



SALUD



# La dieta antiinflamatoria

CLICK!

Varios estudios sugieren el poder antiinflamatorio del consumo de ciertos alimentos en conjunto con una alimentación adecuada como parte del tratamiento inmediato de la obesidad y el sobrepeso.

La obesidad es una enfermedad crónica multifactorial con gran repercusión sobre el individuo que la padece. El tejido adiposo produce citoquinas las cuales tienen un efecto proinflamatorio a nivel local y sistémico. Estas proteínas pueden regular el metabolismo de los carbohidratos y las grasas, así como determinar ciertas alteraciones metabólicas propias de la obesidad.

La pérdida de peso que proviene de la pérdida de grasa corporal puede disminuir el tamaño de los adi-

pocitos (células grasas), la producción de citoquinas y otras sustancias proinflamatorias.

La inflamación puede resultar de una infección o herida, por alguna exposición continua a factores proinflamatorios, como sería una dieta poco saludable. Un proceso proinflamatorio crónico puede incrementar el riesgo de resistencia a la insulina, diabetes mellitus, enfermedad cardiovascular, cáncer y síndrome metabólico. Corregir o modular la inflamación crónica podría ser de importancia en la prevención y tratamiento de éstos padecimientos.

Algunos alimentos tienen capacidad antiinflamatoria, así como otros son proinflamatorios, es por ello que es importante conocer cuáles son los alimentos que comparten éstas características.



POR: L.N. DAPHNIA VELÁZQUEZ ALDANA



ALIMENTOS PROINFLAMATORIOS:

- Azúcar
- Grasa animal (tocino, manteca)
- Aditivos sintéticos
- Harinas refinadas (trigo)
- Aceites vegetales (maíz, girasol, palma)

ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS:

- Frutos rojos
- Verduras verdes
- Aceite de oliva extra virgen
- Frutos secos y semillas
- Cúrcuma y jengibre

El consumo de alimentos antiinflamatorios aunado a un estilo de vida saludable, tendría un papel preventivo ante la obesidad, el síndrome metabólico y las enfermedades cardiovasculares.

