

POR: EFE

“La inflamación es la raíz común en muchas enfermedades de hoy en día. Se trata de una inflamación crónica, de bajo grado, sigilosa, hasta que por acumulación y sobrecarga comienza a hacerse notar”, señala la nutricionista y chef Elka Mocker, especializada en nutrición integrativa, educación de la salud con alimentos vivos y alimentación vegetal (elkamocker.com).

Los síntomas inflamatorios pueden estar relacionados con problemas digestivos (gases, distensión abdominal), alergias, problemas de piel (dermatitis, eccemas, psoriasis, rosácea), sinusitis, artritis, migrañas, cansancio crónico o malestar general y otros problemas que, si no atendemos, pueden convertirse en la puerta de entrada a otras enfermedades más graves, advierte.

Según Mocker “causan inflamación la sobrealimentación, el consumo de productos ultraprocesados, el sedentarismo, el estrés, el exceso de alcohol, el tabaco, la falta de naturaleza, hacer demasiada vida dentro de edificios, delante de pantallas y rodeados de ondas electromagnéticas, así como la exposición a químicos y tóxicos presentes en diversos productos y utensilios”.

SOLUCIONES DE INSPIRACIÓN NATURAL

La aproximación de Mocker a la alimentación está inspirada en la naturaleza y en su convencimiento de que “nuestra medicina está en el alimento natural, así como en el respeto de los procesos biológicos y digestivos de nuestro cuerpo”.

Esta experta recomienda moderar el consumo de carbohidratos, azúcar, harinas y lácteos, y comer sobre todo hortalizas, frutas, cereales, frutos secos, semillas, huevos, carne, pescado, legumbres y grasas de calidad, como aceitunas, semillas, coco o aguacate, con lo cual “nuestra salud brillará”.

Mocker describe en su libro “Nutrición natural” una serie de prácticas desinflamatorias, como la dieta depurativa, el descanso digestivo, la alimentación estacional y el ayuno terapéutico.

AYUNAR DESDE LAS 20 HORAS HASTA LAS 8:00

Señala que una de las medidas nutricionales más sencillas para comenzar a desinflatarnos es el ayuno nocturno natural.

“Solo tenemos que dejar de comer unas 3 horas antes de acostarnos, para asegurarnos de que la digestión se haya completado al meternos en la cama, y no comer nada hasta que pasen por lo menos 12 horas desde el último bocado”, explica.

Según Mocker “es algo sencillo de aplicar, dado que gran parte de ese tiempo lo pasamos durmiendo”.

Así, “mientras dormimos y nuestro cuerpo reposa, y su energía se emplea en los procesos de limpieza, restauración y depuración de células dañadas, envejecidas, tumorales o cargadas de toxinas y bacterias”, señala.

Un ejemplo de este tipo de ayuno con-

AFECTA AL 85% DE LA POBLACIÓN

La alimentación que nos desinflama

Cambiando nuestra alimentación podemos revertir la inflamación crónica y con ello despedirnos de los desórdenes inflamatorios como los dolores corporales, el cansancio, la tendencia depresiva, las alergias y los problemas digestivos y de la piel, aseguran dos especialistas en medicina y nutrición, con un enfoque natural.



Según los expertos, las personas comemos demasiadas grasas omega-6. EFE

siste en “cenar a las 20:00 horas y desayunar a las 8:00 horas de la mañana siguiente, aunque “alargarlo a entre 14 y 16 horas de duración resulta muy beneficioso”, concluye Mocker.

ME SIENTO INFLAMADO ¿QUE HAGO?

“Tengo inflamación crónica. ¿Qué puedo hacer para revertirla?”, es la pregunta que más escucha la doctora Gabriela Pocoví en su consulta médica y en las redes sociales, donde divulga sus conocimientos y consejos sobre el cuerpo y la mente humana.

“El 85% de la población está inflamada, y este porcentaje puede ser aún mayor en países industrializados con un estilo de vida ‘moderno’” según esta especialista.

Pocoví es doctora en Medicina y Salud Pública; nutricionista-dietista graduada; tiene un Máster en Inmunología Celular y Molecular; trabaja desde hace más de una década en el área de la inmunonutrición y la salud holística y asesora-entrenadora de estilo de vida para personas que padecen problemas digestivos, hormonales y autoinmunes (nutrigaby.com.).

DEMASIADAS GRASAS OMEGA-6

Pocoví explica que “en nuestras células se deposita colesterol, ácidos grasos y muchos más componentes que son importantes para nuestra salud” y que “nuestra capacidad de desinflatarnos dependerá en gran medida del tipo de grasa que se deposite en nuestras células”.

Señala que la inflamación, que en si es necesaria, pero es perjudicial cuando se cronifica, precisa tres ácidos grasos y grasas para funcionar: omega-6 (para activar el proceso inflamatorio y defendernos ante cualquier amenaza); omega-3 (para suprimir o apagar el proceso inflamatorio y desinflamar) y colesterol (para la fabricación de hor-

monas y sus funciones).

En este sentido, señala que uno de los problemas de la alimentación moderna, y que la tornan “proinflamatoria, o aliada de la inflamación crónica de bajo grado”, es que comemos demasiada cantidad de grasas omega-6, en comparación con grasa omega-3.

De hecho, “se calcula que comemos 25 veces más omega-6 que omega-3” según explica en su libro “La solución para la inflamación”.

Ambos son ácidos grasos poliinsaturados (PUFA, por sus siglas en inglés), pero mientras que el omega-6 es proinflamatorio, el omega-3 es netamente antiinflamatorio, según explica.

“Ello no significa que el omega-6 sea dañino o malo, ya que es necesario”, pero “para que la inflamación esté controlada hay que tener una ingesta equilibrada de grasas omega-3 y omega 6”, según indica Pocoví.

ALIMENTACIÓN DESINFLAMATORIA

Para lograr una ingesta adecuada de estas dos grasas PUFA, la doctora Pocoví recomienda consumir pescado pequeño, salvaje, azul y graso al menos tres veces por semana: sardina, caballa, melva, boquerón, jurel, anchoas, bonito de pequeño tamaño, sargo, bacalao, pargo, salmón salvaje o ‘wild’.

Aquí también entraría el atún, aunque no lo recomienda demasiado porque tiene una alta carga de metales pesados.

Pocoví también sugiere “decir no” al omega-6, evitando los aceites vegetales refinados de semillas o cereales (maíz, soja, canola o colza, o girasol), que son en su mayoría refinados y no tienen ningún aporte interesante.

Recomienda reemplazarlos por aceite de oliva virgen extra (AOVE), aceite de coco, ghee, grasa animal o manteca (ecológica u orgánica/de pastoreo), y señala que “también se puede usar aceite de aguacate prensado en frío”.