

Combata a inflamação comendo certo

Você sabia que alguns alimentos têm ação inflamatória no organismo? Muita gente ignora isso, mas escolher o que comer e o que deixar de lado pode reduzir ou aumentar os efeitos da inflamação no corpo.



Ao classificar os alimentos de acordo com seu grau mais alto ou baixo de ação inflamatória, pesquisadores e especialistas foram capazes de concluir, por exemplo, que uma grande dificuldade para emagrecer pode ter origem nas escolhas feitas para compor o prato, mesmo que se esteja levando em conta a quantidade de calorias.

Além de prejuízos estéticos, uma **dieta** rica em alimentos inflamatórios e pobre em itens com efeito oposto também pode afetar seriamente a saúde.

“De acordo com os componentes alimentares escolhidos, uma dieta pode proteger contra uma resposta inflamatória exacerbada e ser protetora indireta do desenvolvimento de algumas doenças, como câncer, doenças cardiovasculares e outras crônicas relacionadas com inflamação”, exemplifica o nutricionista José Aroldo Gonçalves, professor e diretor da NutMed, do Rio de Janeiro (RJ).

O índice inflamatório foi criado por pesquisadores norte-americanos em 2010, para avaliar o potencial de contribuição da dieta nesses processos. Considera-se, assim, uma série de alimentos como os mais anti-inflamatórios.

O grupo dos alimentos com maior potencial inflamatório inclui, em ordem decrescente, carboidratos, lipídios, gorduras saturadas, colesterol e ácidos graxos ômega-6.

Veja abaixo alguns alimentos ricos em propriedades anti-inflamatórias:

Salmão: contém altas doses de ômega 3, um anti-inflamatório poderoso.

Cará: esse tubérculo é rico em vitaminas C e do complexo B, o que melhora a imunidade.

Gengibre: potente anti-inflamatório, ele ainda acelera a queima de gordura no corpo.

Óleo de canola: óleo vegetal para cozinhar com melhor relação entre ômega 3 e ômega 6.

Pimentão vermelho: contém betacaroteno e vitaminas E e C, que ajudam na cicatrização.

Semente de chia: com alto teor de ômega 3, ainda apresenta grande quantidade de magnésio e cálcio, minerais indispensáveis na modulação inflamatória.

Sardinha: é rica em ômega 3, um poderoso anti-inflamatório.

Nozes: fontes do mineral zinco, que exerce não só atividade anti-inflamatória, como também atua positivamente sobre o sistema imunológico.

Cenoura: rica em betacaroteno, também contém minerais, como cálcio, ferro e potássio, e vitaminas B, C e D.

Linhaça: rica em fibras, vitamina E e vitaminas do complexo B, além de ser importante fonte vegetal de ômega 3.

Goiaba vermelha: rica em vitamina C, ela contém uma boa dose de vitamina A, além de taninos, e quercetina, que tem atividade antibacteriana comprovada.

Couve: assim como todo vegetal de folha verde-escura, é fonte de vitamina A e carotenoides – potentes antioxidantes, além de conter alta concentração de magnésio.

Chá branco: rico em antioxidantes e compostos fenólicos – auxiliares na redução da inflamação.

Cebola: rica em flavonoides, tem propriedades anti-inflamatórias.

Castanha-do-pará: ajuda a proteger o coração, impedindo que o colesterol ruim se concentre nas paredes das artérias.

Acerola: lotada de vitamina C, que tem efeito anti-inflamatório e protetor do corpo.

Bacalhau: rico em vitaminas do complexo B e ômega 3, que ajudam a inibir o processo inflamatório no organismo.

Azeite de oliva: apresenta grandes quantidades de ômega 9, ácido graxo essencial na inibição da inflamação, também aumenta o HDL (o bom colesterol).

Batata doce: cheia de betacaroteno, ela aporta grande quantidade de vitamina A, que protege as células do envelhecimento.

Atum: cheio de ômega 3, anti-inflamatório natural.

Amêndoa: contém quercetina, um antioxidante que ajuda a inibir o processo de oxidação gerado pelo colesterol ruim nas artérias.

Abóbora e alimentos alaranjados em geral: ricos em carotenoides e fibras.

Alho: tem efeito antibiótico, ajudando o corpo a combater infecções.

Açafrão da terra ou curcuma: a curcumina presente nesse alimento é um antioxidante poderoso, que inibe não só a inflamação, mas ajuda a prevenir o câncer.

Professor Miguel Centrone

Segmento II