



## ALIMENTOS ANTIINFLAMATORIOS Y SU IMPACTO POSITIVO EN TU SALUD

A lo largo del tiempo, hemos observado una evolución significativa en los hábitos alimentarios de la población en general. Se ha producido un cambio gradual desde la preferencia por comidas con elevados niveles de calorías, azúcar, sal, conservantes y/o aditivos, hacia una elección más consciente de alimentos que se destacan por su mayor contenido de fibra, vitaminas y minerales<sup>6</sup>.

Se ha demostrado que una alimentación basada en productos altos en calorías, azúcar, sal, conservantes y/o aditivos causa trastornos en el metabolismo de los

ácidos grasos y altera el metabolismo energético del corazón, por ejemplo, principalmente a través del desacoplamiento de la fosforilación oxidativa y la mala adaptación de la oxidación de los ácidos grasos libres.

6. Nani, A., Murtaza, B., Sayed Khan, A., Khan, N. A. & Hichami, A. Antioxidant and Anti-Inflammatory Potential of Polyphenols Contained in Mediterranean Diet in Obesity: Molecular Mechanisms. *Molecules* 26, 985 (2021).

La inflamación adquiere un carácter perjudicial cuando se extiende en el tiempo y empieza a ocasionar daño a las células sanas, generando desviaciones genéticas que provocan una respuesta constante del sistema inmunológico contra las células saludables. Este fenómeno se observa en trastornos autoinmunes como lupus, fibromialgia, esclerosis múltiple, artritis reumatoide, diabetes tipo 1 y enfermedad de Crohn. En ocasiones, un estilo de vida poco saludable, marcado por la falta de ejercicio, niveles elevados de es-

trés y dietas ricas en calorías, puede desencadenar niveles crónicos de inflamación de bajo grado en todo el cuerpo. Este tipo de inflamación de bajo grado, aunque no suele manifestar síntomas perceptibles, con el tiempo puede contribuir al desarrollo de afecciones crónicas como enfermedades cardiovasculares, hígado graso no alcohólico, diabetes tipo 2, Alzheimer, entre otras<sup>6</sup>.

Esta diversificación asegura una amplia gama de componentes alimentarios protectores, algunos de

ellos pueden trabajar sinérgicamente para fortalecer el sistema inmunológico. Estos alimentos contienen fitoquímicos, antioxidantes y fibra que ayudan a prevenir el estrés celular, inhiben las señales inflamatorias generadas por el sistema inmunológico, fomentan una microbiota intestinal saludable y regulan la digestión para evitar picos repentinos de glucosa en la sangre. Además, pueden tener un impacto positivo en la composición de las células grasas, reduciendo aún más la inflamación<sup>6,7</sup>.

### Alimentos proinflamatorios

Bebidas azucaradas

Alimentos con exceso de carbohidratos refinados

Exceso de cárnicos y/o alimentos con alto porcentaje de sal y conservantes como: salchichas, salsas

Exceso de alimentos sometidos a fritura

Alto consumo de alcohol

### Alimentos antiinflamatorios

Frutas, vegetales

Granos, cereales integrales y/o altos en fibra

Grasas con un balance entre ácidos grasos insaturados y saturados (aguacate, aceite de palma y de oliva, nueces, mantequillas de nueces y semillas)

Chocolate oscuro con más del 70 % de cacao, té, café

Hierbas y especias

### No hay un único plan de alimentación antiinflamatorio.

Por lo general, se destaca la importancia de consumir una amplia variedad de **frutas y verduras, grasas insaturadas, cereales integrales mínimamente refinados**, así como **té, café, hierbas, especias y pescados**. Una dieta antiinflamatoria no se rige por reglas estrictas en cuanto a calorías o tamaños de porciones. Más bien, **sugiere incorporar diariamente una variedad de alimentos** en lugar de centrarse en uno o dos alimentos específicos o nutrientes.

6. Nani, A., Murtaza, B., Sayed Khan, A., Khan, N. A. & Hichami, A. Antioxidant and Anti-Inflammatory Potential of Polyphenols Contained in Mediterranean Diet in Obesity: Molecular Mechanisms. *Molecules* 26, 985 (2021).

7. Chagas, M. do S. S. et al. Flavonols and Flavones as Potential anti-Inflammatory, Antioxidant, and Antibacterial Compounds. *Oxid Med Cell Longev* 2022, 1–21 (2022).