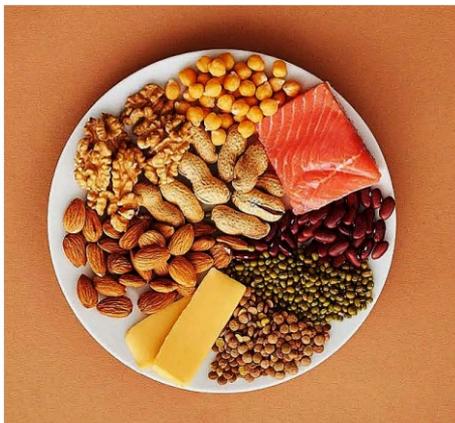




"Hay alimentos que inflaman el sistema digestivo, especialmente si se consumen en exceso y de forma sostenida"



¿Qué es la dieta antiinflamatoria y qué alimentos podrían ayudarnos? Es parte de lo que responde a Prensa Uchile, el bioquímico, Gonzalo Jorquera, director del Laboratorio de Envejecimiento Resiliente y académico del INTA de la U. de Chile. La recomendación, dice, es mantener una alimentación equilibrada que incluya frutas, verduras, legumbres, frutos secos que aporten diversos nutrientes a nuestro cuerpo. Asimismo, señala que "si no cuidamos lo que comemos podemos desarrollar inflamación crónica".

Cada vez son más quienes se preocupan de mantener una alimentación equilibrada y variada que incluya frutas, verduras, legumbres, frutos secos, entre otros. Asimismo, más de alguno de nosotros y nosotras ha escuchado sobre la dieta antiinflamatoria, que consiste en preferir alimentos y productos que no alteren el equilibrio de las bacterias de nuestro organismo. "Hay alimentos que pueden inflamar nuestro sistema digestivo, especialmente cuando se consumen en exceso y de forma sostenida", dice el bioquímico, director del Laboratorio de Envejecimiento Resiliente y académico del Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos, (INTA) de la Universidad de Chile, Gonzalo Jorquera.

El también doctor en Ciencias Biomédicas, en entrevista con Prensa Uchile, explica qué puede ocurrir con nuestro cuerpo si consumimos en exceso y de forma sistemática productos con azúcares refinados y alimentos altos en grasas saturadas, versus lo que podría generar el mantener una dieta que incluya un alto consumo de frutas

y verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, pescados ricos en omega-3 y alimentos fermentados como el yogur o el kéfir.

"Para evitar la inflamación a través de la alimentación lo importante es adoptar ese patrón general y no enfocarse solo en ingredientes aislados. Comer colorido, variado y lo más natural posible es una buena regla", afirma el especialista del INTA Uchile.

- ¿Hay alimentos que pueden inflamar nuestro sistema digestivo?

Sí, hay alimentos que pueden inflamar nuestro sistema digestivo, especialmente cuando se consumen en exceso y de forma sostenida. Entre ellos están los azúcares refinados, las grasas trans y saturadas, las harinas blancas, el alcohol y las carnes procesadas. Estos productos no solo alteran el equilibrio de bacterias en el intestino, sino que también aumentan la permeabilidad intestinal y promueven una activación persistente del sistema inmune, generando una inflamación de bajo grado que puede extenderse a todo el cuerpo. Esta inflamación crónica no suele

dar síntomas inmediatos, pero con el tiempo se asocia a enfermedades como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo, algunos tipos de cáncer y obesidad.

- ¿En qué consiste la dieta antiinflamatoria y cuál podría ser su impacto en nuestra salud?

La llamada "dieta antiinflamatoria" no es una dieta única ni mágica, sino que podría considerarse un patrón alimentario que favorece el consumo de alimentos con propiedades antiinflamatorias y evita aquellos que favorecen la inflamación. Se basa en un alto consumo de frutas y verduras, legumbres, cereales integrales, frutos secos, semillas, pescados ricos en omega-3 y alimentos fermentados como el yogur o el kéfir.

También se promueve el uso de aceite de oliva extra virgen y especias como cúrcuma, jengibre, ajo y canela. Al mismo tiempo, se reduce el consumo de carnes rojas, productos ultraprocesados, azúcares simples, harinas blancas y alcohol. En la práctica, este tipo de patrón alimentario se asemeja bastante a la dieta mediterránea o a la llamada MIND diet, que han demostrado beneficios tanto a nivel cardiovascular como cognitivo.

- ¿Qué hay que comer para no inflamar nuestro cuerpo?

Para evitar la inflamación a través de la alimentación lo importante es adoptar ese patrón general y no enfocarse solo en ingredientes aislados. Comer colorido, variado y lo más natural posible es una buena regla. Alimentos como los frutos rojos, las verduras crucíferas (como el brócoli o coliflor), los pescados grasos (como el salmón), las nueces y las legumbres han mostrado efectos pro-

ectores al reducir la expresión de genes proinflamatorios y modular positivamente la microbiota intestinal, clave en la salud inmune.- ¿Inflamarse es lo mismo que hincharse?

Inflamarse no es lo mismo que hincharse. La hinchazón o distensión es una sensación física temporal, que puede deberse a gases o a una digestión lenta, mientras que la inflamación es una respuesta biológica del sistema inmune, muchas veces invisible, pero con efectos profundos si se mantiene en el tiempo. Es decir, uno puede sentirse hinchado sin estar inflamado, o viceversa, estar en un estado de inflamación crónica sin notarlo a simple vista.

- ¿Se puede tener una inflamación crónica si no cuidamos lo que comemos?

Efectivamente, si no cuidamos lo que comemos podemos desarrollar inflamación crónica. Esto se ha documentado ampliamente, y se sabe que es una de las raíces comunes de muchas enfermedades modernas. Una dieta rica en alimentos procesados, grasas poco saludables, azúcares y carnes rojas no solo afecta el peso corporal, sino también la salud metabólica, inmunológica, cardiovascular y cerebral. Por eso, más que una moda, la alimentación saludable representa un enfoque preventivo real y prometedor para promover una vida más sana y longeva.

- Cuando se habla de esta dieta, ¿es más una moda o algo que realmente deberíamos replicar?

Aunque la idea de "dieta antiinflamatoria" ha sido popularizada por redes sociales y algunos gurús del bienestar, hay evidencia científica clara que establece que lo que comemos puede modular los procesos inflamatorios del cuerpo. Sin embargo, también es cierto que el concepto se ha simplificado o exagerado en muchos contextos. No se trata de "desinflamar comiendo cúrcuma" o evitar el gluten sin razón médica. Lo que se propone es un cambio en el patrón global de alimentación, respaldado por estudios clínicos y mecanismos fisiológicos conocidos. Es una tendencia que merece atención, pero que debe manejarse con criterio, evitando caer en extremos o en promesas no basadas en evidencia.

El bioquímico, Gonzalo Jorquera.

