

## Tratamiento Nutricional de la Inflamación

La inflamación es un estado de crisis del organismo que puede ir acompañado de todos o varios de los siguientes síntomas: dolor, enrojecimiento, aumento de la temperatura o edema. La inflamación puede afectar a un órgano, tejido o puede ser de carácter generalizado como por ejemplo cuando tenemos una fiebre alta, se considera entonces que hay una inflamación sistémica de todo el organismo.

La medicina convencional considera cualquier tipo de inflamación como una enfermedad en sí misma que hay que suprimir con antibióticos, cortisona u otro tipo de drogas sintéticas. Nuestra reacción normal, la que nos han acostumbrado es que si tenemos fiebre la intentaremos bajar y si hay dolor queremos que desaparezca. Pero la fiebre ayuda a que se acelere el metabolismo, se ha observado que por cada cuatro grados centígrados que sube la temperatura las reacciones químicas se multiplican por dos. Todos los mecanismos relacionados con la eliminación de toxinas del organismo se aceleran cuando se eleva la temperatura aunque nosotros no sintamos que este proceso sea beneficioso en el momento.

Según los principios de la medicina natural, la inflamación es una reacción del organismo que tiene lugar con el objetivo final de eliminar toxinas que se encuentran alojadas en las células y tejidos entorpeciendo el funcionamiento del metabolismo. Al ser la inflamación un proceso de desintoxicación del organismo y de limpieza no nos conviene eliminarla completamente a no ser que la misma inflamación ponga en peligro los tejidos como por ejemplo en una infección de oído en la que se puede dañar el tímpano o una infección de riñón u otro órgano delicado.

Por esta razón, las terapias alternativas consideran que la inflamación no debe suprimirse con drogas sino suavizarse dejando que cumpla su función ya que tiene un efecto sanador sobre el organismo. Algunos lectores se preguntaran si la artritis o la fibromialgia, ambos procesos inflamatorios, tienen también un efecto positivo sobre el organismo. En estos casos el cuerpo está intentando eliminar toxinas pero no lo consigue ya que no tiene la energía vital suficiente y la inflamación se vuelve de carácter crónico.

Hay diversas terapias alternativas como la homeopatía, la acupuntura o la fitoterapia que utilizan remedios que calman la inflamación a corto plazo y evitan que dañe algún órgano o tejido pero sin suprimirla. La nutrición usada adecuadamente calma la inflamación tanto crónica como aguda a largo plazo, es decir no tiene un efecto tan inmediato como puede ser los antibióticos o incluso la homeopatía. Se debe utilizar como ayuda en una crisis para calmar la inflamación, ayudarla a que cumpla su propósito y evitar que vuelva a reaparecer en un futuro. Una dieta antiinflamatoria junto con una suplementación adecuada favorecen los mecanismos normales a los que el cuerpo humano recurre en momentos de crisis inflamatoria. Si la dieta no favorece estos mecanismos cualquier otro remedio que utilicemos ya sea homeopático o convencional va a resultar mucho menos eficaz.

## Prostaglandinas

Nuestro organismo está preparado tanto para producir una inflamación cuando lo considera necesario como para reducirla y calmarla. Las prostaglandinas son sustancias parecidas en su estructura a las hormonas que regulan la actividad de las células diariamente y entre otras funciones controlan los procesos inflamatorios. Unas prostaglandinas afectan el tono muscular de las arterias, disminuyen la presión sanguínea o reducen el agregamiento plaquetario. Otras tienen efectos opuestos y existe un delicado equilibrio entre estos efectos el cual determina nuestro estado de salud. Es decir la dieta tiene que favorecer un equilibrio entre los distintos tipos de prostaglandinas para que no exista un efecto demasiado pronunciado de un determinado tipo. Las prostaglandinas se fabrican a partir de los ácidos grasos esenciales presentes en los alimentos. Es muy importante que la dieta tenga un equilibrio entre los distintos tipos de ácidos grasos esenciales para que haya un estado de salud óptima.

Hay 30 prostaglandinas diferentes que se agrupan en tres familias o series dependiendo de qué ácido graso proceden. Las prostaglandinas de la serie 1 y 2 provienen de los ácidos grasos de la familia omega 6. Se forman a partir del ácido linoleico presente sobre todo en las semillas de girasol, las semillas de calabaza, los frutos secos, la soja y el sésamo. Nuestro cuerpo transforma al ácido linoleico (LA) en ácido dihomo- gamma linoleico (DGLA) y después en ácido araquidónico (AA). Las prostaglandinas de la serie 1 se fabrican a partir de del DGLA y son antiinflamatorias y las prostaglandinas de la serie 2 a partir del ácido araquidónico (AA) y son proinflamatorias. El ácido araquidónico se puede fabricar a partir del ácido linoleico como base pero también se ingiere en la dieta ya que está presente en la carne y en los alimentos de origen animal.

Las prostaglandinas de la serie 3 provienen de ácidos grasos de la familia omega 3 con el ácido alfa-linolénico (LNA) como el ácido graso inicial. El ácido alfa-linolénico se encuentra en el aceite de lino, el aceite de cártamo, las nueces y los vegetales de hoja verde. Nuestro organismo transforma el LNA en ácido eicosapentaenoico (EPA), que también se puede ingerir en la dieta ya que se encuentra en los pescados azules como el salmón, la trucha, el atún o las sardinas y en algunas algas. Las prostaglandinas de la serie 3 o PG3 se fabrican a partir del ácido EPA y son antiinflamatorias.

Las prostaglandinas inflamatorias son necesarias ya que la inflamación es un proceso que utiliza nuestro organismo para eliminar sustancias de desecho, pero una vez iniciado nos interesa que haya la menor cantidad posible de estas prostaglandinas para que la inflamación se calme.

Para disminuir la producción de prostaglandinas proinflamatorias de la serie 2 se deberá en primer lugar restringir al máximo la ingesta de carne y de alimentos de origen animal como huevos o productos lácteos. Pero hay que tener en cuenta que los ácidos grasos de la familia omega 6 pueden llegar a convertirse en ácido araquidónico con lo que podrían favorecer la inflamación. Esto no significa que no debemos consumir frutos secos, habas de soja o semillas, todos ellos ricos en omega 6, sino que debemos asegurarnos de que a la vez estamos consumiendo suficientes ácidos grasos omega 3 para que no haya un desequilibrio entre los dos. En un proceso inflamatorio grave será mejor dejarlos de lado por un tiempo. Para aumentar la producción de prostaglandinas antiinflamatorias se deberá por otro lado incrementar la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3 presentes sobre todo en los aceites de pescado, pescados azules, aceite de lino y vegetales de hoja verde.

## **Fruta y Verdura**

La nutrición terapéutica considera a los alimentos no sólo por su composición nutricional y su bioquímica sino también por su energía vital. Ciertos alimentos como las frutas y los vegetales crudos tienen un mayor poder desintoxicante del organismo. Su uso en una dieta terapéutica para bajar la inflamación no está determinado tanto por los nutrientes que contienen sino por como actúan en relación a la energía vital.

La fruta tiene un fuerte efecto de limpieza de las células y tejidos con lo que si consumimos mucha fruta hará falta que nuestros órganos de eliminación como son el intestino o el hígado estén funcionando eficientemente para que podamos eliminar estas toxinas. Si esto no es así se puede agravar o producir una inflamación ya que necesitaremos esa otra ruta para eliminar las toxinas que limpia la fruta. Por ejemplo, el caso extremo sería un ayuno de frutas que produciría tal eliminación de toxinas de los tejidos que agravaría una inflamación ya existente. Las toxinas que limpia la fruta se relocalizarían en el sitio de la inflamación ya que en ese momento esa es la vía que está utilizando el organismo para eliminarlas.

En cambio, los vegetales de hoja verde siempre que estén bien cocinados, ayudan a limpiar la célula pero a la vez también ayudan a la eliminación de toxinas por las rutas normales ya que proporcionan fibra al intestino. Los componentes nutricionales de los vegetales de hojas verde los hacen mas indicados para reducir la inflamación que otros vegetales como pueden ser tubérculos o vegetales de tallo. Su alto contenido en calcio hace que tengan un efecto calmante de la inflamación. Se deben consumir bien cocinados ya que crudos tendrían un efecto mas parecido a la fruta, es decir con un mayor poder de limpieza.

## Vitaminas y Minerales

Cualquier función del metabolismo para que sea llevada a cabo eficientemente necesita de vitaminas y minerales. En el caso de un proceso inflamatorio las vitaminas más necesarias son la vitamina C y E, la vitamina B3 y B6 y el mineral zinc. Estos nutrientes tomados en forma de suplemento, fortalecen el sistema inmunológico, el encargado de manejar un proceso inflamatorio, y favorecen la producción de prostaglandinas antiinflamatorias.

Al proveer al organismo de vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales nuestro organismo fabricará las sustancias que necesita para reducir la inflamación en el lugar preciso, en el momento preciso y en las cantidades precisas de acuerdo con sus propias necesidades internas. Hacer las cosas de la manera en que la naturaleza ha programado es más sencillo y da mejores resultados sin efectos secundarios. Todo lo que tenemos que hacer es alimentarnos de la manera adecuada.

## Suplementación Nutricional Anti-inflamatoria

- Vitaminas C y E. Ambas vitaminas favorecen el sistema inmunitario y por tanto tienen un efecto anti-inflamatorio. Se recomienda tomar de 500 a 1.000mg al día de vitamina C y de 100 a 400 UI al día de vitamina E
- Metionina. Este aminoácido tiene la capacidad de reducir los niveles de histamina por lo que es especialmente recomendable en los procesos alérgicos como fiebre del heno o asma. Se recomienda tomar 1.000mg al día repartidos en dos tomas fuera de las comidas.
- Aloe Vera, esta planta tiene unos potentes efectos anti-inflamatorios, inmunoestimulantes y anti-tumorales. En un proceso inflamatorio se recomienda tomar de 40 a 75 ml al día en ayunas.
- Bromelina, es una enzima que se encuentra en la piña. Es conocida por su capacidad de digerir las proteínas con lo que se suele utilizar como ayuda digestiva. Sin embargo, la bromelina tomada fuera de las comidas tiene un efecto anti-inflamatorio e inmunoestimulante.
- Zinc, el micromineral zinc fortalece el sistema inmunitario y reduce la inflamación, se recomienda tomar 25 mg al día después de una comida durante un proceso inflamatorio.

## Consejos Generales Para una Dieta Anti-inflamatoria

- Eliminar todo tipo de alimentos ricos en ácido araquidónico sobre todo la carne pero también los lácteos y los huevos.
- Reducir la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos omega 6, como los frutos secos, la soja, las semillas de girasol y sésamo.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en ácidos grasos omega 3, como las algas sobre todo marrones y rojas, los pescados azules como el salmón, el atún, la caballa, las sardinas o los boquerones, las semillas de lino y el aceite de lino y de cártamo. Se recomienda consumir una cucharada diaria de aceite de lino o de cártamo, tomados en frío.
- Disminuir la fruta y los alimentos crudos, sobre todo las frutas ácidas. Se pueden consumir frutas como pera, manzana o plátano que tienen un menor poder de limpieza.
- Aumentar la cantidad de verduras de hoja verde como espinacas, acelgas, coles de Bruselas, repollo, berros, canónigos, endibias, lechuga, perejil, culantro, etc. Estas verduras deberán consumirse principalmente cocinadas o hervidas al vapor. Se recomiendan en una dieta anti-inflamatoria por su efecto calmante y desintoxicante.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en vitamina C y E pero que se ajusten a las anteriores recomendaciones. Por ejemplo, la vitamina C la encontraríamos en el pimiento rojo, pimiento verde, guisantes, coles de Bruselas, brécol, repollo o boniato. Alimentos ricos en vitamina E serían el pan integral, los cereales integrales, el aceite de germen de trigo y el aceite de oliva.
- Aumentar la ingesta de alimentos ricos en zinc que se ajusten a las anteriores recomendaciones, como el marisco, el salmón o el germen de trigo.
- Incrementar el consumo de agua mineral o desclorada a al menos un litro y medio al día, esto favorecerá la eliminación de productos de desecho que agravan la inflamación.

Elena Perea  
Nutricionista Ortomolecular  
Dr. Plaskett Nutritional Medicine College, Londres  
tel/fax 0034 918969822  
Correo: [elena@nutricionortomolecular.com](mailto:elena@nutricionortomolecular.com)  
[www.nutricionortomolecular.com](http://www.nutricionortomolecular.com)

Si desea más información sobre este tema escriba un correo a la siguiente dirección:  
[elena@nutricionortomolecular.com](mailto:elena@nutricionortomolecular.com)

### Términos de Uso

La información presentada en este espacio es solo de carácter general y educativo. En ningún caso dicha información reemplaza la atención del profesional de salud que corresponde o el diagnóstico o tratamiento de una enfermedad determinada. Esta información es derivada de la revisión del tema a través de varias fuentes de consulta informativa Profesional, Editorial y Electrónica.