

Resumen de la Conferencia online sobre "alimentación y hábitos saludables para mejorar la artritis" ofrecida por ASAPAR a sus socios e impartida por Dña. Gemma Hortet, Coach de nutrición y Salud

JORNADA VIRTUAL

(II) ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES
PARA MEJORAR LA ARTRITIS



Desde ASAPAR (Asociación Salmantina de Pacientes con Artritis) queremos invitaros a participar en la charla impartida por

Gemma Hortet // Terapeuta Nutricionista Energética

Miercoles, 13 de enero a las 17:00 h

Por medio de 

!!! Te Esperamos !!!

Organizado por:



Con la colaboración de:



¿Qué hay que evitar para no agravar la artritis?

- La activación del sistema inmune sin sentido
- La inflamación del cuerpo

¿Qué sobre activa el sistema inmune?

- **El estrés.** Hace que estemos permanentemente en alerta y preparados para actuar. Se puede aliviar el estrés practicando: meditación, yoga, pintar, pasear
- **Ansiedad**
- **Preocupaciones.** Activa el cortisol (hormona implicada en el estrés), y el cuerpo se pone en alerta porque percibe una posible amenaza. Para evitar este estado se recomienda: Reishi (un tipo de seta), melisa, passiflora, pasear, leer, meditar, yoga.
- **La obesidad o sobrepeso:** es una inflamación constante del cuerpo
- **El sedentarismo.** Hay que mover la energía para facilitar la eliminación de la toxicidad del cuerpo, activando su reparación
- **Comer.** Cada vez que comemos se activa el sistema inmune para valorar si lo que ingerimos es bueno o nocivo para nosotros.

También inflama el cuerpo

- Comer más de tres veces al día
- Cenar tarde
- Cenar abundante. Es recomendable no cenar más allá de las 22:30h., y que entre la cena y el desayuno medie por lo menos 12 horas.

Alimentos que inflaman el cuerpo

- Azúcar
- Alcohol
- Carne roja
- Embutidos
- Procesados
- Snacks
- Grasas trans...
- Gluten y caseína.
- Ojo con cereales, legumbres, frutos secos. Pues todos contienen Lectinas. (proteínas naturales de algunos alimentos)
- Ojo con los cacahuets, pues contienen mucha lectina. Mejor consumirlos tostados y, de preferencia, molidos. Nunca en crudo.

Algunos estudios parecen indicar que consumir gran cantidad de lectinas crudas puede tener efectos negativos sobre la salud. Sin embargo, la cantidad que habría que consumir a diario para alcanzar ese nivel es mucho mayor de lo que una alimentación normal supone. La poniente ha recomendado que no se consuma estos alimentos en crudo. Recomienda la siguiente técnica de cocinado: remojo de 24 h. y cocinado a 100 °C.

La caseína es una proteína de la leche de vaca y sus derivados. La caseína es considerada como una proteína altamente inmunogénica. Esto significa que para su digestión demanda una alta producción de anticuerpos y otros complementos a nuestro sistema inmune, lo que puede llegar a agotarlo. Debido a este efecto secundario de la caseína es porque la conferenciante aconseja dejar de tomar leche de vaca y sus derivados.

Componentes que inflaman el cuerpo

- Componentes de alimentos: pesticidas, hormonas, antibióticos... Se comportan en el organismo como cuerpos extraños que activan la inmunidad.

Pautas para una buena alimentación antiinflamatoria

- Come solo tres veces al día
- Cena al menos 3 horas antes de acostarte
- Deja un mínimo de 12 h. desde que acabas de cenar hasta que desayunes
- Practica de vez en cuando el ayuno de 16 horas (no cenar)
- Verduras: ricas en antioxidantes
- Aceite de oliva: rico en ethanol y Omega-9
- Semillas: ricas en Omega-3 (lino, chía, nueces)
- Pescado azul: rico en Omega-3
- Carbohidratos en forma de almidón resistente: patata, boniato, calabaza, remolacha, zanahoria, cereales, legumbres

Propiedades de las verduras

- Contienen muchos minerales: calcio, hierro
- Contienen una parte muy importante de fibra insoluble que limpia el organismo y alimenta la microbiota (flora intestinal)
- Tienen muy poco aporte calórico, grasa y proteico
- Contienen micronutrientes que actúan como antioxidantes y protegen de enfermedades crónicas, cardiovasculares y algunos cánceres

Las grasas: los beneficios del aceite de oliva

- El aceite de oliva es Omega-9. - permite el descenso del colesterol-LDL ("malo") y eleva los niveles de colesterol-HDL (bueno). - es fuente de antioxidantes: tiene un efecto positivo, evitando la peroxidación lipídica y disminuyendo el riesgo de formación de placas ateromatosas, que a su vez previene las enfermedades cardiovasculares.
- El punto de humo del aceite de oliva se establece en 210 °C; a partir de aquí ya empieza a formar compuestos tóxicos como la acroleína que es cancerígeno. Recomienda no reutilizar el aceite de oliva utilizado en las frituras

Veamos abajo una tabla preparada por Dña. Gemma sobre el contenido de ácidos grasos Omega.

| Contenido de omega-3 y omega-6 en la dieta | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| OMEGA-6 | | OMEGA-3 | |
| ÁCIDO LINOLEICO | ÁCIDO ARAQUIDÓNICO | EPA, DHA | α-LINOLÉNICO |
| Aceite de girasol Aceite de maíz Aceite de soja Aceite de onagra Aceite de algodón Aceite de primula Aceite de borraja Germen de trigo Nueces Piñones | Grasa de animales alimentados con semillas Yema de huevo | Atún Arenque Salmón Caballa Sardina Aceites de pescado Algas marinas | Nueces Semillas o aceite de lino, linaza y soja Cloroplastos de hojas verdes |

Semillas de lino

- El lino es una semilla llena de vitalidad, minerales, vitaminas y grasas muy beneficiosas para nuestro organismo. Es una buena fuente de ácidos grasos omega-3, ALA en concreto, sumamente preciados y esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso, cardiovascular y que contribuyen a reducir los procesos inflamatorios.
- Para poder digerir los nutrientes que contiene la semilla de lino debemos molerlo y comernos la harina resultante lo más pronto posible, si no se puede volver rancia rápidamente.

Las semillas de chía

- La chía contiene un buen balance de ácidos grasos insaturados. Junto con el lino, la chía es una de las especies vegetales con mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico omega-3.
- La chía es una fuente de proteína completa porque contiene todos los aminoácidos esenciales.
- Es muy rica en calcio, solo 30 g de chía contiene el 20% de la necesidad diaria de fibra, casi toda es soluble; es decir, en contacto con un medio acuoso, forma un gel que tiene unas cuantas propiedades terapéuticas.

La cocción del pescado azul

- El pescado azul, para conservar mejor sus omegas, debe de comerse en crudo o en cocciones suaves como el escabeche, el marinado, el confitado en aceite, a la papillote (cocinar ciertos alimentos envueltos herméticamente en un envoltorio, gracias al calor del vapor que se genera en su interior), a la cazuela encima de verduras o un vapor suave.
- Consejos para comerlo crudo: previamente lo congelamos (sin vísceras) durante 7 días a -20 °C.

El almidón resistente

El almidón es la forma en que las plantas almacenan su energía. Cuando cocinamos las patatas, boniatos o el arroz o los cereales, ese almidón se transforma y se hace muy biodisponible para los humanos. Es lo que se conoce como gelatinización, que hace que nuestras enzimas lo digieran con facilidad y que sea rápidamente aprovechado por nuestras células. Unos copos de avena recién hechos para el desayuno, una patata que acaba de salir del horno, el arroz o el trigo sarraceno recién cocinados, están llenos de almidón. Y nosotros lo absorbemos con suma facilidad.

Pero todo cambia con algo tan sencillo como enfriar estos alimentos: al enfriar, se forma así un almidón que resiste al proceso digestivo: las enzimas no son capaces de digerirlo, de romperlo en sus unidades mínimas (glucosa) y queda disponible para que bacterias, hongos y levaduras lo puedan fermentar. Es recomendable que, una vez cocidos (patatas, arroz, etc.), cuando ya estén templados dejar el alimento en la nevera (4 °C) por lo menos 24 h. Con ese enfriamiento conseguimos que el almidón se convierta en almidón resistente.

De ese modo, el almidón resistente se convierte en una especie de fibra que actúa como un prebiótico. Al fermentar, produce distintos gases y ácidos grasos de cadena corta (AGCC): acetato, propionato y butirato. El papel del butirato es muy importante, ya que cumple funciones a nivel del sistema inmune, antitumorales y antiinflamatorias.

La administración de almidón resistente a dosis moderada mejora la resistencia a la insulina de manera independiente a la microbiota intestinal.

Al recalentar estos alimentos, no hay que pasarse en la temperatura, porque se ha comprobado que, si se calienta demasiado, el proceso se revierte; se recomienda que, al volver a recalentar el alimento, no se pase de los 70 °C.

Los tres pilares de la vitalidad

- Movimiento
- Descanso
- Alimentación

