

ARTRITIS Y ALIMENTACIÓN



Autores: Personal de la coordinación de investigación

La artritis es la inflamación de las articulaciones, lo que produce en ellas dolor, se hinchan y están calientes al tacto; pierden movilidad y en ocasiones llegan a deformarse; con frecuencia hay destrucción articular.

El trabajo del Nutricionista es fundamental en los casos de artritis; la dieta que seguimos puede aumentar o disminuir el dolor. Es indispensable elaborar una pauta dietética, realizando previamente una adecuada y correcta valoración nutricional de la persona, para conocer cuáles son sus necesidades reales, qué nivel de afectación por la enfermedad padece y qué objetivos se deben resaltar.

Es importante a tener en cuenta para realizar una dieta saludable para artritis lo siguiente: debe ser rica en vitaminas A, C, D y E, minerales como el Zinc y el Selenio, antioxidantes; además incluir alimentos ricos en carotenos como zanahoria, calabaza, batata, mango, papaya, melocotón, albaricoque y otros.

Es de resaltar lo importante del consumo de la Vit. B 3 (niacinamida), que parece mejorar la flexibilidad de las articulaciones en algunas personas con artritis, también ayuda a disminuir el dolor y la hinchazón; incluso, en algunos casos se puede reducir la dosis de analgésicos tomando Vit. B 3; además, esta ayuda con la absorción del calcio, que es uno de los principales minerales para mantener fuertes los huesos.

Diversos estudios, aunque no los suficientes, sugieren que los ácidos grasos poliinsaturados generan mejoría clínica sobre la actividad inflamatoria de la artritis, así mismo, hay ciertas evidencias que indican que la dieta mediterránea colabora con la disminución del dolor y la progresión de la enfermedad.

RECOMENDACIONES DIETÉTICA EN CASOS DE ARTRITIS.

- ❖ Hacer una dieta rica en minerales como el Zinc y el Selenio, antioxidantes, vitaminas A, C, D y E, alimentos ricos en carotenos: zanahoria, auyama, batata, mango, lechosa, melocotón, albaricoque.
- ❖ Consumir alimentos tales como fruta, verdura, hortalizas, legumbres, tubérculos como la papa, aceitunas, frutos secos, miel y disminuir alimentos acidificantes (cereales, carnes, embutidos, derivados del maní)
- ❖ Consumir ácidos grasos esenciales que sean antiinflamatorios naturales, como el Omega-3, presente en el pescado azul, las nueces y las semillas de lino.
- ❖ Disminuir el consumo de grasa saturadas: carnes rojas y embutidos, mantequilla, margarina y lácteos enteros ya que uno de sus componentes es la caseína, que aumenta la inflamación y por lo tanto el dolor en las articulaciones.
- ❖ Usar siempre aceite de oliva virgen.
- ❖ Controlar los alimentos que puedan provocar alergia o intolerancia.

- ❖ Se ha observado una disminución de la inflamación cuando se hacen dietas bajas en sal (1200 mg sodio/día).
- ❖ La fuente principal de proteínas debe ser a partir de legumbre, pescado, huevo, carnes blancas y preparadas a base de soja.