

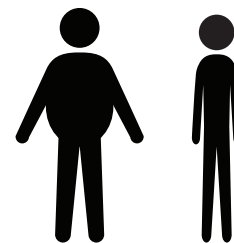
Dieta y nutrición

La mayor parte de las enfermedades respiratorias están causadas por una interacción entre factores genéticos y ambientales, como el tabaco, la contaminación y la dieta. Existe un número creciente de pruebas que demuestran que la dieta y la nutrición influyen en el desarrollo y el progreso de las enfermedades pulmonares.



Recomendaciones principales

- Se necesita más investigación sobre el impacto de la dieta en las afecciones pulmonares.
- Se necesita una mayor concienciación pública sobre el impacto de la dieta en las afecciones pulmonares.
- Las autoridades sanitarias deben garantizar el cribado del estado nutricional y la concienciación del sobrepeso y bajo peso.
- Debe fomentarse la ingesta de frutas y verduras, antioxidantes, flavonoides, pescado y ácidos grasos omega-3, pues se asocian con una mejor función pulmonar.



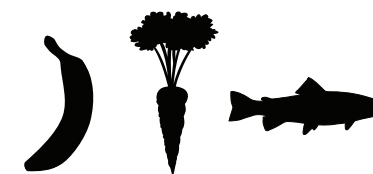
La obesidad o el peso inferior al normal pueden tener consecuencias negativas para la salud de los pulmones.



Un elevado consumo de alimentos altamente procesados puede acelerar la reducción de la función pulmonar.



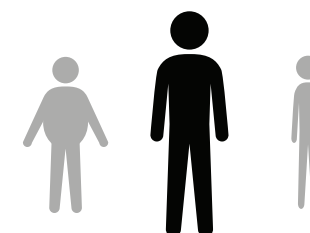
La obesidad es un riesgo importante para la apnea del sueño y se observa en el 60-90 % de las personas con esta enfermedad.



Se recomienda una dieta equilibrada con un alto aporte de fruta, verdura y pescado.



Debe restringirse el consumo de grasas transgénicas y ácidos grasos omega 6.



Debe mantenerse un índice de masa corporal (IMC) entre 21 y 30.