

LAS CLAVES DE la dieta antiinflamatoria

COMEMOS MAL, SOMOS SEDENTARIAS, NO DESCANSAMOS BIEN Y SUFRIMOS ESTRÉS CRÓNICO. NUESTRO ESTILO DE VIDA ACTUAL ES PROINFLAMATORIO, LO QUE ES SINÓNIMO DE ENFERMEDAD Y VEJEZ. DESCUBRE CÓMO REVERTIRLO.

por **Amor Sáez**

Una de las teorías del envejecimiento es la inflamación. Según numerosos estudios, a medida que envejecemos, y particularmente a partir de los 50 años, por nuestra sangre circula una gran cantidad de citoquinas y otras moléculas proinflamatorias. Esto se debe a nuestro estilo de vida y entorno actuales. *A priori*, "la inflamación es un mecanismo biológico clave en los seres vivos que utilizamos para defendernos de las agresiones (normalmente virus y bacterias). Es, por tanto, un proceso deseable y beneficioso que nos ayuda a enfrentarnos ante una enfermedad, herida, traumatismo, etc.", explica Francisco Botella, endocrinólogo y miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). El problema viene cuando esta se mantiene activa de forma constante y se convierte en una inflamación sistémica crónica. "Cuando los mecanismos de la inflamación permanecen, porque la agresión no cesa o porque los sistemas de regulación fallan y la respuesta es muy desproporcionada, lo que era beneficioso puede acabar volviéndose en nuestra contra", advierte el doctor Botella. Es decir, el inconveniente es cuando "esta alarma no se apaga y sigue encendida aunque no haga falta lo que predispone al envejecimiento y a diversas enfermedades crónicas", especifica María Pérez Espín, periodista especializada en alimentación saludable y autora del libro *Empieza hoy y cambia tu vida para siempre* (Montena). Y esto se debe a nuestro estilo de vida 'proinflamatorio': hacemos una dieta rica en ultraprocesados, azúcares, edulcorantes artificiales, grasas trans y alcohol, comemos a todas horas y no tenemos descanso metabólico, sufrimos estrés continuo (la hormona cortisol de forma mantenida altera el sistema inmunitario),

somos sedentarias, permanecemos encerradas (la vitamina D se sintetiza cuando nos da el sol y es precursora de un buen sistema inmunitario), estamos expuestas a tóxicos y contaminantes medioambientales y alimentarios (polución, humo, aditivos, pesticidas, disruptores endocrinos presentes en los plásticos), tenemos la microbiota intestinal alterada (desequilibrio en los microorganismos del intestino y todas las mucosas), padecemos infecciones crónicas y no disfrutamos de un sueño reparador. "No extraña que estemos más cansadas, tristes, con falta de concentración, cambios de humor, molestias digestivas, tengamos dificultades para dormir bien, además de dolores de cabeza y articulares, y más predispuestas a sufrir enfermedades metabólicas (diabetes) y autoinmunes, como la esclerosis múltiple, la artritis reumatoide, la psoriasis, la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn", advierte la nutricionista Elisa Blázquez (@elisa.blazquez).

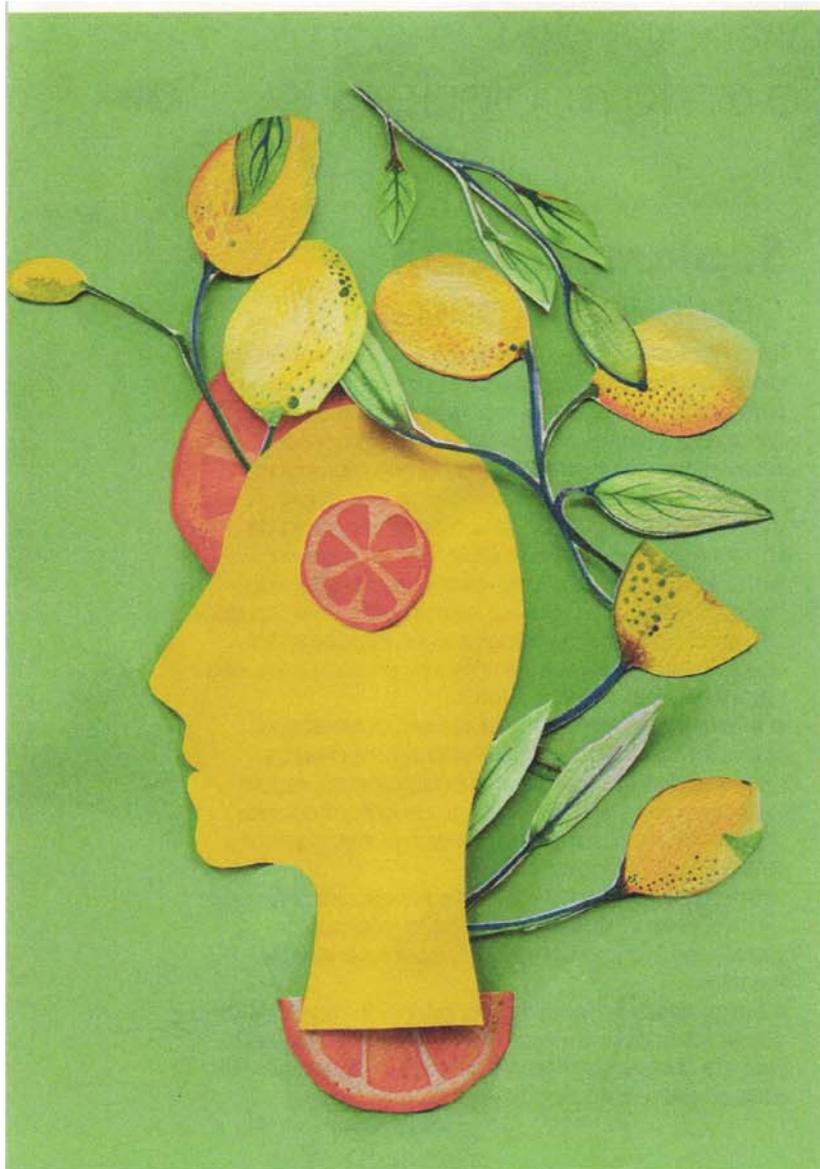
LOS PILARES DE UNA DIETA ANTIINFLAMATORIA

De ahí que todos los expertos aboguen por la dieta antiinflamatoria. Y en realidad es la dieta mediterránea de toda la vida, la que hacían nuestros abuelos, no la que aseguramos hacer nosotras ahora. "Es volver a una dieta mucho más natural, tan básica como comprar productos frescos, de temporada y cercanía, y cocinarlos de forma sencilla", define Sandra Moñino, dietista-nutricionista y autora del libro *Adiós a la inflamación* (HarperCollins). Lo que sí es cierto es que, en una dieta antiinflamatoria se priorizan los alimentos ricos en polifenoles (isoflavonas y flavonoides como la catequina y quercetina), antioxidantes, ácidos grasos Omega3, fibra, prebióticos y probióticos, y proteína vegetal.

«En realidad, se trata de la dieta mediterránea de toda la vida»



1 Junio, 2025



Polifenoles y antioxidantes: "Los alimentos ricos en antioxidantes disminuyen el estrés oxidativo", asegura Blázquez. Se refiere a todas las verduras y frutas, ya que son ricas en sustancias fitoquímicas (betacarotenos y bioflavonoides), así como en vitaminas antioxidantes como la A, C, D y E.

Ácidos grasos Omega3: "Tienen un efecto directo antiinflamatorio, ya que hacen que nuestro cuerpo produzca citoquinas antiinflamatorias", según la nutricionista. Lo encuentras en el pescado azul de pequeño tamaño (sardina, caballa, anchoas, boquerones), en los frutos secos (tostados o al natural), y en las semillas molidas o hidratadas (chía, lino, sésamo).

Grasas saludables: se hallan en el aceite de oliva virgen extra, el aguacate, las aceitunas, y "los lácteos enteros y procedentes de cabra u oveja, mejor que de vaca", puntualiza Moñino.

Proteína de calidad: además del pescado ya citado, "hay que comer carne, sobre todo blanca o roja de pasto, le-

gumbres, huevos de gallina de numeración 0 o 1 (se trata de gallinas que han sido criadas en libertad), y lácteos (yogur, kéfir)", aconseja la dietista-nutricionista.

Fibra: algunos estudios ya han relacionado el consumo de fibra procedente de cereales integrales (centeno, espelta) y pseudocereales (quinoa, trigo sarraceno), con una menor inflamación y riesgo cardiovascular.

Prebióticos y probióticos: "La microbiota es el principal modulador de nuestra inmunidad. Si está fuerte y equilibrada nos va a defender", apunta Blázquez. Las verduras y las frutas ya son de por sí ricas en fibra prebiótica, mientras que los alimentos fermentados, como el yogur natural, el kéfir, la leche fermentada, el miso, el tempeh, la kombucha, el *chucrut* y los pepinillos, lo son en probióticos (bacterias vivas). Mención especial merecen la patata y el boniato: "Son ricos en almidón resistente, una sustancia prebiótica rica en ácido butírico que fermenta en el intestino grueso, donde alimenta a las bacterias beneficiosas. Aconsejo cocerlos, dejarlos enfriar y consumir después de 12 horas para máximos beneficios", afirma Sara Moñino.

Espicias: para dar sabor a los platos, las expertas recomiendan sazonar con el perejil, el orégano, la cúrcuma o el jengibre. "Son ricas en antioxidantes y nutrientes", según la nutricionista Blázquez.

Otra cosa a tener en cuenta es la manera en la que preparas tus platos. El vapor, el horno, la plancha, la parrilla, el *papillote* o la cocción son los métodos más saludables, ya que "conservan mejor los elementos que puedan ser termolábiles (algunas vitaminas y antioxidantes), y generan menos procesos oxidativos", asegura el Dr. Botella. Y practica el método de *El plato para comer saludable* de Harvard: la mitad del plato debe destinarse a verduras y frutas variadas y coloridas. De la mitad restante: un cuarto deben ocuparlo los granos integrales (trigo, cebada, avena, arroz, quinoa) y el otro cuarto, la proteína. Y en cuanto a lo que debes evitar o limitar, destierra todo alimento que te produzca inflamación. En este cajón de sastre entrarían los azúcares, los edulcorantes artificiales, las harinas refinadas, los ultraprocesados, los refrescos, los zumos, la bollería industrial, las mermeladas, los precocinados, las grasas trans, los embutidos, las carnes procesadas, los aceites vegetales, las frituras, los yogures de sabores, el alcohol y el tabaco.

OJO CON EL SEDENTARISMO

De nada sirve que sigas una alimentación antiinflamatoria si no corriges los otros tres pilares fundamentales de una vida antiinflamatoria: el sedentarismo, la falta de descanso y el estrés crónico. No se trata de que ahora te hagas un Ironman, pero sí de "hacer ejercicio de manera constante, moderada y adecuada", aconseja la nutricionista Elisa Blázquez. Introduce pequeños 'snacks de movimiento' en tu día a día, como subir las escaleras en lugar de coger el ascensor, aparcar un poco más lejos del trabajo e ir andando... Y apuesta por combinar el ejercicio



1 Junio, 2025

«Cada vez vemos más carencias de Omega3, vitamina D y magnesio en la población»

cardiovascular con el de fuerza con pesas. "Está demostrado que esto ayuda a desarrollar masa muscular, que es esencial para evitar los picos de glucosa en sangre, y evitar la acumulación de grasa visceral", asegura la dietista-nutricionista Moñino. En cuanto al descanso, has de saber que es uno de los remedios naturales más antiinflamatorios que existen: "Mientras dormimos nuestro sistema inmunitario aprovecha para repararse y detoxificar nuestros órganos", cuenta Blázquez. Debes dormir una media de siete u ocho horas diarias, acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, esto incluye los fines de semana, no dormir durante el día y si lo haces no más de 20 minutos de siesta, no comas comidas copiosas, picantes o muy dulces ni bebas alcohol al menos tres horas antes de acostarte, no hagas ejercicio inmediatamente antes de acostarte, mantén una buena ventilación en el dormitorio, elimina ruidos y luces blancas innecesarias, así como los dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarte, y reserva la cama para dormir. Y para controlar los niveles de cortisol en sangre (hormona del estrés) apúntate a hacer yoga, pilates, meditación o alguna técnica de relajación. Si no te es factible hacer esto, seguro que sí puedes ponerte en modo *off* 15 minutos al día, practicar la atención plena (centrarte en el aquí y ahora) y la respiración profunda. Algo más: fomenta buenas relaciones sociales y rodéate de gente que te sume. ■

Suplementación antiinflamatoria

"Una alimentación saludable, siguiendo el patrón de dieta mediterránea, proporciona a nuestro cuerpo elementos antioxidantes más que suficientes para asegurarnos un efecto positivo sobre las consecuencias indeseables de un estado inflamatorio prolongado", asegura Gloria Lugo, endocrinóloga y miembro del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). Ahora bien, lo cierto es que la mayoría llevamos un estilo de vida proinflamatorio y "cada vez vemos más carencias de Omega3, vitamina D y magnesio en la población", asegura Elisa Blázquez. De ahí, que, en ocasiones, sea necesaria la suplementación.

- **Vitamina D:** "Mejora la salud ósea (favorece la absorción de calcio y previene la osteoporosis) y muscular, fortalece el sistema inmunológico, regula la inflamación y reduce el riesgo de enfermedades metabólicas y autoinmunes", según el investigador y ginecólogo Santiago Palacios.
- **Omega3:** "Mejora la salud cardiovascular al regular los niveles de triglicéridos, reduce la inflamación y protege la función cognitiva", apunta el doctor Palacios.
- **Magnesio:** "Es esencial para la función muscular, ósea, cardiovascular y nerviosa. Además de para prevenir los calambres y la fatiga. Y favorece la relajación y la calidad del sueño", concluye el Dr. Palacios.



1. **Magwell Plus** de **Naturadika** (24,90 €). Con tres formas altamente biodisponibles de magnesio, ayuda a dormir mejor y mitiga el estrés. 2. **D3 + K2** de **Neutrient** (23,98 €). Spray oral, una forma rápida y cómoda de aumentar la absorción de vitaminas D y K por el torrente sanguíneo. 3. **Pre-Post Probiotic** de **Kobho Labs** (20,66 €). Con prebióticos, probióticos, postbióticos y zinc, equilibra la microbiota intestinal y el sistema inmunitario. 4. **Omega 3, 6 y 9** de **LPG** (48,30 €). Contribuye a bajar la tensión, reducir el colesterol y la placa en las arterias. 5. **Magnesio Marino** de **Forté Pharma** (20,90 €). Con magnesio del agua del mar y vitamina B6, disminuye el cansancio, la fatiga y el estrés. 6. **Omega 3**, de **Jelly Pills** (15,99€). Con DHA y vitaminas del grupo B, promueven la salud cardiovascular y cerebral.