



Alimentos que combaten la inflamación

Nutrición, 07/11/2020



Los médicos están aprendiendo que una de las mejores formas de reducir la inflamación no se encuentra en el botiquín, sino en el refrigerador. Al seguir una dieta antiinflamatoria, puede combatir la inflamación para siempre.

¿Qué hace una dieta antiinflamatoria? Su sistema inmunológico se activa cuando su cuerpo reconoce cualquier cosa extraña, como un microbio invasor, polen de plantas o un químico. Esto a menudo desencadena un proceso llamado inflamación. Los episodios intermitentes de inflamación dirigidos a invasores verdaderamente amenazadores protegen su salud.

Sin embargo, a veces la inflamación persiste, día tras día, incluso cuando no está amenazado por un invasor extranjero. Ahí es cuando la inflamación puede convertirse

en tu enemiga. Muchas enfermedades importantes que nos acosan, como el cáncer, las enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis, la depresión y el Alzheimer, se han relacionado con la inflamación crónica.

Una de las herramientas más poderosas para combatir la inflamación no proviene de la farmacia, sino del supermercado. Muchos estudios experimentales han demostrado que los componentes de los alimentos o bebidas pueden tener efectos antiinflamatorios.

Elija los alimentos antiinflamatorios adecuados y podrá reducir el riesgo de enfermedad. Elija constantemente los incorrectos y podría acelerar el proceso de la enfermedad inflamatoria.

Alimentos que provocan inflamación

Trate de evitar o limitar estos alimentos tanto como sea posible:

carbohidratos refinados, como pan blanco y pasteles Papas fritas y otros alimentos fritos refrescos y otras bebidas endulzadas con azúcar carnes rojas (hamburguesas, filetes) y carnes procesadas (hot dogs, salchichas) margarina, manteca y manteca de cerdo Los riesgos para la salud de los alimentos inflamatorios

No es sorprendente que los mismos alimentos en una dieta de inflamación generalmente se consideren malos para nuestra salud, incluidos los refrescos y los carbohidratos refinados, así como las carnes rojas y las carnes procesadas.

Algunos de los alimentos que se han asociado con un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas también están asociados con un exceso de inflamación. No es sorprendente, ya que la inflamación es un mecanismo subyacente importante para el desarrollo de estas enfermedades.

Los alimentos poco saludables también contribuyen al aumento de peso, que en sí mismo es un factor de riesgo de inflamación. Sin embargo, en varios estudios, incluso después de que los investigadores tuvieron en cuenta la obesidad, el vínculo entre los alimentos y la inflamación se mantuvo, lo que sugiere que el aumento de peso no es el único factor. Algunos de los componentes o ingredientes de los alimentos pueden tener efectos independientes sobre la inflamación además del aumento de la ingesta calórica.

Alimentos antiinflamatorios

Una dieta antiinflamatoria debe incluir estos alimentos:

Tomates aceite de oliva verduras de hoja verde, como espinaca, col rizada y berza nueces como almendras y nueces pescados grasos como salmón, caballa, atún y sardinas frutas como fresas, arándanos, cerezas y naranjas Beneficios de los alimentos antiinflamatorios

Por otro lado, están las bebidas y los alimentos que reducen la inflamación y, con ella, las enfermedades crónicas, dice el Dr. Hu. Señala en particular frutas y verduras como arándanos, manzanas y verduras de hoja que son ricas en antioxidantes naturales y polifenoles, compuestos protectores que se encuentran en las plantas.

Los estudios también han asociado las nueces con una reducción de los marcadores de inflamación y un menor riesgo de enfermedad cardiovascular y diabetes. El café, que contiene polifenoles y otros compuestos antiinflamatorios, también puede proteger contra la inflamación.

Dieta antiinflamatoria

Para reducir los niveles de inflamación, busque una dieta saludable en general. Si está buscando un plan de alimentación que siga de cerca los principios de la alimentación antiinflamatoria, considere la dieta mediterránea, que es rica en frutas, verduras, nueces, cereales integrales, pescado y aceites saludables.

Además de reducir la inflamación, una dieta más natural y menos procesada puede tener efectos notables en su salud física y emocional. Una dieta saludable es beneficiosa no solo para reducir el riesgo de enfermedades crónicas, sino también para mejorar el estado de ánimo y la calidad de vida en general.