

Dieta antiinflamatoria: ¿Qué es y cómo beneficia a nuestra salud?

La Dra. Ana Claudia Villarroel, diabetóloga y nutrióloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, explicó qué es la dieta antiinflamatoria, sus potenciales beneficios y límites, y por qué la dieta mediterránea cuenta con mayor respaldo científico en la prevención de enfermedades crónicas.

Cada vez son más las personas interesadas en mantener una alimentación saludable, variada y consciente. En ese camino, uno de los conceptos que ha cobrado relevancia en el último tiempo es el de la dieta antiinflamatoria. Pero ¿de qué se trata? ¿Existe evidencia científica que respalde sus beneficios?

Para despejar estas dudas, conversamos con la Dra. Ana Claudia Villarroel, diabetóloga y nutrióloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, quien explicó los alcances reales de esta forma de alimentación y cómo la inflamación crónica puede estar en la base de muchas enfermedades actuales, como la diabetes, enfermedades cardiovasculares, hígado graso, entre otros.

La inflamación es una respuesta natural del organismo frente a una agresión externa. Puede manifestarse de forma aguda y evidente, como ocurre ante un golpe o una infección, donde el sistema inmune se activa para defenderse. Sin embargo, también existe otro tipo de inflamación, menos visible, que se instala de manera persistente y silenciosa, y que puede pasar desapercibida en el tiempo.

Esta inflamación mantenida a largo plazo puede tener consecuencias significativas para la salud, dando origen al llamado síndrome metabólico. "Esta es una condición estrechamente relacionada con la inflamación crónica subclínica provocada por la mala alimentación, el estrés y otros malos hábitos de vida. Esto deriva en lo que muchas personas conocen como resistencia a la insulina. Si esta situación se mantiene en el tiempo, puede activar mecanismos en el organismo que aumentan el riesgo de mortalidad general, especialmente por enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares", detalló la especialista.

Es en este contexto, donde aparece la "dieta antiinflamatoria", una forma de alimentación que busca reducir aquellos productos que favorecen la inflamación y que aumenta el consumo de aquellos que la modulan o disminuyen. Por

ejemplo, alimentos como frutas y verduras frescas, pescados ricos en ácidos grasos, grasas saludables como el aceite de oliva o la palta, frutos secos y legumbres han mostrado tener un efecto positivo en el control de la inflamación. Por el contrario, productos ultraprocesados, bebidas azucaradas y aquellos alimentos con aditivos químicos o azúcares industriales tienden a aumentar los índices inflamatorios.

¿Quiénes deberían consumir esta dieta?

Aunque hay estudios que respaldan los beneficios de la dieta antiinflamatoria en el manejo del dolor crónico, enfermedades autoinmunes o intestinales, la especialista advierte que aún no existe suficiente evidencia como para establecerla como una indicación

transversal. "Existen estudios con resultados variados, algunos a favor y otros en contra, por lo que la evidencia sobre la dieta antiinflamatoria aún no es lo suficientemente sólida. Los beneficios observados hasta ahora se han asociado principalmente a mejoras en síntomas como la depresión y en la frecuencia o intensidad de dolores articulares, tanto en enfermedades autoinmunes como en casos no autoinmunes".

Es por ello que lo vital es ver el caso a caso. "En la práctica clínica, muchas veces se aplica bajo un enfoque de ensayo y error. Probar ciertos cambios y observar, si generan mejoras en el paciente, o bien, identificar algún parámetro específico que se pueda medir. Aún no existen lineamientos estandarizados que permitan recomendar esta dieta de manera generalizada para toda la población".

"Además, su aplicación se ha visto fuertemente influida por la industria, tanto médica como farmacéutica, que ha tomado el concepto del 'índice antiinflamatorio' de algunos nutrientes para promocionar suplementos. Así, muchas personas ter-

minan gastando grandes sumas de dinero en productos sin tener resultados reales, porque la base de su alimentación sigue siendo deficiente y rica en ultraprocesados. Hasta ahora, la evidencia indica que algunos beneficios pueden observarse cuando se evalúa caso a caso, considerando las características individuales de cada persona", enfatizó la doctora Villarroel.

En consecuencia, la especialista destaca que el patrón de alimentación que cuenta con la mayor evidencia científica en cuanto a beneficios para la salud global, y en particular en enfermedades como la diabetes, es la dieta mediterránea. Este modelo, basado en un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos, coincide ampliamente con las características de la dieta antiinflamatoria. En este caso, la evidencia es sólida y consistente, mostrando efectos positivos no solo en la reducción de la inflamación, sino también en la prevención y control de múltiples patologías crónicas.