



ISTOCK.COM/STOCKDEVIL

## Controle su dolor en los huesos

Qué puede hacer para la artritis

- Jorg Mardian
- [25/11/2019](#)

Todos vivimos con la molestia de achaques y dolores ocasionales, especialmente a medida que envejecemos. Pero cuando duelen las articulaciones y la inflamación o rigidez se vuelven persistentes, entonces usted podría estar sufriendo uno de los cerca de cien tipos de artritis. Esta situación afecta a cerca de 91 millones de estadounidenses actualmente.

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, este es un problema creciente que se ha incrementado 10 veces en los últimos 70 años, costándole anualmente a la nación 140 mil millones de dólares. Al sumar los gastos médicos y salarios perdidos, se estima que las consecuencias económicas alcanzan unos 303 mil millones de dólares al año, lo que equivale a casi la mitad del presupuesto anual para el ejército de EE UU.

Se espera que esta dolencia afecte a unas 120 millones de personas para el año 2040. Y está afectando a personas en edades cada vez más tempranas. ¿Por qué la artritis es tan común, y qué podemos hacer para prevenirla y controlarla?

### ¿Qué es la artritis?

Artritis significa literalmente “inflamación de una articulación”. Existen muchos tipos, pero la Clínica Mayo dice que la mayoría de los cuadros de artritis caen en una de dos categorías: osteoartritis y artritis reumatoide.

La osteoartritis es una degeneración del cartílago articular, más común en rodillas, caderas y manos. Los doctores dicen que la causa principal son factores mecánicos, y secundariamente la edad, la genética y el sobrepeso.

La artritis reumatoide es considerada una enfermedad autoinmune que ataca principalmente los tejidos sinoviales alrededor de las articulaciones, causando hinchazón crónica, ardor o dolor punzante, junto con debilidad y mucho cansancio. Puede producir daños significativos a las articulaciones, haciendo que casi el 30% de los pacientes queden inhabilitados para trabajar luego de tres años de padecer la enfermedad. La artritis reumatoide también puede atacar órganos como el corazón, los pulmones, u otros tejidos como músculos, cartílagos y ligamentos.

### ¿Cuáles son las causas?

Una posible causa de la artritis puede ser la infinidad de productos químicos a los que estamos expuestos. Medicalinsider.com dice que el ambiente típico de una persona contiene cerca de 80.000 productos químicos, y 1.700 nuevos se agregan a la lista anualmente. Son un “Murderers’ Row” (apodo de los 6 mejores bateadores de los Yankis en 1927) de metales pesados, conservantes, grasas saturadas, pesticidas, antibióticos y drogas. Muchos de ellos o se adhieren a las membranas celulares e interfieren con nuestros procesos biológicos naturales, u obstruyen directamente el sistema endocrino. Es casi imposible para la ciencia entender la amplitud de efectos que estas toxinas tienen en nuestros cuerpos.

La dieta también juega un factor clave, habiendo fuerte evidencia que apunta a que la elección de alimentos poco saludables induce cambios bacterianos que dañan el revestimiento intestinal. Esto puede llevar a artritis reumatoide, declara el *Journal of Translational Medicine*.

Aunque el origen de la osteoartritis desconcierta en gran medida a los expertos, es casi seguro que radica en la combinación del abuso del movimiento y una dieta deficiente. El cuerpo es maravillosamente resistente, pero si se mueve mal durante la mayor parte de su vida y se alimenta de comidas que carecen de los nutrientes necesarios, sin duda sufrirá los efectos de huesos más débiles. Las harinas refinadas, aceites no saludables, azúcares, organismos genéticamente modificados y productos con alto contenido de gluten perjudican la digestión y la absorción de los alimentos, resultando en procesos inflamatorios que afectan a casi todos los sistemas del cuerpo. Es una relación de causa y efecto. En lugar de ayudar a nuestros huesos a remineralizarse, la elección de alimentos poco saludables los debilitará y deteriorará.

Desafortunadamente, los tratamientos para la artritis consisten en gran parte de una variedad de medicamentos, inyecciones o cirugía. Si bien las medicinas pueden reducir la inflamación y el dolor, también promueven un mayor desarrollo del trastorno a través de sus efectos secundarios, incluyendo el intestino permeable. La cirugía puede mejorar la movilidad de las articulaciones temporalmente, pero según los Institutos Nacionales de la Salud, no hace nada para prevenir un daño mayor.

## ¿Qué podemos hacer?

A pesar de lo que muchos dicen, hay mucho que usted puede hacer para controlar la artritis. Hay estudios que demuestran que a las personas con artritis les va mejor con una mejor alimentación y movimientos articulares convenientes.

Nuestros cuerpos están hechos para moverse, y moverse ayuda a las articulaciones a estar saludables. El entrenamiento de fuerza es beneficioso para aquellos que sufren de artritis. De acuerdo con un estudio de Tufts University, éste puede reducir el dolor en un 40%. También ayuda a preservar, apoyar y mejorar el rango de movimiento, mientras incrementa la producción del fluido sinovial alrededor del cartílago de la rodilla.

Si usted sufre de artritis reumatoide severa, mejorará con ejercicios de bajo impacto como caminar, usar máquinas elípticas, ejercicios aeróbicos o somáticos en el agua, realizados de manera lenta y suave (*Journal of Clinical Rheumatology*, 2005).

Y aunque la comida rápida y la comida chatarra pueden ser tentadoras, piense en estos alimentos como el enemigo de sus huesos. Podrá no sentirlo inmediatamente, pero cada bocado de alimentos malsanos lleva a un debilitamiento general del cuerpo y finalmente al dolor.

Los alimentos no procesados, por otro lado, combaten la inflamación y el dolor causado por la artritis reumatoide y la osteoartritis. Ejemplos poderosos de esto incluyen los aceites saludables, frutas y verduras, alimentos fermentados, jugos de vegetales orgánicos y té de hierbas. Cebollas, ajo, algas y espirulina (un suplemento de algas verdeazules) con contenido de azufre son también antiinflamatorios, como lo son las fuentes de carne saludable, peces silvestres, huevos y caldo de huesos. Si bien no es una lista exhaustiva, la clave está en buscar alimentos de fuentes confiables que no destruyan su valor nutritivo natural y original.

Hay fuerte evidencia de que el tratamiento oportuno y natural de ejercicios adecuados y alimentos ricos en nutrientes pueden ayudarle a controlar los huesos adoloridos y el daño articular de la artritis. Pero más emocionante aún es que puede prevenirlo en primer lugar observando las leyes inmutables de la salud de Dios. ■

*Jorg Mardian es un nutricionista holístico certificado y un entrenador personal.*

