

Qué recomiendan los nutriólogos para combatir la inflamación



La inflamación es una respuesta inmune de nuestro cuerpo que está tratando de defendernos de intrusos como los virus, y está tratando de sanarnos y protegernos contra el estrés.

Pero como lo hemos mencionado en otros artículos, cuando esta inflamación se vuelve crónica, los efectos pueden ser dañinos para nuestro cuerpo.

Si quieres saber más sobre la inflamación, no dejes de visitar nuestro texto “Entendiendo la inflamación”, en la herramienta conoce más, al final del artículo encontrarás el link que te llevará directo a éste.

La inflamación puede variar de persona a persona, pero las estrategias para combatirla pueden ser casi las mismas para cada uno.

Si minimizamos los estresores e implementamos conductas y hábitos, estos pueden ayudar a la reducción de la inflamación.

Sin embargo, esto no va a pasar de la noche a la mañana, pero sí podemos empezar con estos tips de alimentación que les compartimos a continuación, **es un buen inicio y puede ser muy beneficioso.**

Libera tu Salud

te describe lo que algunos nutriólogos recomiendan:

Cerezas

Son ricas en polifenoles y vitamina C, antioxidantes y con propiedades antiinflamatorias.

Estudios muestran que si las consumimos pueden ayudar a combatir enfermedades derivadas de la inflamación crónica como, artritis reumatoide, hipertensión, diabetes y ciertos tipos de cáncer.

También hay estudios que muestran que pueden ayudar a dormir mejor y a la función cognitiva, además de ayudar a recuperarte de una rutina de ejercicio extenuante.



Meditar

La meditación es una herramienta increíble y efectiva para reducir el cortisol, que se produce cuando estamos estresados, y por lo tanto, este produce inflamación.

El cortisol, también llamada hormona del estrés, se libera cuando entramos al modo de “**correr o pelear**” (**flight or fight**), pero si estamos en situaciones de estrés crónico, este modo de alerta no se apaga y lo estamos produciendo continuamente, lo que provoca un grado de inflamación mayor en el cuerpo.



La meditación ayuda a ir de este modo de “correr o pelear”, al de **“descansar y digerir” (rest and digest)**, el cuál reduce la producción de hormonas del estrés, para que el cuerpo pueda entrar al de digerir la comida, absorber nutrientes y pueda enfocarse en combatir enfermedades.

Si la meditación no es para ti, te recomendamos otra actividad relajante, como

leer un libro, caminar al aire libre, o escuchar tu música favorita, todo esto puede ayudar.



Tomar más probióticos

Tener buenas bacterias en nuestro intestino crea un ambiente que permite a este realizar sus funciones al máximo, como la digestión y la absorción de los nutrientes, así como su utilización.

El tener una flora intestinal fuerte hará que tu cuerpo sea muy eficiente para utilizar las propiedades antiinflamatorias de los alimentos. La podemos reforzar consumiendo estos alimentos probióticos como: **el yogurt, kéfir, kombucha, y kimchi, así como alimentos altos en fibra como: granos enteros, frutas y vegetales.**



Consumir Omega 3

El Omega 3 ayuda a combatir la inflamación y los podemos encontrar en el salmón, sardinas, linaza, chía y nueces.

Opta por aceites vegetales, como el aceite de oliva, canola y proteína magra como el pollo, frijoles, entre otras. Modera la ingesta de alimentos altos en grasas saturadas, como la carne roja y lácteos altos en grasa, evita comer comidas fritas que se han preparado con aceite reutilizado.



Busca nuestro artículo sobre
“Cuál es el aceite ideal para cocinar y cuáles benefician más nuestra salud”
en nuestra herramienta
“Conoce Más”
busca el link al final.

Incorporando estos alimentos con altos ácidos grasos, además de poder consumir el Omega 3 en forma de suplementos es una gran arma para combatir la inflamación.



Limita tu ingesta de alcohol

Mientras que se recomienda una copa de vino tinto de vez en cuando para recibir sus beneficios, tomar muchas copas de este puede ser perjudicial.

La cantidad recomendada para mujeres es 1 bebida por día, y para hombres 2 diarias.

Esto es lo que nuestros cuerpos pueden procesar sin que este nos provoque daños.





Adopta una dieta basada en plantas

No tienes que renunciar a la carne roja, pero enfócate en comer proteínas vegetales como los frijoles, lentejas, tofu y Tempe, por ejemplo. Trata de reducir tu ingesta a lo mínimo de carne roja al mes y sustitúyela en tu plato por vegetales y frutas.

Este tipo de dieta ayuda a obtener una gran variedad de micronutrientes y antioxidantes, además que apoya a una saludable réplica de DNA y protección de las células del cuerpo.

Crea una rutina nocturna saludable

Darse tiempo para bajar el ritmo como, apagar aparatos electrónicos, reducir nuestros pensamientos y estrés del día, ayuda a mejorar la calidad del sueño.

Puedes implementar desde meditar, leer un libro, beber una taza de té y pensar en cosas positivas y memorias felices.

Incluye el arcoíris en tus comidas

Agrega color a tu plato incluyendo un amplio rango de alimentos coloridos.

Los químicos naturales que le dan color a los alimentos contienen antioxidantes, mientras más intenso sea su color más contienen, y éstos ayudan contra la inflamación. Dietas ricas en antioxidantes ayudan a reducir la incidencia en cánceres

porque combaten el daño en las células, protegiéndolas. Incluye alimentos como: **frutos rojos y vegetales de hoja verde son increíbles opciones.**

Agrega especias

Usa paprika, cúrcuma, pimienta cayena, jengibre, ajo y más, existe una gran variedad de especias que son increíbles para combatir la inflamación, además de que aportan un sabor delicioso a la comida.

No obtendrás resultados de la noche a la mañana, pero usándolas regularmente verás poco a poco sus grandes efectos.

Consume menos alimentos inflamatorios.

Si consumes un hot dog, no te va a inflamar inmediatamente, pero si la dieta está llena de este tipo de alimentos, pueden ser la gran causa de que se sufra inflamación crónica.

Trata de consumir menos carnes procesadas, menos embutidos, alimentos empacados y procesados, comida chatarra, azúcar **(incluyendo dulces y refrescos)** y **menos alcohol.**



Links de los artículos de interés:



Entendiendo
a la inflamación



Cuál es
el aceite ideal para
cocinar y cuáles
benefician más
nuestra salud



Fuente:

Baum, I. (2021). What do dietitians do to fight inflammation.
Eating Well, 30-33.



Libera tu Salud[®]

Health & Food Coach
Layla Islas

