, implicada en al menos 6 reacciones enzimáticas distintas de la cascada adrenal.
- Vitamina B12
- Beta-carotena: selenio, magnesio, lisina, prolina, glutamina...

Resumen

- Aumentar la ingesta de sal y fluidos.**
 - Tomar una dieta saludable y equilibrada.**
 - No saltarse ninguna comida.**
 - Tomar 5-6 comidas livianas al día en lugar de 3 comidas abundantes.**
 - Evitar el consumo de cafeína, teína y bebidas con cafeína.**
 - Equilibrar carbohidratos, proteínas y grasas.**
 - En el caso de despertarse por la noche, tomar una pequeña porción de proteína y grasa antes de acostarse.**
 - No fumar.**
 - En la medida de lo posible, evitar el estrés (físico, químico, térmico, emocional y mental).**
 - Descansar y evitar trasnochar.**
 - El ejercicio podría ser saludable.**
- Consulte con su especialista lo que mejor le convendría.**
- No aumente la ingesta de sal y/o fluidos, ni haga ejercicio, sin consultar primero con un especialista.**