

Comer más alimentos frescos y menos ultraprocesados reduce la inflamación corporal

Este método ayudaría a bajar los efectos de la depresión y los dolores articulares, detalló una especialista de la U. de Chile.

V. Barahona

La búsqueda de la salud y mejorar la relación con el cuerpo es una preocupación constante, aunque más aún cuando se asoma la primavera y, junto a ella, ropa más delgada o la piel a la vista. En este contexto empiezan a masificarse las rutinas de ejercicios y métodos de alimentación, donde la "dieta antiinflamatoria" ha adquirido relevancia. La diabetóloga y nutrióloga del Hospital Clínico Universidad de Chile, Ana Claudia Villaruel, corroboró sus beneficios y la comparó con la alimentación mediterránea.

La dieta antiinflamatoria busca reducir en la mesa aquellos productos que favorecen la hinchazón, por lo cual aconseja el consumo de alimentos frescos como frutas, verduras, pescados ricos en ácidos grasos, además de grasas saludables como el aceite de oliva o la palta, sumados a frutos secos y legumbres.

A su vez, el método alimenticio aconseja reducir las comidas ultraprocesadas -como, por ejemplo, las pizzas, bebidas azucaradas y alimentos con aditivos químicos o

azúcares industriales, que tienden a aumentar los índices inflamatorios.

HINCHAZÓN Y DEPRESIÓN

Sobre publicaciones que recomiendan esta forma de alimentarse para el manejo del dolor crónico, enfermedades autoinmunes o intestinales, la diabetóloga señaló que "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".

Villaruel, no obstante, destacó que "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".

Al igual que frente a cualquier dieta, la médica internista aconsejó pedir asesoría a un especialista, porque "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 pro-

mocionar suplementos. Así, muchas personas terminan gastando grandes sumas de dinero en productos sin tener resultados reales, porque la base de su alimentación sigue siendo deficiente y rica en ultraprocesados", agregó la académica.

En lo que sí hay acuerdo en la comunidad médica debido a que es 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 en la dieta mediterránea, indicó la U. de Chile.

El modelo está ba-

sado en un alto consumo de frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, pescado, aceite de oliva y frutos secos, lo que coincide ampliamente con las características de la dieta antiinflamatoria. En este caso, la evidencia ha mostrado efectos positivos no solo en la reducción de la inflamación, sino también en la prevención y control de múltiples patologías.

QUÉ ES LA INFLAMACIÓN

La inflamación crónica puede estar en la base de enfermedades cardiovasculares, diabetes, hígado graso, entre otras, ya que se trata de

una respuesta natural del organismo frente a una agresión externa.

Esto 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, que puede pasar desapercibida en el tiempo.

A largo plazo esto puede terminar en 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", explicó la médica.

"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", destacó Villaruel.

