

Qué hacer cuando la inflamación permanece demasiado tiempo

Por Teddi Nicolaus

Si pasó algún tiempo en línea, probablemente vio anuncios de suplementos o dietas costosas para deshacerse de la “inflamación.” Pero antes de presionar el botón de “comprar,” hagamos una pausa y veamos qué dice la ciencia.

La realidad es que la inflamación en los seres humanos es algo bueno y malo a la vez, según Thaddeus Stappenbeck, MD, PhD. Y no quiere que desaparezca por completo.

“El sistema inflamatorio es lo que responde a las emergencias en su cuerpo,” dice Stappenbeck, quien es jefe de Inflamación e Inmunidad en el Instituto de Investigación Lerner de la Clínica Cleveland.

Digamos que se corta el dedo picando cebollas. Su sistema inmunológico entrará en acción, enviando células útiles para atacar las bacterias y preparar la lesión para la curación. Este proceso de corta duración se denomina inflamación “aguda.”

La inflamación aguda es fácil de detectar. Por ejemplo, es posible que vea enrojecimiento e hinchazón alrededor de una cortada en su dedo, lo cual es bueno, ya que es un signo de curación.

Pero hay otro tipo de inflamación que no es tan buena. Se llama “inflamación crónica.” Ocurre cuando su cuerpo sigue enviando esas células de combate, incluso cuando no está lesionado o enfermo.

La inflamación crónica es complicada. Puede provenir de una variedad de situaciones, como malos hábitos de vida o exposición a la contaminación. También puede ser la causa de trastornos en los que el cuerpo ataca por error a sus propios tejidos sanos, como el lupus, la enfermedad de Crohn o la esclerosis múltiple.



>> Para obtener más consejos sobre alimentación saludable y reducción del estrés, visite www.cdc.gov.

A diferencia de nuestra amiga, la inflamación aguda, la inflamación crónica aparece gradualmente y puede durar años. Los procesos que la causan pueden ocurrir en lo profundo de nuestros órganos internos, por lo que no es fácil de detectar, afirma Stappenbeck.



Las personas que tienen inflamación crónica pueden sentirse fatigadas, pierden el apetito, tienen dolor en las articulaciones y problemas gastro-intestinales, y una serie de otras dolencias. Es probable que eso las impulse a visitar al médico, “quien comenzará a investigar qué ocurre en varios órganos y así averiguar qué está sucediendo,” indica Stappenbeck.

Tener inflamación durante mucho tiempo puede provocar problemas como diabetes tipo 2, cáncer y enfermedades cardíacas. Probablemente conozca a alguien que tenga una o más de esas afecciones. Pero eso no significa que deba abrir su billetera a una de esas supuestas curas milagrosas. En su lugar, eche un vistazo a su estilo de vida.

El estrés crónico puede dañar su sistema inmunológico, lo que lleva a una inflamación crónica, por lo que debe encontrar formas de reducir el estrés todos los días. Ya sea que se tome recesos, practique meditación o yoga, o cambie de trabajo, haga lo que sea necesario para quitarse el monstruo del estrés de encima. También es crucial dormir lo suficiente y con regularidad.

Del mismo modo, hay muchas investigaciones científicas sólidas que demuestran que los nutrientes pueden marcar la diferencia en la prevención y reducción de la inflamación crónica. Pero no corra al pasillo de los suplementos. Consumir comida real es la mejor manera de obtener beneficios.

Los alimentos que demuestran reducir la inflamación incluyen pescados grasos, como el salmón y las sardinas, el té verde, el café, los cereales integrales, los vegetales de hoja verde y las frutas, según Edward Giovannucci, MD, MPH, profesor de Epidemiología y Nutrición en la Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard.

“Lo que tiende a aumentar la inflamación son los alimentos altamente procesados con un alto contenido de azúcar, carbohidratos refinados y grasas saturadas,” asegura Giovannucci.

Los alimentos procesados causan inflamación al alterar las bacterias útiles que viven en nuestros intestinos. Entre los alimentos altamente procesados se incluyen las papas fritas, las bebidas azucaradas, los cereales, las pizzas congeladas y los platos preparados congelados. El alcohol, y el licor de alta graduación en particular, también puede empeorar la inflamación crónica. Por lo tanto, es bueno eliminarlo o reducirlo.

Apunte el cuchillo y el tenedor hacia el Mediterráneo

Si está buscando un plan de alimentación antiinflamatorio sólido y bien investigado, considere la dieta mediterránea. Inspirada en las personas que viven cerca del mar Mediterráneo, la dieta se ha relacionado con numerosos beneficios para la salud. Las personas que quieran seguirlo deben:

- ◆ Limitar los alimentos con grasas saturadas, como las carnes rojas, los huevos y el queso.
- ◆ Comer más vegetales, frutas, cereales integrales y pescado. Agregar más nueces y semillas.
- ◆ ¡No olvide las legumbres! Incluya garbanzos, lentejas, frijoles y guisantes de forma regular.
- ◆ Cambie las grasas dietéticas habituales por aceite de oliva extravirgen.

Como siempre, la conclusión al hacer cualquier cambio importante en la salud es hablar con su equipo de atención médica. Juntos, pueden idear un plan de alimentación y estilo de vida que se adapte a sus propias necesidades.



Las fotografías son cortesía de iStockphoto: mujer corriendo, Manolo Ramos; hombre con audífonos, AsiaVision; clase de yoga, FatCamera; plato de comida, Fattyplace.

