

# Dieta saludable para enfermos con artritis reumatoide



## Dieta equilibrada, para todos

La dieta que deberían seguir las personas con artritis reumatoide (AR) es una dieta equilibrada y variada, tipo la dieta mediterránea, la misma recomendada para cualquier persona que no esté afectada.

Los pilares nutricionales básicos de cualquier dieta saludable son: hidratos de carbono, grasas, proteínas, oligoelementos, fibra y agua.

**Hidratos de carbono:** Representan la principal fuente de energía para nuestro cuerpo. Se clasifican en:

**De absorción lenta:** presentes en los tubérculos, el almidón, las legumbres y los cereales.

**De absorción rápida:** presentes en la miel, el azúcar, los pasteles y los dulces en general.  
Su ingesta en exceso conlleva a la aparición de obesidad.

**Grasas (lípidos):** Son la reserva energética del organismo y su consumo no debería representar más del 10-15% de la ingesta calórica de la dieta. Las grasas están formadas por tres tipos de ácidos grasos:

**Mono-saturados:** están presentes en las grasas de origen animal.

**Mono-insaturados:** se encuentran básicamente en el aceite de oliva.

**Poli-insaturados:** se dividen en dos grupos, omega-3 y omega-6.

**Proteínas:** Son necesarias para la formación y mantenimiento de la musculatura y tejido óseo. Su ingesta no debe superar el 15-20% de la ingesta calórica total. Podemos dividir las según su origen en:

**Proteínas animales:** en la carne, pescado, huevo, queso y leche.  
Su consumo excesivo se relaciona con la aparición de enfermedades cardiovasculares de origen animal.

**Proteínas vegetales:** en los cereales y legumbres secas.

**Oligoelementos:** Son elementos químicos cuyo aporte debería representar un 4% de la dieta y que resultan esenciales para la buena actividad de las células corporales. Son los minerales y las vitaminas.

**Fibra:** es un componente vegetal que favorece la evacuación intestinal y mantiene la microflora del colon.  
Se encuentra fundamentalmente en frutas y verduras crudas, legumbres y granos de cereal enteros.

**Agua:** Es un componente fundamental para el óptimo funcionamiento de nuestro organismo.  
Se recomienda un consumo diario de agua de 1-2 litros.

**La dieta mediterránea** es el paradigma de dieta saludable, equilibrada y representa un bien de valor incalculable para la salud.

Globalmente, esta dieta se caracteriza por abundancia de **alimentos de origen vegetal** (verduras, legumbres, frutas, tubérculos, cereales y frutos secos), **ingesta de aceite de oliva** como aporte graso principal, moderación en el consumo de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos y huevos, escaso consumo de carnes rojas y alimentos procesados, y pequeños aportes diarios de vino durante las comidas.

## El sobrepeso y la inflamación

Unas **pautas alimentarias adecuadas y equilibradas afectan de manera positiva en el manejo de la AR**, no sólo porque nutrición y salud están estrechamente ligadas, sino porque, además, impactan directamente sobre el peso corporal.

Existe cada vez más evidencia científica que apoya que el **sobrepeso y la obesidad influyen en la actividad de la AR**, así como en la percepción del dolor, en los índices de recuentos articulares y en la discapacidad funcional de los pacientes.

Las **células del tejido graso**, llamadas adipocitos, **producen sustancias inflamatorias** (citocinas) que empeoran el estado inflamatorio, ya inicialmente presente, en las articulaciones de las personas con AR. Por ello, a mayor peso corporal, la concentración de estas sustancias inflamatorias aumenta en el organismo y conlleva cuadros inflamatorios y dolorosos más graves.

En conclusión, es recomendable evitar el sobrepeso ya que éste, además de aumentar la inflamación, implica una sobrecarga y un deterioro más acelerado de las articulaciones dañadas.



# Dieta antiinflamatoria

Las investigaciones sugieren que **los alimentos que ingerimos pueden influir en el progreso y los síntomas de ciertos tipos de artritis.**

Aunque la comida no consigue curar la AR, se recomienda incluir, de forma regular, determinados **alimentos que pueden ayudar a paliar los síntomas** de ésta, sobre todo por sus potenciales **efectos antiinflamatorios**:

## Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

Los **ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación generalizada** de todo el cuerpo porque disminuyen la producción de sustancias químicas inflamatorias (citocinas, proteína C reactiva).

Algunos estudios han descrito que los suplementos de aceite de pescado pueden aliviar tanto los síntomas dolorosos de la AR como la duración de la rigidez matutina asociada a la enfermedad.

**Algunas fuentes alimentarias de omega-3 son:** salmón, atún, sardinas, arenques, anchoas, aceite de oliva virgen extra, huevos, aceite de linaza, soja, piñones, pistachos, almendras, semillas de lino y sésamo, nueces, brócoli, cardo y borraja.

# Alimentos ricos en beta-caroteno

Los beta-carotenos son pigmentos vegetales naturales que son poderosos antioxidantes que protegen a las células, ya que combaten los radicales libres que causan el envejecimiento celular. Además, los beta-carotenos son transformados por nuestro organismo en una vitamina esencial, la vitamina A.

La vitamina A es recomendable en patologías como la AR ya que, según ciertas investigaciones, puede **estimular algunas funciones inmunes y participar en los procesos de crecimiento óseo.**

**El beta-caroteno se halla en frutas y hortalizas de color rojo, naranja y amarillo, o también en vegetales de coloración verde oscura:**

zanahorias, calabazas, melón, albaricoques, tomates, melocotones, mandarinas, maíz, espinacas, remolacha, espárragos y pimientos.

# Alimentos ricos en vitamina C

Los alimentos con altas concentraciones de vitamina C son recomendables en la dieta antiinflamatoria para tratar la AR, ya que esta vitamina es un **antioxidante natural que neutraliza el daño que los radicales libres ejercen sobre las articulaciones.**

Por tanto, la ingesta de verduras, hortalizas y frutas está muy indicada para las personas que sufren AR.

**Algunos alimentos ricos en vitamina C son:** naranjas, limones, mandarinas, fresas, kiwis, piñas, papayas, brócoli, plátanos, patatas, col, coliflor, pimientos, espinacas, melón, tomates y endivias, entre otros.

# Alimentos ricos en bioflavonoides

Los bioflavonoides son también pigmentos vegetales con elevada capacidad antioxidante, previniendo los efectos nocivos de los radicales libres que producen gran cantidad de estados degenerativos.

Por tanto, el consumo de bioflavonoides está indicado para mitigar procesos degenerativos de cualquier órgano del cuerpo humano y, concretamente en la AR, **disminuyendo la severidad de la degeneración ósea y de las articulaciones.**

**Algunos alimentos con niveles considerables de bioflavonoides son:** grosellas, arándanos, frambuesas, cerezas, moras, ciruelas, uvas, bayas de saúco, cacao en polvo, manzanas, cebolla, col rizada, puerros, rábanos, endibias, té verde, soja y tomates.



# Alimentos ricos en selenio

El selenio es un mineral con potentes propiedades antioxidantes en la eliminación de los radicales libres producidos por el metabolismo celular.

Además, **el selenio puede limitar la síntesis de prostaglandinas**, las cuales tienen marcados efectos inflamatorios en el organismo. Así, la administración de suplementos de selenio, junto con vitamina E, puede resultar muy beneficiosa para el manejo de la inflamación en la AR.

**Este mineral se encuentra en alimentos como:** ajo, champiñón, pepino, rábano, cebolla, zanahoria, naranja, plátano, manzana, melones, pera, avena, maíz, nuez de Brasil, pistachos, piñones y almendra, entre otros.

# Aceite de oliva virgen extra

El aceite de oliva, además de ser rico en grasas saludables para el sistema cardiovascular, presenta **efectos antiinflamatorios al detener la actividad de algunas proteínas implicadas en los procesos inflamatorios.**

Este mecanismo antiinflamatorio sería paralelo al que realizan los fármacos antiinflamatorios no esteroideos, como la aspirina o el ibuprofeno.

## Alimentos a evitar

Existen alimentos que, en algunos pacientes, pueden acentuar el dolor y, dejar de consumirlos, puede producir cierto alivio de la sintomatología propia de la AR.

Así, la ingesta de alimentos procesados con alto contenido de azúcar y grasas aumenta la inflamación y empeora los síntomas de la AR, además de que predispone al organismo a otras enfermedades crónicas y al sobrepeso.

A continuación se detallan algunos **alimentos desaconsejados en la AR puesto que podrían acentuar el estado inflamatorio:**

- Carnes rojas
- Leche entera y sus derivados
- Embutidos
- Berenjenas
- Dulces, pasteles, helados y azúcares refinados
- Productos procesados y envasados
- Cafeína

## Referencias:

- Fundación Dieta Mediterránea. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://dietamediterranea.com/>
- Hospital Sant Joan de Déu. Nutrientes y alimentación equilibrada. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://www.guiametabolica.org/nutrientes-alimentacion-equilibrada>
- Redpacientes. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: [http://redpacientes.com/wikillness/artritis\\_reumatoide](http://redpacientes.com/wikillness/artritis_reumatoide)
- The Arthritis Foundation. Nutrición. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/>
- The Arthritis Foundation. Ácidos grasos omega-3. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/aceites-saludables/acidos-grasos-omega/>
- The Arthritis Foundation. Alimentación adecuada en personas con artritis. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/alimentacion-adecuada-en-personas-con-artritis/>
- The Arthritis Foundation. Guía de vitaminas. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/guia-vitaminas-minerales/guia-de-vitaminas/>
- The Arthritis Foundation. Guía de nutrición para las personas con artritis reumatoide. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/guia-nutricion-ar/>
- The Arthritis Foundation. Guía para combatir la artritis de forma natural. [acceso 18 de julio de 2016]. Disponible en: <http://arthritis-foundation.com/dieta-para-combatir-la-artritis-reumatoide-de-forma-natural/>



*Sanofi Genzyme y Regeneron están comprometidas en proveer recursos para mejorar la comprensión de la patogénesis de la artritis reumatoide, e investigar en las necesidades no cubiertas de los pacientes que sufren esta enfermedad.*