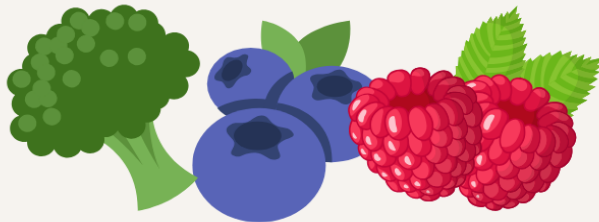


Alimentos contra la inflamación



Escuela Celicidad
Lore Pérez Dietista

Inflamación

En nuestro día a día estamos muy acostumbrados a escuchar hablar de la inflamación, pero es importante que sepamos bien de qué hablamos cuando hablamos de inflamación –porque es un proceso complejo- y de que comprendamos los tipos de inflamación que existen así como las diferencias que hay con otros procesos que, a veces en una conversación cotidiana, se pueden utilizar como sinónimos: hinchazón, distensión...

Hablamos de distensión cuando objetivamente hay un aumento del perímetro abdominal. Sin embargo, hablamos de hinchazón cuando nosotros tenemos esa sensación de plenitud, de estar hinchados... haya o no haya realmente una distensión abdominal.

Bien, estos dos conceptos son importantes, pero la inflamación es algo mucho más complejo.

La inflamación es una respuesta del sistema inmunológico ante un daño sufrido por el organismo. Este daño puede ser un golpe, una infección, un daño químico... Cuando el sistema inmunológico detecta ese daño pone en marcha una serie de procesos para tratar de paliarlo. Por ejemplo, cuando te das un golpe, el sistema inmunológico trabaja con calor, rubor, tumor y dolor: la zona golpeada está caliente y coloreada, aumenta de tamaño que es lo que se denomina tumor y se produce dolor.

Nuestro sistema inmunológico, si funciona con normalidad, resolverá este daño y la inflamación desaparecerá.

El problema es cuando la inflamación se convierte en crónica. El mecanismo para paliarla es mucho más complejo.

Y es que existen principalmente dos tipos de inflamación, **la inflamación aguda**, que es el ejemplo que acabas de leer entre otros muchos, y **la inflamación crónica**. Esta puede darse o bien porque la inflamación aguda no ha podido resolverse, o bien porque se ha desarrollado un problema de **autoinmunidad**. Eso nos suena, ¿verdad?

La inflamación crónica se da por acumulación y activación persistente de células inmunes que aumentan la secreción de citoquinas que prolongan a su vez la vida de los linfocitos y los macrófagos, cronificando el proceso.

Estos procesos pueden ser una pieza clave en el origen de patologías tan diversas como la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, la diabetes, la artritis reumatoide, etc.

Y frenar la inflamación crónica no es sencillo. Al igual que tampoco es sencillo detectarla porque produce signos y síntomas muy inespecíficos a los que en muchas ocasiones nos hemos acostumbrado y percibimos como “normales”.

Algunos de los más descritos:

- Fatiga crónica
- Niebla mental
- Dolor/rigidez/debilidad muscular y en las articulaciones
- Aumento de peso
- Pérdida de peso
- Estado de ánimo bajo
- Infecciones recurrentes

Pero también podemos encontrar diarrea, resistencia a la insulina, dolor de espalda baja, sangrado de las encías... y un largo etc.

Si tenemos estos síntomas está bien consultar con un profesional para ver qué es lo que está dando lugar a esta sintomatología y si se trata de algún proceso crónico de inflamación detectarlo y tratarlo.

La alimentación tiene aquí un papel muy importante no solo cuando ya ha aparecido la inflamación sino también como herramienta preventiva.

Obviamente, si estamos pasando por un proceso que requiere de diagnóstico y tratamiento, deberemos seguir las instrucciones de nuestro médico, pero sí está bien conocer qué alimentos tienen propiedades antiinflamatorias y nos pueden ayudar a encontrarnos mejor.

Así que, como digo siempre, estos son consejos de carácter general que deben adaptarse en caso de haber patologías.

Pero sí que hay mucha evidencia que nos indica que consumir alimentos con propiedades anti inflamatorias puede ayudarnos en estos procesos. Algunos que debemos tener en cuenta para incluir –siempre y cuando no haya contraindicación– en nuestra alimentación habitual son los siguientes:



Indiscutiblemente el consumo de frutas es indispensable para tener una alimentación saludable. Están cargadas de vitaminas, minerales, fibra, agua y algunas de ellas tienen más que demostradas sus propiedades antiinflamatorias.



Es el caso de los **frutos rojos: arándanos, fresas, moras, grosellas...** Están repletas de antioxidantes, fibra y vitaminas y son muy versátiles en la cocina. Podemos añadirles al yogur, tomarlas como postre e incluirlas en todo tipo de ensaladas.



Una tostada de queso con unos arándanos es una idea estupenda para empezar el día: hidratos, proteína y bien de antioxidantes y vitaminas.

Crucíferas como el **brócoli, la coliflor, el rábano o la col rizada** también te ayudarán en tu día a día, así como el licopeno del tomate que es un antioxidante con propiedades antiinflamatorias súper interesante.



Incluye también **ajo** en tus preparaciones. Si te gusta el sabor, es un aliado súper potente porque además te puede ayudar a reducir la cantidad de sal que pones en tus comidas.



También el **aguacate** forma parte de esta lista de alimentos con propiedades antiinflamatorias. Puedes usarlo en muchas preparaciones, desde ensaladas a tostadas o aprovecharlo para hacer un guacamole casero.



Los **pescados azules** juegan un papel muy importante en este contexto. Sardinas, salmón, arenque, trucha, contienen ácidos grasos Omega 3, EPA y DHA y vitamina D, entre otras, que los convierten en aliados perfectos frente a la inflamación.

El Omega 3 es muy interesante y lo encontramos también en **nueces** y algunas **semillas** como las semillas de chía, lino... Añádelas también a tus yogures, ensaladas...



Espicias como la canela, la cúrcuma, el jengibre o el clavo también alimentos con propiedades antiinflamatorias que te permitirán además obtener sabores y aromas diferentes que ayudarán a enriquecer tus platos.



Eso sí, recuerda, si tienes Celiacía o Sensibilidad al Gluten/Trigo No Celiaca, estas especias en su versión molida o triturada deben venir con mención “sin gluten” de forma específica.



A la hora de cocinar, prioriza siempre el Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE), gracias al contenido en oleocantal tiene un fuerte poder antiinflamatorio además de ser una fuente de grasas saludables importantísimo en crudo.



También puedes recurrir al aceite de coco y no olvides, en temporada, recurrir a setas como shittake, portobello y champiñones que contienen fenoles y otros antioxidantes que también nos ayudarán contra esa inflamación.

La avena también tiene poder antioxidante, pero si tienes Celiacía o Sensibilidad al gluten/trigo no celiaca, ten en cuenta las recomendaciones que te dejamos a continuación.

¡Como infusión no te pierdas las propiedades del té verde!



[>>>>Consumo de avena en Celiacía](#)

