

DIETA ANTIINFLAMATORIA

Autor:

ARJUNA Centre d'Assistència Integrativa de les Terres de l'Ebre

[Dieta Antiinflamatoria](#)

DIETA ANTIINFLAMATORIA

Es necesario destacar la importancia de una dieta antiinflamatoria en la prevención y el tratamiento de numerosas enfermedades, incluyendo el cáncer. La dieta occidental, rica en azúcares y harinas refinadas, productos lácteos y grasas saturadas muestra un marcado carácter proinflamatorio. Numerosas enfermedades, algunas tan banales como el acné, ponen de manifiesto la relación evidente entre la dieta occidental y la inflamación. Presente en el 90% de adolescentes del mundo occidental, el acné es desconocido entre grupos tribales cuya dieta no incluye azúcar ni harina blanca. El efecto proinflamatorio de azúcares, harinas refinadas y arroz blanco a través de su rápido efecto sobre la insulina-IGF, deben ser sustituidos por otros alimentos con efecto antiinflamatorio. Además, será preciso equilibrar el consumo de ácidos grasos omega 3/6, aceites vegetales, grasas trans y grasas animales y disminuir la ingesta de sustancias tóxicas y contaminantes. En la actualidad, después del tabaco, la obesidad es el segundo factor de riesgo de padecer cáncer. Obesidad y cáncer comparten un mismo origen, que es su mecanismo inflamatorio.

Las sustancias químicas inflamatorias son capaces de alterar la respuesta eficaz de defensa del sistema inmune. Un poderoso factor proinflamatorio llamado NfκB, está presente en la mayoría de los tumores y cuando se inhibe su producción es corriente que las células tumorales se vuelvan mortales de nuevo. La mayoría de los agentes anticancerígenos son inhibidores del Nf-κB. También son capaces de bloquear su acción proinflamatoria las catequinas del té verde y el resveratrol del vino tinto, pero sobre todo la cúrcuma, de la que hablaremos después.

Una dieta mediterránea, donde abunde el ajo, la cebolla y el puerro, el perejil y el apio, los cítricos y el romero producirán un efecto antiinflamatorio natural gracias a sus compuestos de azufre, que actúan como antibacterianos, pro-apoptóticos y regulan los niveles de azúcar en sangre.

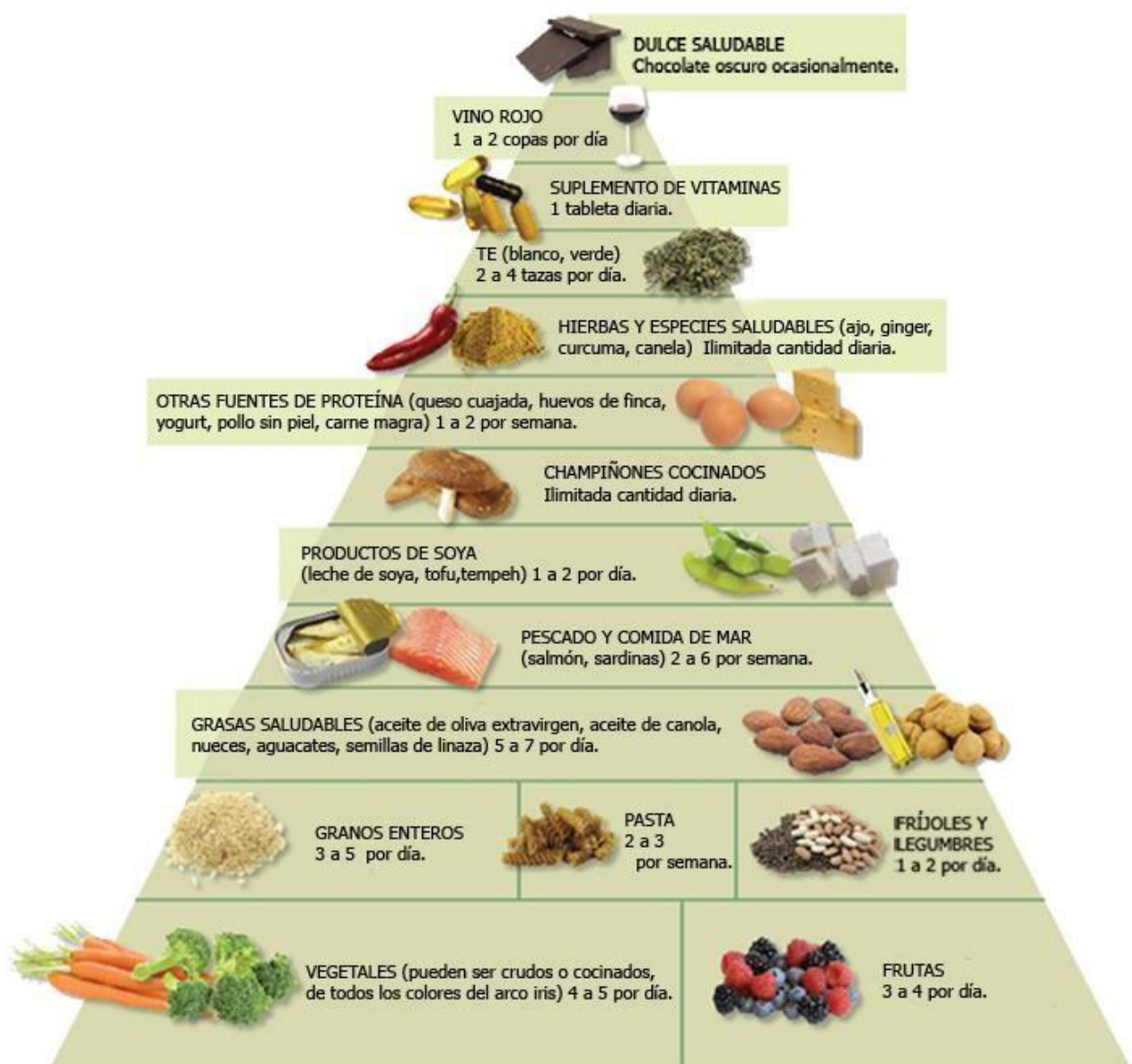
Conviene limitar (¡o eliminar!) la leche de vaca, que estimula el crecimiento de células grasas y la inflamación. Algunas algas y muy en especial el jengibre y la cúrcuma poseen un efecto directo antitumoral inhibiendo el NF-kB. El chocolate negro es un potente antiinflamatorio.

La cúrcuma es el antiinflamatorio natural más potente identificado hasta la fecha. Mezclada con pimienta negra aumenta hasta 2000 veces su absorción, también se puede disolver en aceite de oliva.

Finalmente, los ácidos grasos omega 3 están presentes en pescados grasos y reducen de forma potente la inflamación. Es preferible obtenerlo de peces de menor tamaño, como anchoas, caballa o sardinas, ya que muestran menor toxicidad para elementos pesados como plomo y mercurio que se encuentran en el tejido adiposo de los peces de mayor tamaño. El pescado congelado pierde el omega 3. Fuentes vegetales de omega 3 son las nueces y las semillas de chía y de lino.

La dieta antiinflamatoria no es una dieta para perder peso, ni un plan de alimentación por un tiempo determinado, es una propuesta nutricional para que dure en el tiempo y favorezca un buen terreno del organismo para ayudar a mantener el cuerpo en buen estado de salud. Principalmente se compone de alimentos saludables, sin procesar, en la que destacan los grupos de alimentos:

- **Ácidos grasos omega-3:** presentes en pescados azules como el salmón, las sardinas, los boquerones, la caballa, las anchoas y también en las semillas de lino, cáñamo, algas y nueces. También es importante utilizar alimentos ricos en grasas saludables como el aceite de oliva virgen extra (rico en ácido oleico, omega-9), el aguacate, el aceite de lino, el aceite de nueces.
- **Frutas y verduras:** son importantes fuentes de antioxidantes como los carotenoides, que favorecen la reducción de la inflamación.
- **Hierbas y especias:** como la cúrcuma, el orégano, el romero y el té verde, que contienen polifenoles y otros principios activos (como la curcumina y los curcuminoides en la cúrcuma), que favorecen la reducción de la inflamación y limitan la producción de radicales libres. También es especialmente indicado la pimienta cayena, rica en capsaicina, un inhibidor muy potente de un neuropéptido asociado con procesos inflamatorios.
- **Proteínas saludables:** si consumes carne mejor que sea ecológica porque hay una gran diferencia en el contenido de grasas saturadas y ácidos grasos omega-3 en animales que han pastado y que han comido grano respecto de los que no lo han hecho. Lo mismo ocurre con los huevos. Los ecológicos presentan un mejor perfil de ácidos grasos esenciales. Por tanto, el objetivo es reducir la cantidad de grasas saturadas y potenciar los ácidos grasos esenciales (omega-3 y omega-6).



CONSEJOS GENERALES DE LA DIETA ANTIINFLAMATORIA

Para favorecer una buena dieta antiinflamatoria es importante seguir estos consejos básicos:

- Incluir en la dieta tantos alimentos frescos como sea posible, y que sean de procedencia ecológica.
- Comer muchas verduras diferentes, frutas y setas, con variedad de colores.
- Comer crucíferas regularmente (col, brócoli).
- Eliminar grasas no saludables y alimentos procesados: margarinas, aceites refinados, fritos, comidas elaboradas con grasas trans, alimentos ricos en grasas saturadas (embutidos, carnes, lácteos, etc.).
- Eliminar harinas refinadas, azúcares y otros cereales con un alto índice glucémico.
- Incorporar cereal integral.
- Consumir a diario hierbas y especias como el tomillo, el romero, la cúrcuma, el orégano, etc.
- Eliminar alimentos que se sospecha que pueden causar sensibilidad alimentaria o intolerancia.
- Reducir el estrés, porque promueve un organismo acidificado.
- Evitar el azúcar refinado y la fructosa. Apostar por las melazas de cereal y la estevia.
- Incluir semillas oleaginosas y frutos secos.
- Reducir el consumo de proteína animal y potenciar el consumo de proteína vegetal: legumbres, tempeh, quinoa.

- En lugar de café, tomar infusiones o té como el kukitcha, bancha, verde, blanco.
- Beber agua de buena calidad.
- Si se bebe alcohol, dar preferencia al vino tinto, con moderación.

¿Para qué sirve una dieta antiinflamatoria?

Esta dieta resulta muy beneficiosa para las siguientes alteraciones y enfermedades:

- Artritis
- Artrosis
- Bronquitis y enfermedad pulmonar obstructiva
- Dieta para el corazón
- Dolor menstrual y síndrome premenstrual
- Dolor de ovarios u ovaritis
- Lupus
- Síndrome del túnel carpiano
- Tendinitis
- Úlceras digestivas

Y otras dolencias de carácter inflamatorio

Alimentos y plantas con efectos antiinflamatorios

Algunas plantas y alimentos poseen principios antiinflamatorios muy adecuados:

- **Cúrcuma:** Contiene curcumina, un principio antiinflamatorio.



Más concretamente, la curcumina bloquea la molécula NF-kB, una molécula de señalización inflamatoria que entra en el núcleo de las células y activa los genes asociados a la inflamación.

Varios estudios han demostrado que la curcumina **puede ser tan eficaz como algunos fármacos antiinflamatorios**, pero con un extra: sin efectos secundarios.

El consumo de cúrcuma se ha asociado a una mejora en los niveles de inflamación causados por artritis reumatoide o diabetes, entre otras enfermedades.

Asimismo, es importante señalar que el organismo humano no es capaz de absorber correctamente la curcumina, por lo que puede ser útil acompañar la cúrcuma con un poco de pimienta negra.

La pimienta negra contiene una sustancia denominada **piperina de la que se ha demostrado que incrementa la absorción de curcumina en un 2000 %**.

- **Hierbas ricas en timol (limón, ajedrea, orégano, tomillo, albahaca):** el timol tiene efectos demostrados como antiinflamatorios.
- **Jengibre:** El jengibre constituye uno de los mejores antiinflamatorios y analgésicos vegetales.



El jengibre se ha usado como remedio natural contra muchas dolencias y enfermedades a lo largo de los años.

Su historial de uso es extenso y una de sus propiedades más conocidas es su capacidad como agente antiinflamatorio.

El jengibre contiene un compuesto bioactivo llamado **gingerol**, responsable de sus efectos positivos en la inflamación.

En pacientes con **osteoartritis**, el consumo de extracto de jengibre reduce el dolor, así como la dosis de medicación.

Asimismo, el jengibre puede ser utilizado de manera tópica junto con canela, lentisco y aceite de sésamo como tratamiento **eficaz contra el dolor y el entumecimiento que provocan la osteoartritis**.

En otro estudio, 2 gramos diarios de jengibre disminuyeron el dolor muscular inducido por el ejercicio.

- **Piña:** Se trata de una fruta antiinflamatoria por excelencia. La piña contiene bromelina una enzima con propiedades antiinflamatorias y antiartríticas. Su efecto es mayor cuando se combina con cúrcuma.
- **Aceite de oliva virgen extra:** El aceite de oliva virgen extra es uno de los aceites más saludables que existen, junto con el aceite de coco.

Destaca por su **elevado contenido de vitamina K y vitamina E**, así como grasas monoinsaturadas saludables, de las cuales la más abundante es el ácido oleico.

Según los expertos, **el ácido oleico y el oleocantal**, un potente antioxidante presente en el aceite de oliva, son los responsables de los **efectos antiinflamatorios** que posee esta grasa saludable.

Por un lado, se ha demostrado que el ácido oleico ayuda a disminuir los niveles de proteína C reactiva, un importante marcador de inflamación.

Por otro lado, el oleocantal es un compuesto activo que **funciona de forma similar al medicamento antiinflamatorio ibuprofeno**.

De acuerdo con las investigaciones, 3-4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (50 ml) equivaldrían en efecto antiinflamatorio al 10 % de la dosis de ibuprofeno recomendada para adultos.



- **Pescado graso o azul:** El pescado graso es una variedad de pescado extremadamente **rico en ácidos grasos omega 3**, una grasa saludable esencial que no puede ser sintetizada por el organismo humano.

Los ácidos grasos omega 3 han sido profundamente estudiados por sus diversas propiedades terapéuticas y se ha confirmado que su ingesta a través de la dieta o suplementos ayuda a reducir considerablemente la inflamación.

Algunos estudios han probado que la ingesta de alimentos ricos en omega 3 ayuda a **disminuir el dolor que algunas mujeres sienten durante la menstruación**, llegando a ser incluso más eficaz que el ibuprofeno.

En pacientes con **artritis reumatoide**, una enfermedad que afecta a las articulaciones, los ácidos grasos omega 3 presentes en el pescado graso **reducen la inflamación** provocada por esta dolencia.

Como dato a añadir, la inflamación crónica es uno de los principales factores de riesgo de numerosas enfermedades como las **enfermedades cardíacas o la diabetes, las cuales pueden también ser mitigadas** mediante el omega 3.

Algunos ejemplos de pescado graso incluyen salmón, trucha, sardinas, caballa...



- **Cacao, chocolate negro:** Los efectos antiinflamatorios del cacao son un hecho científico.

En materia de enfermedades cardiovasculares, se ha confirmado que **los polifenoles presentes en el cacao mejoran los marcadores de inflamación en**

pacientes con un alto riesgo de enfermedad cardíaca, reduciendo así las probabilidades de sufrir aterosclerosis.

Los flavonoides del chocolate, un tipo de polifenol, son capaces de aumentar la biodisponibilidad de óxido nítrico, conocido por mantener sano el endotelio mediante varios mecanismos, uno de ellos es la reducción de los factores inflamatorios.

Por consiguiente, **el consumo de chocolate negro o puro, con más del 70 % de cacao, es un buen antiinflamatorio** natural y te brinda otros muchos beneficios.



- **Aguacates/paltas:** Los aguacates son una fruta especial.

Contienen una combinación única de grasas saludables, entre las que destaca el **ácido oleico**, el cual se ha demostrado que ayuda a **disminuir los niveles del marcador de inflamación** proteína C reactiva.

Además, consumir aguacate te proporciona grandes cantidades de fibra, vitamina K, ácido fólico, vitamina C, potasio y ciertas cantidades de vitaminas del tipo B y minerales.

En estudios recientes, se ha revelado la acción del **AV119, un azúcar natural presente en el aguacate que puede alterar positivamente la respuesta inflamatoria** de las células más jóvenes de la piel.



- **Frutos rojos:** Los frutos rojos son un conjunto de frutas que tradicionalmente crecían de forma silvestre, entre las que se encuentran las fresas, los arándanos, las frambuesas, las zarzamoras...

Esta especie de frutas destaca por su **alto contenido de agua, fibra, vitamina C** y otros compuestos vegetales.

Los frutos rojos contienen antioxidantes de la familia **antocianinas**, un pigmento natural responsable de su color, pero poseedor también de **efectos antiinflamatorios**.

Varios estudios han confirmado que el consumo diario de frutos rojos mejora considerablemente ciertos marcadores de inflamación.



- **Setas y champiñones:** Las setas y champiñones son una especie de hongos comestibles muy preciados en algunas gastronomías.

Existen distintas variedades, pero hay que tener especial cuidado, ya que muchas de ellas son venenosas.

Este grupo de alimentos se caracteriza por su **bajo contenido en calorías** y por poseer una gran cantidad de sustancias que combaten la inflamación.

Al parecer, podrían ser eficaces incluso para **mejorar y prevenir enfermedades inflamatorias intestinales**, como el síndrome de intestino irritable.

No obstante, se ha descubierto que los efectos antiinflamatorios de las setas disminuyen notablemente después de cocinadas.



- **Tomates:** Los tomates son una hortaliza muy común **rica en vitamina C, vitamina A, vitamina K** y varios minerales como el magnesio o el potasio.

Sin embargo, son otros compuestos del tomate los responsables de sus propiedades antiinflamatorias.

El **licopeno** es un pigmento natural, un antioxidante que destaca por su capacidad para **reducir las respuestas proinflamatorias asociadas al cáncer**.

En una investigación llevada a cabo por varios científicos se encontró que el consumo de licopeno a través de tomates y productos derivados era mucho más efectivo que los suplementos de licopeno a la hora de reducir los niveles de inflamación.

Además, **los efectos se incrementan aún más si preparas los tomates con aceite de oliva**, ya que el licopeno se disuelve en grasa y, por tanto, su absorción por el organismo aumenta.



- **Uvas:** Al igual que los frutos rojos, las uvas **contienen antocianinas**, que ya he explicado que son un compuesto antioxidante capaz de **reducir la inflamación**.

De acuerdo con numerosos estudios, la mejora en los niveles de inflamación producida por el consumo regular de uvas puede **reducir el riesgo de diversas enfermedades**:

- Enfermedades cardiovasculares.
- Enfermedades oculares.
- Enfermedades asociadas a la edad.

Igualmente, una sustancia presente en las uvas, llamada resveratrol, posee numerosos beneficios saludables entre los que se encuentra la mejora de los marcadores de inflamación.



- **Cerezas:** Los antioxidantes presentes en las cerezas, como las **antocianinas** o las **catequinas**, tienen importantes propiedades antiinflamatorias.

En distintos estudios científicos se ha confirmado que el consumo regular de cerezas **calma el dolor y reduce la inflamación inducida por el ejercicio físico**.

Los efectos de las cerezas ácidas han sido más profundamente estudiados, pero la ingesta de cerezas dulces también ayuda a reducir algunos biomarcadores de inflamación e incluso mantenerlos reducidos durante un largo periodo de tiempo.



- **Pimientos/ajíes/chiles:** Los pimientos poseen una serie de **sustancias con potentes efectos antiinflamatorios**, por ejemplo, la capsaicina.

La **quercetina**, un antioxidante flavonoide presente en los pimientos se ha asociado a la **prevención de infecciones e inflamación**, así como a una reducción del estrés oxidativo y la inflamación en pacientes de sarcoidosis.

Otros antioxidantes, como el ácido ferúlico o sinapínico que encontramos en algunas variedades de pimientos, también se ha demostrado que poseen propiedades antiinflamatorias.



- **Brócoli:** El brócoli es una verdura crucífera increíblemente rica en vitamina C y vitamina K.

Gracias a su contenido en isotiocianatos, principalmente sulforafano, comer brócoli puede ayudarte a **reducir la inflamación y prevenir enfermedades como el cáncer**.

Además, al igual que los pimientos, el brócoli contiene el **antioxidante antiinflamatorio quercetina**.

Otras verduras crucíferas con los mismos efectos que el brócoli son la col rizada o las coles de Bruselas.



¿Qué beneficios te ofrece una dieta antiinflamatoria?

Al prevenir y reducir la inflamación crónica a través de la alimentación, contribuimos a una **mejor salud en múltiples aspectos**:

- **Reducimos el riesgo de enfermedades** como la diabetes, el cáncer, la obesidad, enfermedades cardíacas...
- Aliviamos los síntomas de enfermedades inflamatorias como la artritis, el síndrome de intestino irritable, la enfermedad de Chron...
- Disminuimos los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre.
- Mejoramos los marcadores de inflamación como la proteína C reactiva, homocisteína...

¿Qué alimentos se deben evitar en una dieta antiinflamatoria?



Algunos alimentos, principalmente los **alimentos “artificiales”** a los que se añaden aditivos y otras sustancias químicas y se elaboran en fábricas, aumentan el riesgo de desarrollar inflamación.

Reconocer este grupo de productos y evitarlos a toda costa será el primer paso hacia un estilo de vida saludable y libre de inflamación.

No comas o reduce al máximo la ingesta de alimentos procesados como:

- **Azúcares añadidos:** jarabe de maíz de alta fructosa, fructosa, azúcar de caña, jarabe, dextrosa...
- **Bebidas azucaradas:** refrescos, bebidas gaseosas, zumos de fruta... ▪ **Bollería industrial y productos horneados:** galletas, tartas, pasteles... ▪ **Caramelos y golosinas/chucherías.**
- **Grasas trans:** alimentos con grasas “hidrogenadas” o “parcialmente hidrogenadas”.
- **Carbohidratos refinados:** pan y harina blancos, pasta blanca, arroz blanco...
 - **Aceites vegetales refinados.**
- **Carne procesada.**
- **Comida preparada.**
- **Alcohol en exceso.**