



CONSEJOS DIETÉTICOS ALIMENTACIÓN EN LA ARTROSIS

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

La experiencia clínica ha demostrado ahora ampliamente que los factores físicos que predisponen a algunas personas a la artrosis, sólo se pueden contrarrestar con éxito mediante una dieta que pone todo su énfasis en los alimentos alcalinizadores.

La artrosis es un trastorno crónico de las articulaciones que destruye el cartílago que recubre los huesos causando dolor y rigidez.

Esta enfermedad desgasta progresivamente el cartílago haciéndolo más delgado y con grietas en su superficie, impidiendo que la articulación se mueva con facilidad.

Está comprobado que los factores que predisponen a una persona a sufrir artrosis se pueden contrarrestar de manera eficaz mediante una dieta basada en alimentos alcalinizadores.

La formación excesiva de ácido en el cuerpo puede deberse a una gran consumo de proteínas, quienes padecen esta enfermedad deben mermar la ingesta de alimentos altamente proteicos e incorporar mayor cantidad de frutas y verduras en su dieta.

Aunque suene contradictorio las frutas ácidas neutralizan estos ácidos corporales y ayudan a eliminar los minerales que forman depósitos en el cartílago articular.

Los enfermos de artrosis deberían consumir: *apio, berro, perejil, rabanitos, tomates, lechuga, col y zanahorias*, preferiblemente crudos y en pequeñas cantidades, *los guisantes, repollitos de Bruselas y brócoli cocidos*, además de nutritivos también son muy buenos.

Consejos alimenticios para combatir los síntomas de la artrosis:

- ❖ Las carnes de todo tipo y los quesos (*menos el requesón*) se deben reducir al mínimo en la dieta.
- ❖ Huevos, lo ideal es comer no más de tres unidades a la semana.
- ❖ *Legumbres secas, lentejas, guisantes y frutos secos* pueden alternarse con las carnes, quesos y huevos para obtener proteínas, pero no deben consumirse en grandes cantidades.
- ❖ Azúcares y harinas blancas, lo ideal es consumirlas de manera ocasional.
- ❖ La bebidas alcohólicas sólo deben ingerirse una vez cada tanto y nunca en grandes cantidades.
- ❖ Las frituras no tienen que formar parte del menú de las personas con artrosis.
- ❖ Las infusiones, (*té y café fuertes*), pueden aumentar los síntomas de esta afección articular.
- ❖ La sal sólo puede ser usada con moderación.
- ❖ La ensaladas frescas de hoja verde son un alimento esencial para quienes padecen de artrosis.
- ❖ Beber un mínimo de 2 l. de agua al día.
- ❖ Es aconsejable el consumo habitual de gelatina.

Alimentos Acidificantes

Como decíamos anteriormente, la formación de ácido en el cuerpo puede hacerse excesiva por el consumo de una gran proporción de proteínas concentradas en la dieta. Estas proteínas acidificantes están contenidas en alimentos como carnes, pescados, huevo, queso, legumbres y guisantes, frutos secos, patata, pimienta y berenjena.

Las personas que sufren de artrosis deben hacer la parte principal de su dieta diaria a base de frutas y verduras en una u otra forma, aunque algunas modificaciones ocasionales no hacen daño.

Todas las carnes, pescados y quesos (salvo el requesón). Se deben reducir a un mínimo. El objetivo es tomar cualquiera de estos alimentos solo una vez al día y evitar las raciones abundantes.

Huevos y productos de los huevos. A la semana sólo se debe tomar el equivalente a 3 huevos. Los huevos se asimilan más fácilmente cuando se mezclan con leche como en los huevos revueltos.

Legumbres secas, incluyendo lentejas, guisantes y frutos secos. Pueden alternarse con las carnes, quesos y huevos para obtener proteínas, y no deben utilizarse en grandes cantidades.

Todos los productos del azúcar y la harina blanca. Sólo se pueden utilizar ocasionalmente y escasamente.

Bebidas alcohólicas, NO se deben consumir diariamente y nunca en grandes cantidades.

Alimentos fritos. No se deben comer nunca.

Te y café fuertes. Son acidificantes y probablemente aumentarán los síntomas de la artrosis.

Otras sustancias nocivas como la sal (salvo la sal marina con moderación), el adobo y la mayoría de las salsas.

Alimentos Neutralizadores y Alcalinizadores

Aunque parezca extraño, las llamadas frutas 'ácidas' que incluyen al limón y al pomelo, tienen un efecto neutralizador de los ácidos corporales. Además, ayudan a la eliminación o dispersión de los minerales que han formado depósitos en el cartílago de las articulaciones. La mayoría de las frutas frescas, verduras y frutos secos, producen una reacción alcalina. Las espinacas por ejemplo aunque tienen un alto contenido en ácido oxálico, son ricas en hierro.

Frutas 'ácidas' de todos los tipos, frutos secos, incluyendo dátiles son siempre buenos. Vegetales como apio, berro, perejil, rabanitos, tomates, lechuga, nabo, col y zanahorias, preferiblemente crudos y en pequeñas cantidades. Los guisantes, repollitos de Bruselas y brócoli cocidos, son buenos todos si se van tomando en forma rotativa.

Para quienes padecen artrosis, es esencial una ensalada diaria de hojas verdes, pero quienes no están habituados a comer alimentos crudos, deben comenzar de a poquito. Todos los alimentos crudos deben masticarse mucho, lo que puede ser un problema para quien tenga dificultades en los dientes.

Los que poseen una licuadora tienen a mano una valiosa herramienta para producir buenos alimentos alcalinizadores con casi todas las frutas y verduras, o una mezcla de frutas o de verduras, pero no ambas cosas juntas.

Las frutas o verduras se cortan en pequeñas rodajas y se licúan añadiéndoles agua, y el zumo resultante contendrá todos los minerales y vitaminas junto con la fibra filtrada.
