



CONSEJOS DIETÉTICOS ALIMENTACIÓN EN LA ARTRITIS

Consulta on-line en <http://www.elmeumetge.cat>

Existen una serie de alimentos que por su composición nutricional, son más que recomendables. Lo primero es llevar una dieta ligera y equilibrada.

ALIMENTOS a EVITAR:

Hay una serie de comestibles que es mejor que se excluyan definitivamente de la dieta o, por lo menos, que se reduzca su consumo limitándolo a ocasiones especiales. Realmente, los alimentos no son el problema, sino su abuso sin control. Es por eso que es mejor olvidarse completamente de ellos.

Las bebidas alcohólicas nunca son recomendables, pero en el caso de los artríticos menos. Tampoco los refrescos o la leche.

Los platos fuertes, aderezados con especias y cualquier clase de pimentón, pueden provocar malestar a los enfermos de artritis.

La sal y los azúcares simples, como la miel o mermelada, así como las frutas cítricas deben ser eliminados.

Los pimientos, tomates, patatas y berenjenas no se deben consumir. En su composición incluyen una toxina llamada sotantina que al interferir con las enzimas que producen los músculos, pueden provocar dolor.

Los alimentos de origen animal, la carne roja y la harina refinada, tampoco son adecuados para este tipo de enfermos.

ALIMENTOS ACONSEJADOS:

Así como hay alimentos que todo artrítico debe evitar en su dieta, hay otros que no debe dejar de incluir, dado los beneficios que su consumo producen en el enfermo. Son numerosos los estudios que se han realizado hasta llegar a las conclusiones siguientes.

Son alimentos más que recomendados todos aquellos cuya composición contenga el azufre, como son los espárragos, los huevos, el ajo y la cebolla. Con la inclusión de estos comestibles en la dieta, se favorece la eliminación de metales pesados en el organismo. Tampoco hay que olvidarse de los cereales, como el arroz y la avena, siendo conveniente consumirlos en su versión integral.

Las personas que padecen artritis se caracterizan por tener bajos los niveles de ácido fólico y zinc en la sangre. Para evitar que esto ocurra, hay que procurar



consumir de manera más frecuente vegetales verdes, pescados, leguminosas, levadura de cerveza, semillas de girasol y champiñones. Los pescados más beneficiosos para los artríticos son los de agua fría, por ejemplo sardina, trucha, salmón o arenque.

Beber por las mañanas en ayunas, un vaso de agua con dos cucharadas de grenetina (gelatina), ayuda a reparar los tejidos, los cartílagos y los huesos. Para sentir menos fatiga y rigidez en las zonas con problemas, el aliado perfecto es el ácido graso denominado omega-3. Este nutriente se puede encontrar en pescados como el atún, salmón, sardinas y las anchoas.
