

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Contatos Dr. Anderson Gariglio



005537999351677
SECRETARIA



linfagerais@gmail.com
MÉDICO



00553732711677
TELEFONE CONSULTÓRIO



@GeraisLinha



Telegram

Canal para publicações de
informação e orientações
para pacientes



005537999351677
CELULAR MÉDICO

<https://t.me/canalvascular>

CONSULTÓRIO Atendimento nos dias úteis de 09 às 12 horas e das 14 às 17 horas.

MédicoCELULAR : Disponível quando a mesmo não esta em atendimento nos dias úteis.

EMAILMÉDICO -: Verificamos as mensagens no fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências.

Secretaria- CELULAR E WHATSSAPP : Disponível nos dias úteis de 09 às 12 horas e de 14 às 17 horas

EMAIL -: Verificamos as mensagens no inicio e fim do dia. Não se presta para agendamento de consultas e urgências

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Dieta anti-inflamatória combate doenças e melhora a imunidade: como fazer

Conheça os alimentos anti-inflamatórios que afastam as doenças e equilibram o organismo

A dieta anti-inflamatória é uma forma de combater a inflamação causada pela ingestão de alimentos ricos em toxinas e substâncias pró-inflamatórias. No caso de exposição exagerada e constante a esses compostos, podemos desencadear um processo inflamatório e, se não tratado, o caso pode se tornar crônico e, a longo prazo, predispor a diversas doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, alteração de colesterol e triglicerídeos, obesidade, artrite, entre outras.

Normalmente nosso corpo reagirá desencadeando a sinalização de marcadores inflamatórios quando consumidos produtos industrializados cheios de aditivos ou proteínas que não temos capacidade de digerir. Esses componentes não são reconhecidos como alimentos por nosso corpo e então, em resposta, nosso corpo tenta se defender gerando resposta inflamatória.

Então, para combater a ação dessas toxinas, nosso corpo dispara um alerta aos glóbulos brancos do sangue (leucócitos) para que eles defendam o organismo desses agentes, buscando reparar eventuais perdas e danos.

A ação dessas toxinas e o esforço que o corpo faz para eliminá-las deixa muitas marcas - cansaço, dor de cabeça, vermelhidão e dores musculares são alguns dos sintomas. Tudo isso são sinais de que determinado alimento está fazendo mal a saúde. (1, 2, 4)

O que é a dieta anti-inflamatória

A dieta anti-inflamatória é uma alternativa para quem quer combater a inflamação do organismo de forma natural. Ela consiste em consumir alimentos com propriedades anti-inflamatórias, a fim de restabelecer o equilíbrio e as defesas naturais do corpo sem o uso de medicamentos.

Essa dieta atua ainda na prevenção de algumas doenças como:

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

- Câncer
- Diabetes
- Dislipidemias
- Problemas cardíacos
- Artrite reumatoide

Saiba mais: Óleo de copaíba tem ação anti-inflamatória, mas exige cuidados

Além disso, a dieta anti-inflamatória promove o bem-estar geral do organismo.

Os alimentos adotados nessa dieta possuem substâncias capazes de aumentar a liberação de hormônios que inibem ou até mesmo bloqueiam a ação dos agentes inflamatórios. Essa desintoxicação do organismo melhora o funcionamento do corpo, aliviando e prevenindo os sintomas de inflamação. (1, 2)

Benefícios da dieta anti-inflamatória

A alimentação anti-inflamatória alivia e previne:

- Cansaço excessivo
- Dores de cabeça
- Inchaços
- Vermelhidão
- Lesões em vasos sanguíneos
- Dores nas articulações e músculos

Além disso, aumenta a imunidade, evitando gripes e resfriados, e ajuda no controle do peso.

Também colabora para a redução do colesterol LDL (colesterol ruim) e o aumento do colesterol HDL (colesterol bom), melhora os níveis de glicose sérica, reduz o risco de doenças cardiovasculares, obesidade, diabetes, depressão, câncer entre outras doenças. (1, 2)

Saiba mais: Bálsamo tem ação anti-inflamatória e ajuda a tratar gastrite

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

Alimentos que causam inflamação no corpo

Os alimentos que causam inflamação do corpo e que devem ser evitados ou consumidos com moderação, são:

- Produtos industrializados: devido às substâncias químicas, corantes, conservantes, aromatizantes e flavorizantes contidos em sua fabricação
- Alimentos ricos em ômega-6: como os óleos vegetais de soja, de algodão, de milho, canola e de girassol
- Cereais refinados: pães, massas, arroz branco, biscoitos em geral, trigo, maisena, fubá
- Carnes: suínas e bovinas com muita gordura
- Embutidos: salsicha, linguiça, bacon, salame, mortadela e conservas com sal
- Leites e derivados integrais: queijos amarelos, requeijão, creme de leite e manteiga em excesso
- Refrigerantes, bebidas alcoólicas, açúcares, doces e frituras (1)Melhores alimentos para a dieta anti-inflamatória
- Peixes: salmão, atum, arenque, sardinha, cavalinha
- Oleaginosas: castanhas, nozes, amêndoas, chia, linhaça, feijão, ervilha
- Sementes e grãos integrais: linhaça, gergelim, gérmen de trigo, quinua, amaranto
- Frutas ricas em vitamina C: laranja, kiwi, acerola, limão, goiaba, tangerina, maracujá, caju, melão, mexerica, mamão, morango, acerola
- Óleos: azeite de oliva extra virgem
- Frutas: limão, kiwi, morango, uva, maçã, mamão e laranja
- Legumes e vegetais: gengibre, couve-flor, nabo, rabanete, repolho, cenoura, abóbora, espinafre, rúcula, brócolis, agrião, escarola e couve
- Chás de ervas: chá-verde, chá de alecrim, chá de gengibre, chá de erva doce
- Ácidos graxos monoinsaturados (ômega 9): azeitona, abacate, castanhas, nozes

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

- Gengibre: rico em vitaminas C, B6 (piridoxina) e com ação bactericida, auxilia no fortalecimento do sistema imunológico
- Inhame: aumenta as defesas do organismo, tem ação anti-inflamatória, rico em vitamina C, complexo B, ferro, magnésio, betacaroteno tem ação antioxidante ajudando a eliminar toxinas do corpo como micro-organismos e inflamações
- Alho e cebola: ambos possuem grande quantidade de antioxidantes (quercetina e rutina) e anti-inflamatórios (1, 2)

Formas de reduzir a inflamação do corpo

A melhor forma de reduzir a inflamação do corpo é diminuir a ingestão dos alimentos pró-inflamatórios e aumentar a ingestão dos alimentos anti-inflamatórios. Além disso, o consumo equilibrado de alimentos com ômega 6 (pró-inflamatório) e ômega 3 (anti-inflamatório) auxilia no controle da inflamação.

Consumo de ômega 3 e ômega 6 - Foto: Minha Vida

O balanço adequado de consumo é: para cada 1g de gordura do grupo de ômega 6, deveríamos ingerir 1g de gordura de ômega 3. Porém, estudos mostram que a população ocidental tem consumido muito mais. A proporção de consumo nesse grupo tem sido de 16g de ômega 6 para cada 1g de ômega 3. (3)

Dieta anti-inflamatória ajuda a emagrecer?

Quando ocorre o desequilíbrio na alimentação e há o consumo excessivo de alimentos pró-inflamatórios, o corpo não consegue converter as calorias ingeridas em energia de maneira eficaz. Dessa maneira, o consumo de alimentos anti-inflamatórios ajudam na melhora da capacidade de funcionamento ideal do organismo, diminuindo o armazenamento de gordura e auxiliando na perda de peso.

Porém, a dieta anti-inflamatória não é aconselhada para o objetivo da perda de peso em si e, sim, para melhorar os hábitos alimentares e reeducar o estilo de vida. De qualquer forma, em alguns casos, o plano alimentar prescrito por um

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

nutricionista para reduzir a inflamação do corpo poderá apresentar resultados de perda de peso. (1, 2)

Atividade física reduz a inflamação do corpo?

Não praticar atividade física pode aumentar a presença de substâncias que causam inflamação no corpo e ainda diminuir as defesas antioxidantes (que auxiliam na desinflamação do corpo). Consequentemente, o sedentarismo acaba piorando a inflamação.

Apesar da atividade física não ser a cura para doenças, ela pode fortalecer o sistema imunológico, oferecendo uma resposta mais rápida e eficaz contra qualquer quadro de infecção no organismo. Isso porque o mecanismo de defesa do corpo está associado a um efeito da atividade física de gerar o aumento dos linfócitos, células do grupo dos glóbulos brancos que tem como função destruir células tumorais ou infectadas por vírus.

Além disso, a atividade física promove a diminuição do estresse, com isso o organismo se fortalece e fica menos suscetível a diversas doenças. (1, 2)

Saiba mais: 6 alimentos que são anti-inflamatórios naturais

Lactose e glúten são inflamatórios?

A lactose e o glúten apresentam potenciais alergênicos e são considerados responsáveis pelos processos inflamatórios, porém a exclusão deve ser avaliada individualmente e a retirada total deve ser indicada apenas para as pessoas que apresentam sensibilidade a eles, caso contrário o consumo moderado e equilibrado é indicado.

Riscos e contraindicações da dieta anti-inflamatória

É importante que a dieta seja pensada individualmente para, assim, trazer benefícios e evitar prejuízos à saúde. Por isso, o acompanhamento com um nutricionista é fundamental.

SERVIÇO DE LINFOLOGIA E FERIDAS

De toda forma, não há contraindicações para essa dieta, pois ela é composta apenas por alimentos que são anti-inflamatórios naturais. Salvo em casos raros de alergia, esses alimentos não têm nenhuma contraindicação.

Referências

Marisa Coutinho, nutricionista da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo (1)

Breno da Silva Lozi, nutricionista pós-graduado em Nutrição Clínica e Desportiva pelo Instituto Educacional São Pedro (IESPe) - Juiz de Fora/MG (2)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4808858/> (3)

Maria Flávia Sgavioli nutricionista da Estima Nutrição e graduada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie. Especializada em Nutrição Clínica Funcional pela VP Consultoria Nutricional e pós-graduada em Fitoterapia Clínica CIN Nutri (4)