

Nutrientes útiles en fibromialgia, fatiga crónica y dolores osteomusculares

Las personas con fibromialgia, fatiga crónica y dolores musculoesqueléticos crónicos presentan:

- **Deficiencias de nutrientes básicos** debido a: alimentación inadecuada, padecer alguna patología crónica y/o la toma de fármacos como: antidepresivos, tranquilizantes, antiinflamatorios y antiálgicos.
- **Exceso de oxidación e inflamación** en los tejidos, que deben corregirse para mejorar la evolución y evitar complicaciones.

Coenzima Q10, ácido R-lipoico, vitaminas A, D, C y E, selenio, zinc, cobre, manganeso, cromo, magnesio, calcio, complejo B con NADH y piridoxal-5-fosfato y L-carnitina y taurina.

Estos nutrientes, junto con la alimentación adecuada, consiguen:

- Aportar los nutrientes básicos deficientes y difíciles de aportar con los alimentos: **coenzima Q10, R-lipoico, vitamina D3, vitamina C, tiamina (B1), piridoxal-5-fosfato (B6), vitamina B12, complejo B, calcio y magnesio.**
- Prevenir y mejorar las complicaciones, incluidas las cardiovasculares, por los nutrientes antioxidantes - antiinflamatorios: **CoQ10, R-lipoico, A, D, C, E, selenio, zinc, cobre, manganeso y cromo.**
- Ayudar a controlar el dolor, la fatiga y los demás síntomas con menos fármacos, por: **coenzima Q10, vitamina D, vitaminas B coenzimadas con NADH, magnesio y L-carnitina.**

- Mejorar: estado general, estado de ánimo, síntomas, evolución y calidad de vida, por la **acción sinérgica de los "equipos" de nutrientes.**

En ocasiones puede ser útil añadir:

Aceite de pescado (omega 3: EPA y DHA).
Hierro.

Nutrientes a destacar :

Coenzima Q10. Debe ser trans (fuentes naturales) y no cis trans (sintética), ya que el isómero cis inhibe las acciones beneficiosas.

Ácido lipoico. Ácido R-lipoico (natural), y no ácido lipoico (R + S, sintético), ya que S-lipoico inhibe las acciones beneficiosas.

Piridoxal-5-fosfato (B6), por su mayor efectividad en personas con patologías.

Citratos de magnesio y calcio, por ser las sales con mejor acción biológica.