



EL PAPEL DE LA DIETA EN INTERACCIÓN MULTICOMPONENTE PARA PERSONAS CON FIBROMIALGIA, UN DESAFÍO VIGENTE

Sr. Editor:

Hemos leído el artículo de Martínez-Rodríguez y colaboradores (1) el cual presenta los resultados positivos de un ensayo controlado aleatorizado que demuestra la eficacia de un tratamiento de fisioterapia basado en ejercicios de estabilización del *core* combinado con una intervención dietético-nutricional lacto-vegetariana, sobre el dolor bajo de espalda y la composición corporal en mujeres con fibromialgia.

Si bien en los últimos años ha aumentado la investigación en torno a la alimentación como factor crítico en el tratamiento de la fibromialgia, la evidencia respecto a la efectividad de la intervención nutricional particular para su tratamiento sigue siendo insuficiente. En general, los autores de revisiones sistemáticas sobre el tema coinciden en que los estudios existentes no solo son escasos, sino que la calidad de los hallazgos es baja (2-4). A pesar de existir ya casi una década de estudios entorno a esta temática, la dieta es escasamente incorporada en los tratamientos multicomponentes para población con fibromialgia lo cual dificulta el tener estudios que aporten evidencias a largo plazo y con poblaciones de mayor tamaño (5,6). La investigación de Martínez-Rodríguez y cols es, en este punto, un gran aporte que debe ser considerado en intervenciones actuales ya que corrobora el papel primordial del ejercicio físico en el tratamiento para la fibromialgia y pone en discusión el uso del control nutricional en la interacción multicomponente.

El tratamiento multicomponente basado en ejercicio físico (EF) combinado con terapia cognitivo conductual (TCC) y educación en neurociencia del dolor (END), ha demostrado ser el

abordaje clínico no farmacológico más efectivo para personas con fibromialgia, siempre eso sí, en adición al tratamiento farmacológico estándar (TAU) (7,8). Las posibilidades de combinación multicomponente disponibles en la actualidad que han demostrado ser efectivas son muy variadas, sin embargo, el lograr un tratamiento estándar efectivo para la fibromialgia sigue siendo un desafío clínico y, por lo general, no incluyen el factor nutricional.

Desde la publicación del trabajo de Martínez-Rodríguez han pasado casi seis años y la variedad de alimentos accesibles para la población es mucho mayor, existiendo nuevos productos a menor coste con sólidas evidencias de su aporte a la salud, por lo que es relevante comenzar a retomar los estudios asociados a los efectos beneficiosos de la dieta en el tratamiento de la fibromialgia. El integrar este componente con tratamientos combinados de EF, TCC y END, incluso con entrenamiento en atención plena o *mindfulness* (MFN), que ha mostrado efectos significativos en interacción con los anteriores, podría establecer una nueva línea de investigación donde la nutrición tenga un rol relevante (9,10).

No obstante, a primera vista, esta sugerencia pareciera hacer más compleja aún la definición de un tratamiento estándar efectivo para la fibromialgia; nos parece de suma relevancia enriquecer la investigación del papel de la dieta en interacción con los componentes principales en su tratamiento, para así poder llegar a opciones de intervención realmente integrales y que respondan a la realidad de cada paciente.

Andrea Lizama-Lefno¹, Ángel Roco-Videla², Nelson Maureira-Carsalade³

¹Fundación Núcleo de Investigación DOLMEN. Chile. ²Universidad Arturo Prat. Iquique, Chile. ³Universidad Católica de la Santísima Concepción. Concepción, Chile

Conflicto de intereses: los autores declaran no tener conflicto de interés.

Inteligencia artificial: los autores declaran no haber usado inteligencia artificial (IA) ni ninguna herramienta que use IA para la redacción del artículo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Martínez-Rodríguez A, Leyva-Vela B, Martínez-García A, Nadal-Nicolás Y. Efectos de la dieta lacto-vegetariana y ejercicios de estabilización del core sobre la composición corporal y el dolor en mujeres con fibromialgia: ensayo controlado aleatorizado. *Nutr Hosp* 2018;35:392-9. DOI: 10.20960/nh.1341
2. Lowry E, Marley J, McVeigh JG, McSorley E, Allsopp P, Kerr D. Dietary Interventions in the Management of Fibromyalgia: A Systematic Review and Best-Evidence Synthesis. *Nutrients* 2020;12(9):2664. DOI: 10.3390/nu12092664
3. Pagliai G, Giangrandi I, Dinu M, Sofi F, Colombini B. Nutritional Interventions in the Management of Fibromyalgia Syndrome. *Nutrients* 2020;12(9):2525. DOI: 10.3390/nu12092525
4. Silva AR, Bernardo A, Costa J, Cardoso A, Santos P, de Mesquita MF, et al. Dietary interventions in fibromyalgia: a systematic review. *Ann Med* 2019;51(sup1):2-14. DOI: 10.1080/07853890.2018.1564360
5. Carrasco-Querol N, González Serra G, Bueno Hernández N, Gonçalves AQ, Pastor Cazalla M, Bestratén Del Pino P, et al. Effectiveness and health benefits of a nutritional, chronobiological and physical exercise primary care intervention in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: SYNCHRONIZE + mixed-methods study protocol. *Medicine (Baltimore)* 2023;102(17):e33637. DOI: 10.1097/MD.00000000000033637
6. Carrasco-Querol N, Cabricano-Canga L, Bueno Hernández N, Gonçalves AQ, Caballol Angelats R, Pozo Ariza M, et al. Nutrition and Chronobiology as Key Components of Multidisciplinary Therapeutic Interventions for Fibromyalgia and Associated Chronic Fatigue Syndrome: A Narrative and Critical Review. *Nutrients* 2024;16(2):182. DOI: 10.3390/nu16020182
7. Araya-Quintanilla F, Gutiérrez-Espinoza H, Muñoz-Yáñez MJ, Caverro-Redondo I, Álvarez-Bueno C, Martínez-Vizcaino V. Effectiveness of a multicomponent treatment versus conventional treatment in patients with fibromyalgia: Study protocol. *Medicine (Baltimore)* 2020;99(4):e18833. DOI: 10.1097/MD.00000000000018833
8. Serrat M, Sanabria-Mazo JP, García-Troiteiro E, Fontcuberta A, Mateo-Canedo C, Almíral M, et al. Efficacy of a Multicomponent Intervention for Fibromyalgia Based on Pain Neuroscience Education, Exercise Therapy, Psychological Support, and Nature Exposure (NAT-FM): Study Protocol of a Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17(2):634. DOI: 10.3390/ijerph17020634
9. Serrat M, Sanabria-Mazo JP, Almíral M, Musté M, Feliu-Soler A, Méndez-Ulrich JL, et al. Effectiveness of a Multicomponent Treatment Based on Pain Neuroscience Education, Therapeutic Exercise, Cognitive Behavioral Therapy, and Mindfulness in Patients with Fibromyalgia (FIBROWALK Study): A Randomized Controlled Trial. *Phys Ther* 2021;101(12):pzab200. DOI: 10.1093/ptj/pzab200
10. Serrat M, Albajes K, Navarrete J, Almíral M, Lluch Gírbés E, Neblett R, et al. Effectiveness of two video-based multicomponent treatments for fibromyalgia: The added value of cognitive restructuring and mindfulness in a three-arm randomised controlled trial. *Behav Res Ther* 2022;158:104188. DOI: 10.1016/j.brat.2022.104188