TRIBUNA: **DECÁLOGO SEMDOR SOBRE DIETA ANTIINFLAMATORIA**

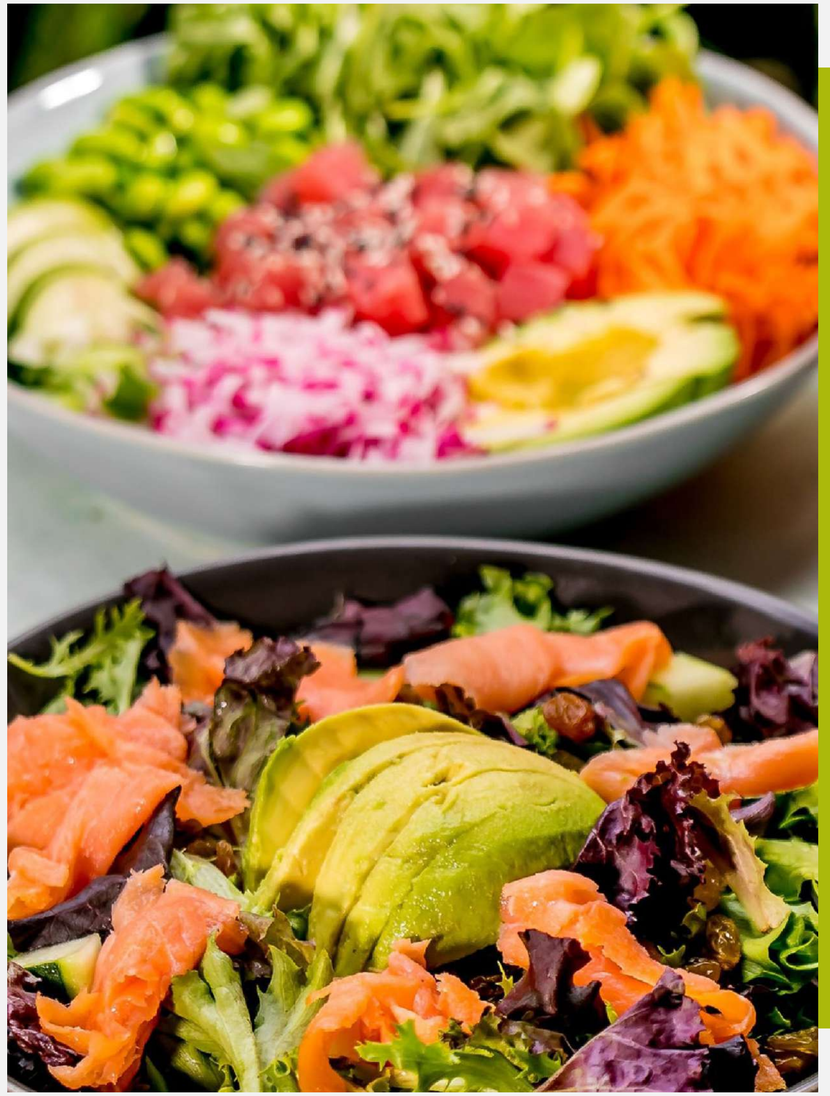
SEMDOR Sociedad Española Multidisciplinar del Dolor

PARA PROFESIONALES

La alimentación es una herramienta que puede ayudar a tus pacientes con dolor crónico (Brain K et al, 2021).

Según la evidencia científica la dieta antiinflamatoria por excelencia es la Dieta Mediterránea, con muchos estudios que avalan este efecto beneficioso para la salud (Stromsnes K et al, 2021).

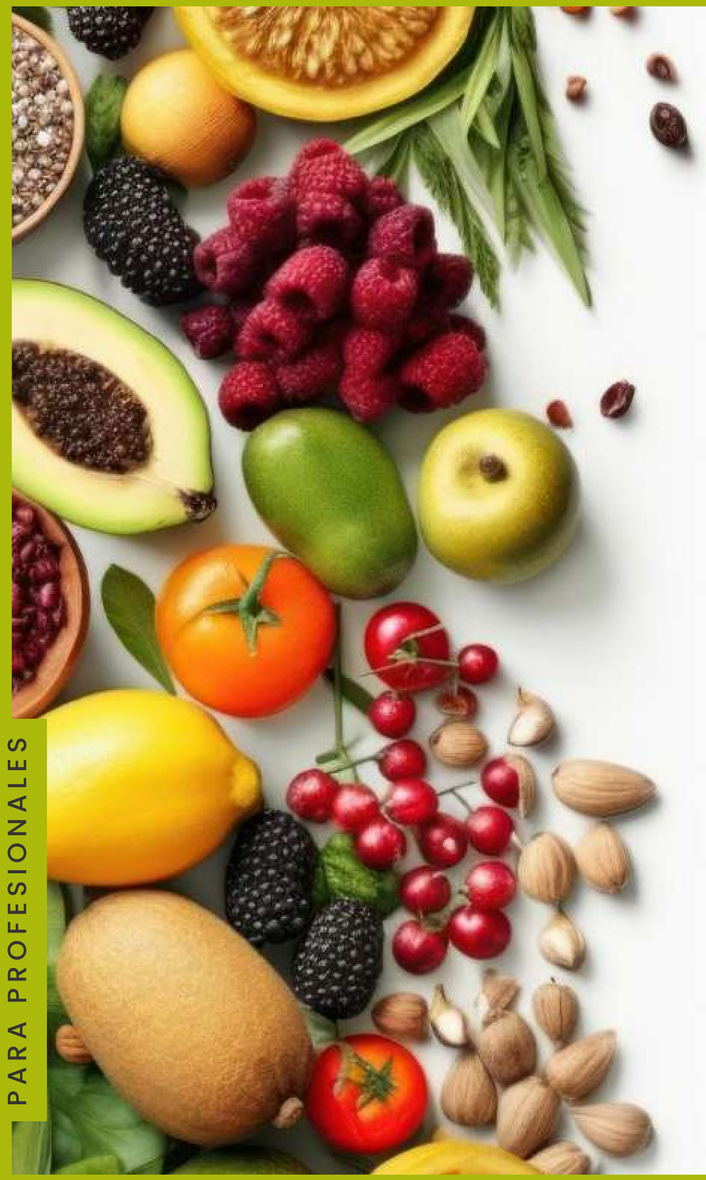
Las características que la definen son el consumo diario de aceite de oliva, frutos secos, cereales sin refinar, frutas, verduras, consumo habitual moderado de legumbres, pescado, marisco, lácteos y bajo consumo de alcohol y un uso limitado de carnes rojas y procesadas.



Esto le confiere las siguientes características nutricionales:

- **Equilibrada (en calorías y macronutrientes).**
- **Rica en vitaminas y minerales.**
- **Rica en componentes vegetales antioxidantes y antiinflamatorios.**
- **Rica en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de tipo omega-3.**
- **Rica en proteínas tanto vegetales como animales.**
- **Rica en fibra.**
- **Baja en grasas saturadas.**
- **Baja en azúcares y carbohidratos refinados (de alto índice glucémico).**

Esto puede trasladarse un sencillo decálogo que puedes recomendar a tus pacientes con dolor crónico.



PARA PROFESIONALES

Decálogo de dieta antiinflamatoria:

01 Toma a diario 3 raciones de fruta de temporada y de todo tipo (incluidos los frutos rojos como los arándanos, fresas, frambuesas o moras) y 2 de verdura (una cruda y otra cocinada), con gran variedad de colores pues son una gran aportación de vitaminas, antioxidantes y fibras.

02 Toma a diario 1 puñado de nueces y otros frutos secos como las almendras o las avellanas, siempre sin sal añadida y unas 2 cucharadas de semillas como el sésamo o la chía. Son una buena aportación de vitaminas, minerales como el calcio, magnesio o el potasio, grasas poliinsaturadas omega-6 y omega-3, proteínas vegetales y fibras.

03 Utiliza siempre aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar tus platos, te aportará grasas saludables monoinsaturadas y componentes antiinflamatorios como el oleocantal o la apigenina.

04 Si tomas pan o cereales que sean siempre integrales, tienen más fibra, minerales, vitamina E, otros antioxidantes y sus hidratos de carbono son de bajo índice glucémico.

Decálogo de dieta antiinflamatoria:

05 Toma 2 veces por semana pescado azul, es la principal fuente de ácidos grasos omega-3 de cadena larga como el EPA y el DHA, antiinflamatorios dietéticos por excelencia.

06 Toma 3 veces por semana raciones pequeñas o moderadas (100-200g) de legumbres, son una buena aportación de fibras, proteínas, calcio y otros minerales.

07 Incluye en tu rutina diaria 1 o 2 yogures y/o kéfir, aportan fermentos vivos que ayudan a nuestra salud

PARA PROFESIONALES

Decálogo de dieta antiinflamatoria:

PARA PROFESIONALES

08 Incluye semanalmente alguna ración de carne blanca, pescado blanco, quesos bajos en grasa y unos 3-4 huevos, son una fuente excelente de proteínas, vitaminas, hierro, calcio y otros componentes.

09 Evita alimentos ricos en grasas saturadas como los embutidos, la carne roja o los quesos grasos y también los azúcares añadidos, dulces, bollería, galletas, edulcorantes y alimentos procesados, esto te ayudará a mejorar el perfil nutricional de tu alimentación.

10 Hidrátate adecuadamente con agua, infusiones o caldos, una mejor hidratación mejora todas las funciones de nuestro organismo.

Algunas cuestiones importantes que debes saber para evitar ideas equivocadas en tus pacientes:

- En una dieta antiinflamatoria NO hace falta eliminar sistemáticamente lácteos y gluten, se trata de mucho más que eso. Los lácteos y los alimentos con gluten NO son, en general, inflamatorios, sólo lo son para personas intolerantes a la lactosa y alérgicos a la proteína de leche, en el primer caso y para celíacos y sensibles al gluten no celíacos, en el segundo. En esos casos sí deben retirarse de la dieta (Almirall M et al, 2022).

- Es muy importante la relación entre los trastornos gastrointestinales y el dolor crónico y, en este sentido, si tu paciente los padece, es imprescindible que le derives a un especialista digestivo o a un dietista-nutricionista para conseguir un buen diagnóstico y para así poder hacer un correcto tratamiento dietético y farmacológico, si hace falta (Ciccia F et al, 2016).

- Aunque algunos lácteos sí pueden considerarse proinflamatorios por su alto contenido en grasa saturada, como es el caso de la leche o los quesos grasos, y otros por su alto contenido en azúcares, como algunos postres, sin embargo, hay algunos como el yogur o el kéfir que son muy beneficiosos puesto que no tienen apenas grasa y aportan el beneficio de los fermentos vivos que apoyan el mantenimiento de una microbiota intestinal saludable. En la actualidad se sabe que la microbiota intestinal tiene un papel muy importante en la modulación de los procesos inflamatorios en el organismo e incluso en la regulación del dolor (Guo R et al, 2019).

Recomienda este decálogo a todos tus pacientes con dolor crónico y deriva a un dietista-nutricionista si tu paciente además padece:

- Obesidad/bajo peso.
- Trastornos gastrointestinales.
- Intolerancias alimentarias.
- Comorbilidades metabólicas (hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, diabetes, RI, HTA…).
- Ansiedad por la comida.
- Dificultad de conseguir buenos hábitos o de diseñar sus menús antiinflamatorios.
- Intervención quirúrgica o recuperación de la misma.
- Proceso oncológico.

Recuerda que un plan dietético personalizado es lo que más beneficiará a tu paciente (Elma Ö et al, 2022).

Referencias

Brain K, Burrows TL, Bruggink L, Malfliet A, Hayes C, Hodson FJ, Collins CE. Diet and Chronic Non-Cancer Pain: The State of the Art and Future Directions. J Clin Med. 2021 Nov 8;10(21):5203. doi: 10.3390/jcm10215203. PMID: 34768723; PMCID: PMC8584994.

Stromsnes K, Correas AG, Lehmann J, Gambini J, Olaso-Gonzalez G. Anti-Inflammatory Properties of Diet: Role in Healthy Aging. Biomedicines. 2021 Jul 30;9(8):922. doi: 10.3390/biomedicines9080922. PMID: 34440125; PMCID: PMC8389628.

Almirall M, Casellas F, Dot J, de Torres I, Segurola H, Marsal S S. Prevalence of non-celiac gluten sensitivity and assessment of the response to gluten-free diet in a cohort of patients with fibromyalgia. Rheumatology (Oxford). 2022 Jul 28:keac434. doi: 10.1093/rheumatology/keac434. Epub ahead of print. PMID: 35900154.

Ciccia F, Ferrante A, Guggino G, Triolo G. The role of the gastrointestinal tract in the pathogenesis of rheumatic diseases. Best Pract Res Clin Rheumatol. 2016 Oct;30(5):889-900. doi: 10.1016/j.berh.2016.10.003. Epub 2016 Nov 9. PMID: 27964794.

Guo R, Chen LH, Xing C, Liu T. Pain regulation by gut microbiota: molecular mechanisms and therapeutic potential. Br J Anaesth. 2019 Nov;123(5):637-654. doi: 10.1016/j.bja.2019.07.026. Epub 2019 Sep 21.
PMID: 31551115.

Elma Ö, Brain K, Dong HJ. The Importance of Nutrition as a Lifestyle Factor in Chronic Pain Management: A Narrative Review. J Clin Med. 2022 Oct 9;11(19):5950. doi: 10.3390/jcm11195950. PMID: 36233817; PMCID: PMC9571356.

PARA PACIENTES

La alimentación es una herramienta que te puede ayudar a mejorar tu salud y reducir tu dolor crónico.

Según la evidencia científica actual la dieta antiinflamatoria por excelencia es la Dieta Mediterránea, con muchos estudios que avalan este efecto beneficioso para la salud.

Se trata de un patrón alimentario caracterizado por un consumo diario de aceite de oliva, frutos secos, cereales sin refinar, frutas, verduras, consumo habitual durante la semana de legumbres, pescado, marisco, carne blanca y lácteos y bajo consumo de alcohol y uso limitado de carnes rojas y procesadas.

Así tu alimentación será:

- Equilibrada (en calorías y macronutrientes).
- Rica en vitaminas y minerales.
- Rica en componentes vegetales antioxidantes y antiinflamatorios.
- Rica en ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados de tipo omega-3.
- Rica en proteínas tanto vegetales como animales.
- Rica en fibra.
- Baja en grasas saturadas.
- Baja en azúcares y carbohidratos refinados (de alto índice glucémico).

Decálogo de dieta antiinflamatoria:

01 Toma a diario 3 raciones de fruta de temporada y de todo tipo (incluidos los frutos rojos como los arándanos, fresas, frambuesas o moras) y 2 de verdura (una cruda y otra cocinada), son una gran aportación de vitaminas, antioxidantes y fibras.

02 Toma a diario 1 puñado de nueces y otros frutos secos como las almendras o las avellanas, siempre sin sal añadida y unas 2 cucharadas de semillas como el sésamo o la chía. Son una buena aportación de vitaminas, minerales como el calcio, magnesio o el potasio, grasas poliinsaturadas omega-6 y omega-3, proteínas vegetales y fibras.

03 Utiliza siempre aceite de oliva virgen extra para cocinar y aliñar tus platos, te aportará grasas saludables monoinsaturadas y componentes antiinflamatorios como el oleocantal o la apigenina.

04 Si tomas pan o cereales que sean siempre integrales, tienen más fibra, minerales, vitamina E, otros antioxidantes y sus hidratos de carbono son de bajo índice glucémico.

05 Toma 2 veces por semana pescado azul, es la principal fuente de ácidos grasos omega-3 de cadena larga como el EPA y el DHA, antiinflamatorios dietéticos por excelencia.

06 Toma 3 veces por semana raciones pequeñas o moderadas (100-200g) de legumbres, son una buena aportación de fibras, proteínas, calcio y otros minerales.

PARA PACIENTES

Decálogo de dieta antiinflamatoria:

PARA PACIENTES

07 Incluye en tu rutina diaria 1 o 2 yogures y/o kéfir, aportan fermentos vivos que ayudan a nuestra salud.

08 Incluye semanalmente alguna ración de carne blanca, pescado blanco, quesos bajos en grasa y unos 3-4 huevos, son una fuente excelente de proteínas, vitaminas, hierro, calcio y otros componentes.

09 Evita alimentos ricos en grasas saturadas como los embutidos, la carne roja o los quesos grasos y también los azúcares añadidos, dulces, bollería, galletas, edulcorantes y alimentos procesados, esto te ayudará a mejorar el perfil nutricional de tu alimentación.

10 Hidrátate adecuadamente con agua, infusiones o caldos, una mejor hidratación mejora todas las funciones de nuestro organismo.

semdor.es

Algunas cuestiones importantes que debes tener en cuenta:

- En una dieta antiinflamatoria NO hace falta eliminar sistemáticamente lácteos y gluten, se trata de mucho más que eso. No elimines grupos de alimentos sin consultar con un profesional de la salud que te pueda orientar sobre nutrición.

- Es muy importante la relación entre los trastornos gastrointestinales y el dolor crónico, si tienes mala regularidad intestinal, estreñimiento, diarreas, flatulencias, dolor abdominal, reflujo o síntomas relacionados, consulta con tu médico o con un dietista-nutricionista.

- Aunque algunos lácteos sí pueden considerarse proinflamatorios por su alto contenido en grasa saturada, como es el caso de la leche o los quesos grasos, hay algunos como el yogur o el kéfir que son muy beneficiosos puesto que no tienen apenas grasa y aportan el beneficio de los fermentos vivos que apoyan el mantenimiento de una flora (microbiota) intestinal saludable y eso es clave para tu salud y para regular la inflamación.

- Es muy importante ser constante en estas recomendaciones y si tienes dudas o quieres más orientación consulta a un dietista-nutricionista para que te haga un plan dietético personalizado.