



Dr. Carlos Darío Ochoa
Centro de Reumatología y
medicina interna

ALIMENTOS QUE PUEDEN AYUDAR EN TU BIENESTAR ARTICULAR Y MEJORAR TU SALUD



Si ya eres un paciente diagnosticado con artritis reumatoide seguramente sabes lo intenso que puede ser un dolor causado por esta enfermedad. Esta condición se caracteriza por las articulaciones hinchadas y dolorosas, y puede afectar a cualquier persona a cualquier edad.

La Artritis Reumatoide no es lo mismo que la osteoartritis, esta ocurre cuando el propio sistema inmune ataca las articulaciones. La causa de la enfermedad se desconoce, pero el resultado es una hinchazón dolorosa, rigidez e inflamación en las articulaciones.

(Te puede interesar leer [7 señales tempranas de artritis reumatoide](#))

La artritis reumatoide se puede tratar a partir de muchos tratamientos tradicionales que implica el uso de analgésicos, medicamentos anti-inflamatorios, así como aquellos que suprimen el sistema inmune.

A su vez hay tratamientos alternativos a partir de la dieta con alimentos que reducen la inflamación propia de esta condición y ayudan a reducir el dolor en las articulaciones.

OMEGA-3 LOS ÁCIDOS GRASOS

Los alimentos ricos en Omega-3 tienen propiedades antiinflamatorias es decir que los pescados grasos como el salmón y el atún en la dieta, o un suplemento de aceite de pescado pueden ayudar a aliviar los síntomas a causa de la inflamación. Las nueces y las almendras también son ricas en omega-3, así como las semillas de lino o chía que pueden ser molidas y agregadas a un yogurt como alternativa para el desayuno o entre comidas.

LOS ANTIOXIDANTES

Los antioxidantes, compuestos que pueden destruir radicales libres, también pueden reducir la inflamación. Una dieta rica en antioxidantes contribuye a reducir el dolor y la inflamación en las articulaciones afectadas por la artritis reumatoide.

Algunos antioxidantes que puedes incluir en tu dieta son las vitaminas A, C, y E, a través del consumo de verduras, frutos secos, frutas como la manzana, las uvas y las fresas y el consumo de té verde.

EL CONSUMO DE FIBRA

Los alimentos ricos en fibra pueden reducir la cantidad de proteína C-reactiva (PCR) en la sangre, un marcador que indica el nivel de inflamación en su cuerpo. Obtén más fibra a través del consumo de frutas como la fresa y verduras frescas, granos enteros, frijoles y nueces.

LOS FLAVONOIDES

Los Flavonoides actúan muy bien con la vitamina C, una combinación que ayuda a reducir los efectos de las enfermedades inflamatorias gracias a su cantidad de antioxidantes. Los alimentos altos en flavonoides incluyen el té verde, las uvas, el brócoli y la soya. Los arándanos, el repollo, las alcaparras, el chocolate negro y bajo en azúcar también son fuentes alta en flavonoides.

EL USO DE ESPECIAS

Las especias contribuyen a reducir la inflamación en el cuerpo gracias a sus propiedades, la curcuma por ejemplo contribuye a este objetivo, al igual que el jengibre.

La capsaicina, el compuesto que se encuentra en los chiles, también ayuda a reducir la inflamación en el cuerpo y es reconocido por ser un analgésico eficaz.

También te puede interesar leer [“El consumo de sodio adecuado en tus comidas”](#)

ALIMENTOS QUE PUEDES EVITAR

Así como debes incluir alimentos que reducen la inflamación, también debes estar dispuesto a evitar alimentos que la incrementen. En este caso deberás abstenerte de carbohidratos procesados como la harina blanca y el azúcar, grasas trans y saturadas, al igual que las comidas fritas, carnes rojas y productos lácteos procesados.