

# BERIBERI

La palabra Beriberi, en lengua oriental, significa no puedo más. Su nombre encierra los síntomas de esta enfermedad, como es la inactividad creciente que llevará a la parálisis total.

Se trata de una enfermedad debida a la carencia de la vitamina B1 o Tiamina en la alimentación.

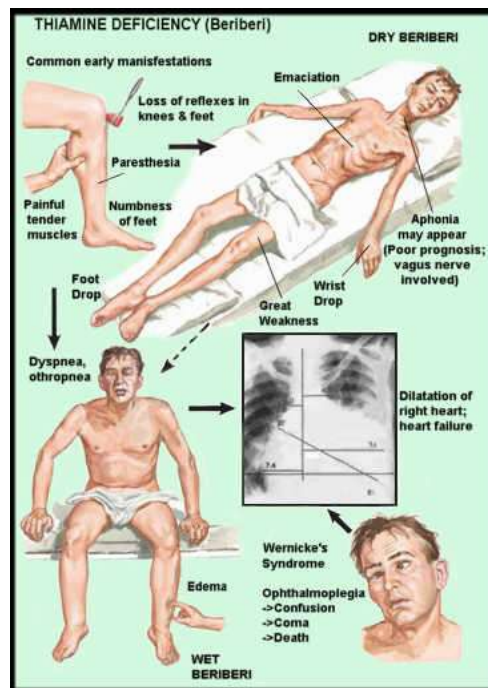
## ➤ Poblaciones de Riesgo

Ha causado enormes estragos entre la población de extremo Oriente, especialmente en Japón, Filipinas y Malasia, cuyo alimento básico era el arroz.

## ➤ Causas

Consumo de arroz excesivamente molido y pulido, desprovisto de su contenido en tiamina.

## ➤ Síntomas



## ➤ Prevención

- Estimular a las personas a consumir una alimentación variada que contenga cantidades adecuadas de vitamina B.
- Si la dieta básica es arroz blanco muy refinado, parte del arroz se debe reemplazar con un cereal levemente refinado y complementar la alimentación con productos ricos en tiamina, como nueces, maní, arvejas y otras semillas, cereales de grano entero o cereales integrales y productos basados en levadura.

## ➤ Tratamiento

Administración diaria de tiamina junto con una dieta nutricionalmente completa rica en tiamina y suplementada con complejo de vitamina B. Es necesario también realizar una rehabilitación física.

## Referencias

<http://www.fao.org/docrep/006/W0073S/w0073s0k.htm#bm20>