



SABER COMER



ALEJA ENFERMEDADES DE LA FORMA MÁS NATURAL

La alimentación que previene la inflamación

Se ha demostrado que la obesidad y otros trastornos podrían tener su origen en procesos inflamatorios del organismo. Y la Dieta Mediterránea juega un papel importante ya que ayuda tanto a prevenirlos como a tratarlos

Por **MARÍAT. LÓPEZ**, nutricionista

Que una herida o una infección genere una inflamación es normal porque forma parte de la reacción de tus defensas para reparar el daño. Pero cuando la inflamación se prolonga en el tiempo aumenta el riesgo de desarrollar trastornos. Por ejemplo, se ha demostrado que los niveles elevados de marcadores inflamatorios en sangre, como la proteína C reactiva (PCR) o la interleucina 6 (IL-

6) están relacionados con un mayor riesgo de infarto de miocardio. También se sabe que podrían favorecer el desarrollo de placas de colesterol en las arterias y la diabetes tipo 2.

¿QUÉ PUEDES HACER TÚ PARA PREVENIR LA INFLAMACIÓN?

Mucho porque sencillamente evitando factores que aumentan la inflamación, como el tabaco o el estrés, ya puedes alejar dolencias. Pero den-

tro de todo aquello que puedes hacer tú, la dieta es sin duda tu mejor aliado. Tanto para bien como mal. Porque de la misma manera que se ha demostrado que una dieta rica en grasas trans o azúcares es perjudicial, también hay alimentos que ayudan a prevenir, o incluso tratar, procesos inflamatorios crónicos. Y cuando hablamos de procesos crónicos nos referimos a enfermedades muy comunes hoy en día.

ARTRITIS

El dolor y la rigidez en los dedos, las muñecas o las rodillas son algunos de los síntomas principales de esta enfermedad crónica que se produce por la inflamación de las articulaciones y que es más habitual en mujeres a partir de 45 años.

★ **Un estudio** de la Universidad de Umea (Suecia) ha demostrado que seguir durante 3 meses una dieta mediterránea reduce la inflamación y mejora los síntomas de la artritis.

OBESIDAD

El vínculo entre la inflamación crónica y la obesidad ya es una certeza. Y es que está relacionada con un au-

mento en los niveles de marcadores como la PCR y la IL-6, por lo que se considera un proceso inflamatorio.

★ Aparte de llevar una alimentación

equilibrada y baja en calorías, debes incluir omega 3 en tus menús. Según un estudio publicado en "British Journal of Nutrition" tienen un efecto antiinflamatorio que se relaciona con un menor índice de obesidad.

El consejo de SABER VIVIR

Tomar legumbres al menos 3 veces por semana ayuda a mantener el colesterol a raya y evita enfermedades cardiovasculares

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

La relación de estos trastornos con el colesterol como factor de riesgo es algo conocido. Pero hoy se afina aún más y se sabe que la inflamación crónica, sobre todo la que se produce en la capa interna de las arterias

(endotelio) es el detonante para que el colesterol se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos.

★ **Para prevenir esta situación** es básico limitar las grasas saturadas y las trans, y aumentar los cereales integrales (5 o 6 raciones diarias), el pescado (especialmente el azul)... Pero sobre todo debes incluir al menos 3 piezas de fruta y 2 raciones de verdura al día: aportan sustancias que ayudan a prevenir la inflamación en las arterias.

CÁNCER

Alrededor del 15-20% de los tumores se relaciona con la existencia de un proceso inflamatorio de base.

★ **En este caso** también es clave el consumo de fruta y verdura. Sus compuestos fitoquímicos protegen frente a la mayoría de los tumores.

TODO LO QUE DEBES

EVITAR EN LA MESA

♦♦ Una dieta

rica en hidratos de carbono refinados y procesados y grasas trans es altamente inflamatoria. Entre los alimentos más proinflamatorios están la bollería industrial, los snacks y las frituras industriales.

♦♦ Azúcares y harinas refinadas

Tras ingerirlos aumenta de forma brusca el nivel de glucosa de la sangre y se dispara la insulina. Pero a las 3-4 horas de comer baja la glucosa, con lo que tienes hambre. Pero además de comer cuando "no toca", esta situación favorece la activación del proceso inflamatorio.

Por el contrario, se ha demostrado que el consumo de cereales integrales reduce los niveles de sustancias inflamatorias. Y todo gracias a la fibra (debe tomarse 25 g al día). En cuanto al azúcar, no debería suponer más del 10% de las calorías diarias ingeridas. Por ejemplo, si tomas 1.800 kcal al día, no más de 45 g tendrían que ser de azúcar.

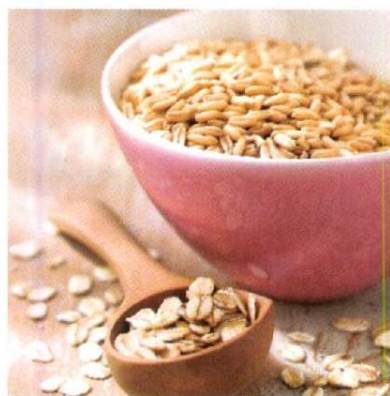
♦♦ Grasas saturadas y trans

Tanto para no engordar como para controlar el colesterol es clave limitar las carnes rojas, embutidos y lácteos enteros por su alto contenido

en grasas saturadas. Las trans (margarinas, salsas y bollería industrial...) además elevan la concentración en sangre de sustancias inflamatorias como la IL-6 y PCR.

El consejo de SABER VIVIR

Además de moderar el azúcar de mesa, debes evitar excederte con los productos que lo contienen: refrescos, galletas, chocolates...



SABER COMER

Dieta Mediterránea con efecto antiinflamatorio

Si el objetivo es aliviar los procesos inflamatorios, la dieta más completa y efectiva para conseguir este objetivo es la Mediterránea. No solo reduce los síntomas de la artritis como ya avanzábamos: un reciente estudio realizado entre 722 voluntarios de alto riesgo cardiovascular comprobó que los que la seguían tendían a tener menores niveles de marcadores de la inflamación.

◆ **Los efectos beneficiosos** de dicha dieta se deben sin duda a su riqueza en ácidos grasos monoinsaturados (del aceite de oliva) y poliinsaturados omega 3 (del pescado y las nueces), y a su alto contenido en vegetales que son fuente de vitaminas, minerales y antioxidantes.

3 VECES A LAS SEMANA

Pescado azul imprescindible



★ **El pescado** (sobre todo el azul), el marisco y las algas marinas son ricos en ácidos grasos omega 3 (EPA y DHA), así como las nueces y las semillas de lino (ácido alfa-linolénico).



★ **Este tipo de grasa** es cardiosaludable y mejora la inmunidad, pero su efecto antiinflamatorio también previene la obesidad, la diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.



★ **Para asegurarte** de que tomas la suficiente, incluye de 3 a 4 raciones a la semana de sardinas, salmón... También puedes tomar una cucharadita de semillas de lino.

UN BÁSICO EN TU COCINA

Aceite de oliva virgen para todos tus platos

★ **Es la fuente** principal de ácido oleico (monoinsaturado) de la Dieta Mediterránea, y al no estar refinado conserva todos sus compuestos fenólicos, que se caracterizan por tener propiedades antioxidantes y antiinflamatorias (hay evidencias científicas de que estos compuestos del aceite reducen la producción de algunas sustancias proinflamatorias).



★ **Por tanto, merece** la pena que sustituyas las mantequillas y otros aceites vegetales por aceite de oliva virgen. Tanto en crudo como para cocinar tus platos.

TEN TEMPIÉ IDEAL

Frutos secos, un puñado a diario

★ **Nueces**, almendras o avellanas, además de contener ácidos grasos insaturados, tienen una buena cantidad de fibra, compuestos fenólicos y otras sustancias con efecto antiinflamatorio y antioxidante. Dentro de este grupo destacan las nueces porque, además de lo anterior, también son ricas en ácido alfa-linolénico, una grasa omega 3 con propiedades antiinflamatorias.

★ **Incluye 25 g** (un puñado) en tu dieta diaria. Añádelos a ensaladas o yogures pero no te excedes porque son calóricos (650 kcal por 100 g).



★ QUE NO TE FALTE

El zumo de naranja clásico en tus desayunos

★ **Numerosos** estudios han mostrado que a mayor consumo de frutas y verduras, menores niveles de marcadores inflamatorios, como por ejemplo la PCR. Otro estudio realizado en Inglaterra asoció el bajo consumo (menos de 40 microgramos al día) de carotenoides presentes en cítricos con una mayor probabilidad de tener artritis inflamatoria.

★ **Solo tomando** 200 ml de zumo de naranja (2 naranjas grandes) se reduce el riesgo



de desarrollar esta enfermedad. También puedes tomarlo de mandarina o de pomelo endulzado con estevia. Inclúyelo en tus desayunos y no lo mezcles con leche.

★ ESPECIA ESTRELLA

Condimenta con cúrcuma

★ **A diferencia** de las demás especias, la cúrcuma tiene una poderosa acción antiinflamatoria y también antioxidante. Los responsables de estos efectos beneficiosos para la salud son los curcuminoides, entre los que se encuentra la curcumina, sustancia que según algunos estudios realizados en animales, ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer.



★ **Te conviene** utilizarla a menudo en la cocina para condimentar. Pero recuerda que para asimilar con más facilidad los curcuminoides debes mezclarla con una pizca de pimienta.