

La ciática



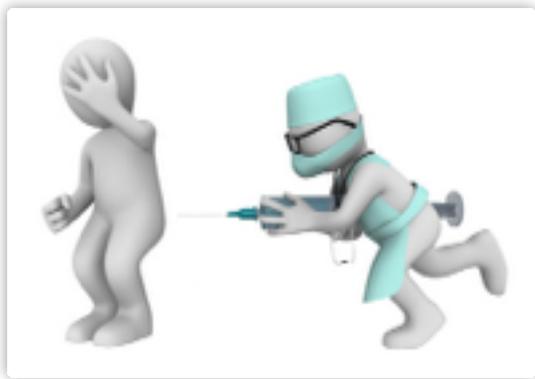
LA CIÁTICA

La ciática es uno de los padecimientos más comunes en la población adulta, se produce por la inflamación del nervio ciático y se manifiesta como un dolor en la región lumbar, glúteos, muslos e incluso pierna y pie, que puede aparecer de súbito o cuando se hace algún esfuerzo como toser, estornudar, etc.. La persona afectada de Ciática debe considerar el ejercicio físico como parte de su vida diaria, pero debe tener en cuenta el tipo de Ciática que padece a la hora de realizar algunos ejercicios.

Prevención

Por lo general, ¿Que debe evitar un enfermo de ciática?

Dormir en colchón poco firme, dormir boca abajo, el sedentarismo, las malas posturas, caminar portando pesos, la humedad, presiones emocionales, comidas pesadas o grasas, escasa alimentación, estreñimiento, sobrepeso, fumar, llevar billetera en bolsillos traseros.



Vitaminas del complejo B para combatir la ciática.

Las vitaminas del complejo B, y en concreto la vitamina B1, la B6 y la B12 son fundamentales para el buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo, especialmente para músculos y nervios. De forma individual, estas vitaminas desempeñan las siguientes funciones:

Tiamina o Vitamina B1.

Parece tener un papel específico en el sistema nervioso: mejora el funcionamiento de dicho sistema al favorecer e intensificar la acción de algunas sustancias que produce el organismo (mediadores químicos) necesarias para la transmisión del impulso nervioso.

Fuentes alimentarias: Dentro del mundo de los vegetales, esta vitamina se encuentra en cantidades importantes en los cereales integrales, levadura de cerveza y legumbres, y su presencia es muy baja en frutas y verduras. Así mismo, son especialmente ricos en tiamina los tejidos animales, sobre todo el hígado, la leche, los huevos, el pescado y la carne de cerdo, particularmente.



Piridoxina o B6.



La deficiencia de esta vitamina provoca deterioro del funcionamiento del sistema nervioso. A dosis altas tiene un marcado efecto analgésico, sobre todo cuando se consume junto con la vitamina B1.

Fuentes alimentarias: Abunda en todos los alimentos, especialmente en hígado, cereales, legumbres, nueces y plátanos.

Cobalamina o B12.

Su deficiencia provoca signos neurológicos como consecuencia del mal funcionamiento del sistema nervioso.

Fuentes alimentarias: La cobalamina se sintetiza únicamente en los microorganismos. Los vegetales no parecen necesitarla y no la contienen en sus tejidos. Sólo existe esta vitamina en los tejidos animales, especialmente en el hígado, y en menor cantidad en carne, pescado, huevos, leche y derivados de estos alimentos.

La combinación equilibrada de estas tres vitaminas permite aprovechar los beneficios de la suma de los efectos individuales de cada una de ellas y en ocasiones, se utilizan a altas dosis como tratamiento adicional de la ciática.

