iStock/Nebari

Inflamación crónica: calmando el fuego interior

Millones luchan con esta condición, y nisiquiera lo saben.

- Jorg Mardian
- 26/8/2019

¿Qué tienen en común las enfermedades cardiacas, la diabetes, la artritis, el cáncer y un montón de diferentes enfermedades del sistema inmunológico? Todas están relacionadas con la inflamación.

La inflamación es la respuesta natural del cuerpo a los ataques de virus, bacterias o alguna herida. La inflamación aguda ocurre luego de que se corta un dedo, por ejemplo, o cuando su cuerpo está luchando contra alguna infección. Para un sistema inmune saludable es esencial tener una defensa efectiva contra cualquier agente externo o potencialmente mortal.

Sin embargo, su cuerpo podría perder la habilidad de recuperarse de una inflamación. Esto crea una inflamación constante, o inflamación *crónica*. En esta condición, su sistema inmunológico sigue atacando a su cuerpo, generando reacciones biológicas en cadena que afectan su salud seriamente y puede provocar algunas de las peores enfermedades de la edad adulta o en la ancianidad.

La buena noticia es que algunos cambios en su vida pueden prevenir e incluso controlar esta condición.

La inflamación crónica puede afectar a la mayoría de las partes del cuerpo. Los indicios más obvios incluyen dolor en las articulaciones y rigidez. Los síntomas generales incluyen la falta de energía y dolores de cabeza. Pero incluso sin estos síntomas, usted aún podría ser afectado por la inflamación crónica.

Este desorden se origina en el intestino, donde trillones de bacterias viven en una relación simbiótica. Si este balance se altera, un oportunista parásito llamado cándida destruirá a las bacterias beneficiosas, alterando la digestión y la asimilación de nutrientes. La cándida luego se introduce en el revestimiento del intestino, penetrando sus paredes y permitiendo que proteínas, azúcares, microbios infecciosos y otras partículas lleguen al flujo sanguíneo. Esta condición es conocida como síndrome del intestino permeable.

Una investigación publicada por *Nutrition in Clinical Practice* [Nutrición en la práctica clínica] demostró que una flora intestinal desequilibrada puede afectar muchos procesos del cuerpo, incluyendo el metabolismo, funciones inmunológicas, la producción de energía, el peso, y si sus genes inductores de la enfermedad están suprimidos o activados. Esencialmente, el sistema inmune se sobrecarga a medida que ciclos inflamatorios se desencadenan a través de la sangre.

“Cuando éstos llegan al tejido pancreático, pueden provocar diabetes”, escribió Alison Garwood-Jones. “Cuando encuentran la manera de entrar al tejido conjuntivo, pueden causar artritis reumatoide. Y cuando bombardean al revestimiento de las arterias, podrían causar enfermedades al corazón. Investigadores también piensan que los cerebros de pacientes con Alzheimer se inflaman—lo que se conoce como ‘cerebro en llamas’—antes de que se acumule placa entre las células nerviosas borrando gradualmente la memoria del paciente. En el caso del cáncer, los estudios demuestran que las mismas hormonas que provocan la respuesta inflamatoria en nuestros cuerpos también estimulan la división celular más frecuentemente, incrementando el riesgo maligno”.

Sin embargo, decisiones en su estilo de vida pueden tener grandes efectos en las enfermedades inflamatorias. En algunos casos, cambios en la dieta, por sí solos, pueden eliminar hasta el 80% de los síntomas. A pesar de que hay una lista variada y larga de sustancias dañinas, las tres cosas principales a considerar son los azúcares, (o carbohidratos refinados), grasas no saludables y toxinas.

“Cuando usted consume azúcar, está disminuyendo las enzimas que le ayudan a digerir las proteínas”, dijo Renae Norton, especialista en desórdenes alimenticios. “Así que la proteína se va al flujo sanguíneo parcialmente digerida y es atacada por el sistema inmune”. La dietista Desiree Nielsen sugiere evitar carbohidratos refinados, ya que envían el azúcar a la sangre y promueven el daño inflamatorio.

Aceites vegetales, grasas trans (hidrogenadas) y productos empaquetados también contienen demasiados ácidos grasos omega 6 y una falta de fibras y nutrientes. Los almidones refinados tienen una falta de probióticos apropiados y cultivos de levadura y están altamente hibridizados, con un contenido de gluten más inflamatorio que las variedades anteriores. Trigo, arroz, espelta y soya además contienen altos grados de lectinas que causan síndrome del intestino permeable. Organismos genéticamente modificados y alimentos hibridizados tienden a ser más altos en lectinas ya que han sido modificados para combatir insectos.

En su libro, *Healthy Aging* [Envejecimiento saludable], el Dr. Andrew Weil sugiere abastecerse de alimentos ricos en omega 3—verduras, semillas y nueces, pescados grasos de agua fría como el salmón, las sardinas y el bacalao negro. El corregir los desbalances de omega hace que la típica dieta norteamericana se parezca más a la dieta mediterránea, la que tiene menores índices de obesidad, enfermedades del corazón e inflamación crónica. La germinación y fermentación de granos reduce los fitatos y las lectinas, haciendo que estos alimentos sean más fáciles de digerir.

Adicionalmente, para fomentar una flora intestinal saludable a través de la dieta, elija alimentos ricos en probióticos y prebióticos. Los probióticos incluyen bacterias vivas benéficas y levaduras naturalmente creadas por fermentación en alimentos como el yogurt, el chucrut, la sopa de miso y el kimchi. Estos forran el intestino y ayudan a la absorción de nutrientes, curando el síndrome del intestino permeable. Los prebióticos son componentes no digeribles en alimentos como bananas, cebollas, ajos, tupinambo, cáscara de manzana y frejoles. La fibra prebiótica viaja a través del intestino delgado sin ser digerida y es fermentada cuando alcanza el colon. Los prebióticos ayudan a incrementar las bacterias beneficiosas en el intestino al promover la producción de ácido butírico en el colon, el que es extremadamente antiinflamatorio.

Nuestro cuerpo es un “sistema conectado que funciona mejor cuando está optimizado. …Si su estilo de vida incluye una dieta pobre, tener sobrepeso, inactividad y estrés, bien puede estar contribuyendo a la inflamación crónica”, dice Nielsen. Otros factores que se cree contribuyen a la inflamación crónica incluyen el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, los contaminantes ambientales en los alimentos y la falta de sueño.

La inflamación crónica contribuye a muchas enfermedades. Pero un plan antiinflamatorio que combine la dieta con cambios en su estilo de vida puede ayudarlo a sentirse mejor, perder peso y vivir por más tiempo. ▪