



La dieta antiinflamatoria, una solución al dolor

Problemas de origen inflamatorio como la artritis, inflamaciones de la piel, inflamación intestinal, dolores articulares, alergias inflamatorias, etc, pueden verse mejoradas con unas modificaciones en la **alimentación** que regulen la respuesta de nuestro cuerpo ante la **inflamación**.

La **inflamación** es **causa** de **dolor** para muchas personas, dolores musculares, estomacales, intestinales producidos por inflamación causan diferentes enfermedades en nuestro organismo.

En este artículo te ofrecemos toda la información necesaria para que conozcas qué **alimentos** te pueden estar haciendo daño y cuáles te ayudarán a **mejorar** tu **situación inflamatoria**, porque los problemas se resuelven desde dentro y la alimentación tiene un gran peso en la salud. Además, muchas veces estos síntomas aparecen o se agravan por una alimentación incorrecta que favorece la inflamación de nuestros tejidos.

Si quieres poner fin o reducir el dolor producido por la inflamación, sigue leyendo y te aconsejamos cómo.

¿En qué consiste la dieta antiinflamatoria?

La dieta antiinflamatoria es un sistema diseñado para que nuestro cuerpo tenga a su disposición los mejores alimentos pensados para **reducir** la respuesta inflamatoria del organismo.

No es una dieta específica para perder peso, no un plan dietético con una duración determinada; si no que se trata de un sistema de vida y alimentación que garanticen la mejoría de ciertas enfermedades inflamatorias.

Generalmente, **las dietas antiinflamatorias** basan su funcionamiento en incorporar a la dieta aquéllos alimentos que favorecen la acción reparadora de la inflamación o **favorecen la desinflamación** y por otro lado, eliminan los alimentos que causan inflamación o la favorecen. Por ello, dividimos la dieta en dos grupos de alimentos.

Los **alimentos proinflamatorios**, que son aquéllos que hacen más fácil la inflamación y que debemos eliminar de nuestro consumo, o al menos restringir su contenido en nuestra dieta. Y por otro lado, los **alimentos antiinflamatorios**, que son aquéllos que **bajan la respuesta inflamatoria** y contribuyen a la desinflamación por parte de nuestro organismo, cuando los consumimos.

Alimentos proinflamatorios

Generalmente los **productos procesados** son aquellos que favorecen los estados inflamatorios. Son ricos en **ácidos grasos saturados** y ácidos grasos omega 6, que descompensan los omega 3 favoreciendo los procesos inflamatorios.

Estos ácidos grasos saturados los encontramos en los productos procesados y precocinados, carnes, embutidos, alimentos ricos en grasas, bollería industrial, quesos, etc.

Además los **hidratos de carbono refinados** también elevan los niveles de glucosa en sangre, lo que desencadena una respuesta proinflamatoria por parte del organismo. Estos alimentos son las harinas refinadas, el azúcar blanco, el arroz, el pan o la pasta. Son alimentos de uso común pero que podemos sustituir por los mismos pero integrales para minimizar sus efectos.

Alimentos antiinflamatorios

Principalmente la dieta antiinflamatoria se compone de alimentos sin procesar, que nos garantizan una menor respuesta inflamatoria y un mejor estado de salud.

- Es muy importante incorporar a tu dieta **frutas y verduras**, que son antioxidantes y nos recargan de vitaminas y minerales. Los carotenos reducen la inflamación, por ello nos benefician en estos procesos.

Si quieres saber más sobre antioxidantes te recomendamos que eches un vistazo a la [dieta antioxidante](#), que es muy beneficiosa para la salud.

- Los **ácidos omega 3**, nuestros aliados, benefician reduciendo la respuesta inflamatoria del organismo. Están presentes en el pescado azul (salmón, sardina, boquerón, caballa, anchoas, sardinas, atún). Está muy presente también en las algas, microalgas, semillas de lino y cáñamo y en las nueces y otros frutos secos.
- Alimentos ricos en **ácido oléico y omega 9** son muy importantes también para reducir la respuesta inflamatoria. Los encontramos en el aguacate, el aceite de oliva virgen, las nueces o el aceite de lino. Este tipo de grasas son saludables para el organismo y nos protegen cardiovascularmente.
- Proteínas altas en ácidos grasos esenciales. Puedes obtenerlas de la carne y los huevos, así como de proteínas de origen vegetal como las legumbres. A continuación te dejamos toda la información sobre [las mejores proteínas de origen vegetal](#).
- Existen hierbas aromáticas y especias que mejoran la inflamación, este es el caso del orégano, la cúrcuma, el [té verde](#) o el romero. La **cayena**, es un potente inhibidor de un neuropéptido asociado a los procesos inflamatorios por su contenido en *capsaicina*; un componente muy utilizado en las cremas antiinflamatorias. La *curcumina*, favorece la reducción de la inflamación y limitan la proliferación de los radicales libres (inflamatorios). Los polifenoles también están relacionados con los procesos inflamatorios.
- El [jengibre](#) también reduce la inflamación, aquí puedes encontrar toda la información sobre él.

Puedes informarte también sobre los [alimentos nutraceuticos](#), ya que muchos de ellos beneficiarán tu estado inflamatorio y de salud, así como [los mejores alimentos para evitar problemas articulares](#).

Los alimentos estrella para reducir la inflamación son:

- La Piña.
- El jengibre.
- Pescado azul.
- Semillas de chía, lino, cáñamo.
- Aceitunas y aceite de oliva.
- Almendras.
- Verduras de hoja verde.
- Cayena, cúrcuma, romero y otras especias.

¿Dieta antiinflamatoria para adelgazar?

La dieta antiinflamatoria **no es una dieta específica para adelgazar**, pero al contener alimentos saludables y eliminar de nuestra dieta aquellos productos procesados que nos aportan grandes cantidades de grasas y calorías; **podemos notar que además adelgazamos**, pero no es una dieta específica para el adelgazamiento.

Lo que ocurre, es que al eliminar los productos precocinados y procesados de la dieta, bajaremos nuestro consumo calórico y ello contribuirá a un **descenso de peso**.

¿Es útil la dieta antiinflamatoria para la inflamación intestinal?

Es, principalmente para este problema para los que más funciona, dado que brindarle al organismo los mejores alimentos asegurará que se produzcan **digestiones más ligeras** y rápidas, lo que contribuye a un mejor funcionamiento de las estructuras digestivas (intestinos, estómago, etc).

El [kéfir de leche](#) puede ser de gran ayuda para la inflamación intestinal, infórmate haciendo clic en el enlace.

Probióticos, otra ayuda para los problemas inflamatorios

Si aún no has oído hablar de los [probióticos y prebióticos](#) te recomendamos que eches un vistazo a este artículo, porque pueden ser de gran ayuda para enfermedades de origen inflamatorio.

También te puede interesar [cómo elaborar kéfir de agua](#) para tus problemas inflamatorios o [agua de jengibre](#) que también es muy beneficioso.

Menú diario de la dieta antiinflamatoria

MENÚ EJEMPLO

Desayuno: Café con leche semidesnatada, un zumo natural de naranja o pomelo y media tostada de pan con aceite con un trozo de queso fresco.

Almuerzo: Unas rodajas de piña y unas almendras

Comida: Ensalada variada y un filete de salmó a la plancha con arroz integral. Una infusión.

Merienda: Un yogur desnatado.

Cena: Crema de verduras con sepia a la plancha y una pieza de fruta.

Por cortesía de www.tomadieta.com, encargados de cuidar de tu salud.