

LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LA “ARTRITIS REUMATOIDE” PARTE 11

La artritis, patología dolorosa y limitante, puede ser prevenida y controlada eficazmente por una dieta apropiada, estilo alimentario que evitaría en forma eficaz el desarrollo de las patologías reumatológicas y artríticas. Por los últimos descubrimientos de la ciencia de la alimentación y nutrición humana, se da cuenta que la dieta juega un rol importante para superar este tipo de patologías seriamente limitantes, que sin duda alguna, es una alternativa terapéutica razonable para controlar este tipo de degeneración orgánica. En el presente seminario, explicamos los métodos más efectivos en cuanto a la dietética humana, para superar la artritis y demás patologías relacionadas con esta enfermedad seriamente incapacitante.

LA DIETA PARA LOS “ARTRÍTICOS-1”

“La DIETA VEGETARIANA

ESTRICTA sin gluten reduce el colesterol, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y las LDL oxidadas (LDLox), además de aumentar los niveles de anticuerpos naturales...

LA DIETA, LA MEJOR MANERA DE PREVENIR Y CONTROLAR LAS PATOLOGÍAS REUMÁTICAS



contra compuestos dañinos en el organismo, como la fosforilcolina, que provocan los síntomas de esta enfermedad inflamatoria crónica, la ARTRITIS REUMATOIDE”

(49)

“Se ha comprobado que la adopción de una dieta vegetariana ayuda a mejorar los síntomas y el estado de las enfermedades artríticas” (50)

¿Qué significa dietética, alimentación y nutrición humana?

120. Dietética, alimentación y nutrición humana, tienen el siguiente significado:

- 1) Se denomina dietética a la: “Ciencia que trata de la alimentación conveniente en estado de salud y en las enfermedades” (51)
- 2) Se dice nutrición a la: “Acción y efecto de nutrir (Aumentar la sustancia del cuerpo por medio del alimento, reparando las partes que se van perdiendo en virtud de las acciones catabólicas) o nutrirse” (51-a)
- 3) Alimentación es la. “Acción y efecto de alimentar (Dar alimento al cuerpo, la comida y bebida que los seres humanos toman para subsistir o reciben su nutrición) o alimentarse” (51-b).

¿Cuál es el mejor régimen alimenticio para prevenir y controlar las patologías artríticas?

121. El mejor estilo alimentario que se puede optar para evitar y aún superar las patologías artríticas y reumáticas, son sin duda alguna una, asumir en forma prudente una dieta estrictamente vegetariana.

¿Cómo? ¿Es posible que la dieta estrictamente vegetariana sea realmente el mejor medio para superar las enfermedades artríticas?

122. Así es, y se ha comprobado científicamente que: “La DIETA VEGETARIANA ESTRICTA sin gluten reduce el colesterol, las lipoproteínas de baja densidad (LDL) y las LDL oxidadas (LDLox), además de aumentar los niveles de anticuerpos naturales contra compuestos dañinos en el organismo, como la fosforilcolina, que provocan los síntomas de esta enfermedad inflamatoria crónica, la ARTRITIS REUMATOIDE” (49).

Pero, ¿Dónde se demostró que una dieta estrictamente vegetariana previene el desarrollo de enfermedades reumatológicas?

123. Este caso se demostró en la “Unidad de Reumatología de la Universidad de Karolinska”, donde el Dr. Johan Frostegard y sus colaboradores: “estudiaron aleatoriamente a 66 pacientes con ARTRITIS REUMATOIDE en dos grupos. Asignaron al azar a 38 de los voluntarios una dieta vegetariana estricta sin gluten durante un año, y a los otros 28 una dieta equilibrada, pero no vegetariana estricta. Analizaron a intervalos regulares los niveles de las moléculas de lípidos en las muestras de sangre utilizando métodos analíticos rutinarios y midieron las LDLox y el factor anti-fosforilcolina (anti-PC) al comienzo del experimento, a los 3 meses y de nuevo a los 12 meses” (49).

¿A qué conclusión llegaron los investigadores en la “Unidad de Reumatología de la Universidad de Karolinska”?

124. Se sabe que: “Los investigadores observaron que la dieta vegetariana estricta sin gluten no sólo reducía los niveles de LDL y de LDLox y aumentaba los anticuerpos anti-PC, sino que también disminuía el índice de masa corporal (IMC) de los voluntarios de ese grupo. Los niveles de otras moléculas de lípidos, incluidos los triglicéridos y las lipoproteínas de alta densidad (HDL) permanecían iguales. Por el contrario, ninguno de los indicadores era significativamente diferente en los grupos control que tomaron la dieta saludable convencional. Los anticuerpos anti-PC se analizaron en CVDIMMUNE, un consorcio europeo dirigido por Frostegard, partiendo de la hipótesis de que estos anticuerpos pueden proteger frente a la enfermedad cardiovascular... El investigador y sus colaboradores han demostrado que la dieta podría utilizarse para mejorar la salud a largo plazo de los pacientes con ARTRITIS REUMATOIDE” (49).

¿De qué otra fuente se sabe que las dietas vegetarianas son aconsejadas en caso de sufrir patologías reumáticas?

125. Tengamos siempre presente que: “En general, SE HA COMPROBADO QUE LA ADOPCIÓN DE UNA DIETA VEGETARIANA ayuda a mejorar los síntomas y el estado de las enfermedades artríticas. La adopción de este tipo de dieta podría ser una solución adecuada para aquellas personas que no ven demasiados progresos en el avance de su enfermedad. Si recurrir a tal tipo de dieta, podemos mencionar una serie de alimentos que deberían tomarse con prudencia por aquellas personas que sufren algún tipo de artritis” (50).

ASPECTOS EN LA DIETA QUE EMPEORAN LAS PATOLOGÍAS ARTRÍTICAS

¿Qué aspectos de la dieta pueden empeorar las patologías artríticas o reumáticas?

126. La dieta podría estar agravando una enfermedad reumática de tres maneras diferentes:
- 1) “La alimentación está generando sobrepeso (obesidad)” (52).
 - 2) “Algunas comidas generan la producción de sustancias en el organismo que empeoran alguna de estas enfermedades” (52).
 - 3) “Algunas personas podrían ser alérgicas a ciertos componentes de los alimentos” (52).

Pero, ¿Cómo influye el sobrepeso en las enfermedades reumáticas?

127. Tengamos siempre presente que: “En la rodilla y en la cadera, principalmente, la obesidad puede causar artrosis de estas articulaciones. Pero, además, un exceso de peso hace que en las articulaciones que soportan la carga del cuerpo, como son las de la columna, las caderas, las rodillas, los tobillos y las articulaciones de los pies, y que ya están alteradas por la presencia de una artritis o una artrosis, aumente el dolor. Por el contrario, pequeñas reducciones de peso pueden aliviar notablemente los síntomas” (52).

¿Qué alimentos hay que eliminar de la dieta de los enfermos reumáticos?

128. Todos los que sufren de esta degeneración orgánica, debe saber que la dieta es un factor importante para el desarrollo de esta patología, por lo que es necesario eliminar completamente las grasas, lácteos y todos sus derivados, frituras, bebidas alcohólicas en todas sus variedades y grados alcohólicos, azúcar en sus múltiples y variadas formas, reducir drásticamente el consumo de legumbres secas (soya, pallares, frijoles, habas secas, garbanzos, etc.), carne animal en sus diversas variedades y presentaciones, principalmente los que padecen de artritis gotosa: “una enfermedad muy conocida desde la antigüedad, que se debe al aumento y depósito en las articulaciones de ácido úrico; éste, a su vez, está producido a partir de ciertos alimentos ricos en unas sustancias llamadas purinas... siendo útil no (ingerir-comer) comidas ricas en purinas (vísceras, carnes grasas, mariscos, pescado azul). La abstención de bebidas alcohólicas, incluyendo cerveza, debe ser absoluta, ya que el alcohol interfiere con la eliminación del ácido úrico de nuestro organismo y favorece la aparición de la artritis gotosa” (52).

Pero, ¿Cómo se relacionan las alergias a alimentos y las enfermedades reumáticas?

129. Por las referencias se sabe que: “Aunque se habla mucho de alergias alimentarias, se

considera que son muy poco frecuentes y afectan a pocos individuos. También hay mucha controversia sobre la relación existente entre las alergias a ciertos alimentos y la artritis. Parece establecido que, algunas personas con artritis reumatoide, presentan un empeoramiento transitorio de sus síntomas, tras tomar productos lácteos y ciertos colorantes alimentarios. En aquellas personas que notan empeoramiento de su artritis al tomar ciertos alimentos, es práctico retirar dichos componentes de la dieta un cierto tiempo, para ver si mejoran al excluirlos y empeoran al reintroducirlos, en cuyo caso deben evitarse. Hay una serie de tests o pruebas de laboratorio para determinar si existe alergia a algún alimento, pero rara vez es necesaria su determinación; además, sus resultados no son siempre fiables” (52).

¿Qué otro tipo de comestibles no se aconseja a los que sufren de patologías artríticas y reumáticas?

130. Tenga siempre presente los que padecen de patologías reumáticas, que los siguientes comestibles deben ser considerados como “malos” pues empeoran la salud de los artríticos, estos elementos son los siguientes:

- 1) **LAS GRASAS SATURADAS.** Tenga siempre presente que la grasa animal es peligrosa para los que sufren de artritis, y esta la encontramos principalmente en las sopas de carne hervida. Las grasas saturadas: “Son aquellas que proceden principalmente de fuentes animales, especialmente las carnes, la leche entera y sus derivados (carnes grasas, panceta, embutidos, salchichas, mantequilla, quesos grasos, etc.)” (50)
- 2) **ALIMENTOS QUE PODRÍAN OCASIONAR ATAQUES DE ARTRITIS REUMATOIDE.** “Ciertos alimentos pueden producir un empeoramiento de la artritis reumatoide. Estas reacciones responden a reacciones individuales no aplicables a todos los enfermos. Entre los alimentos que suelen producir estas reacciones tenemos el trigo, el maíz, los pimientos, los tomates, las berenjenas, las patatas y los productos lácteos” (50).
- 3) **ALIMENTOS RICOS EN OXALATOS.** “Los oxalatos, además de impedir la absorción del calcio, se depositan en las articulaciones en forma de cristales produciendo daños en las mismas. Alimentos ricos en oxalatos con los cuales los artríticos deberían ser prudentes son: el ruibarbo, las espinacas o la remolachas” (50).
- 4) **ALIMENTOS RICOS EN PURINAS.** “Estas se transforman en ácido úrico en el organismo. Son alimentos vegetales ricos en purinas habas, coliflores, espinacas, lentejas, espárragos, guisantes (chicharos) y champiñones” (50).
- 5) **ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS.** “El exceso de proteínas produce ácido úrico que se acumula en las articulaciones y agrava estas enfermedades. Por este motivo se desaconseja el consumo de legumbres (soya, lentejas, pallares, garbanzos, frijoles, habas secas, arvejas secas, etc.) en general o se impone un consumo muy moderado” (50).

COMESTIBLES NO RECOMENDADOS EN CASO DE PADECER DE ARTRITIS O PATOLOGÍAS REUMÁTICAS

LAS GRASAS SATURADAS

GRASAS SATURADAS PELIGROSAS PARA LA SALUD DE LOS ARTRÍTICOS Y REUMÁTICOS

Las grasas saturadas se encuentran en productos animales tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, los helados, la crema y las carnes grasosas, al igual que en los aceites como el de coco, de palma y de semilla de palma



ÁCIDOS TRANSGRASOS PELIGROSOS PARA LA SALUD DE LOS ARTRÍTICOS Y REUMÁTICOS

Los ácidos transgrasos se encuentran en los alimentos fritos, productos comerciales horneados, alimentos procesados y margarinas



LOS ALIMENTOS Y COMESTIBLES QUE INDICAMOS A CONTINUACIÓN, DEBEN EVITAR DURANTE EL TRATAMIENTO, TODOS LOS QUE PADECEN DE ARTRITIS, GOTA Y DEMÁS PATOLOGÍAS REUMÁTICAS.

La dieta y alimentación que deben optar todos los que padecen patologías artríticas y reumáticas, además de todos los que son proclives a sufrir de estas patologías degenerativas, como los que tienen progenitores (padres) con artritis reumatoide, artritis de marie-strümpell (espondilitis anquilosante), artritis deformante, artritis gotosa (gota), artritis psoriásica, artritis reumática aguda, etc. deben considerar que los alimentos y comestibles que indicamos en el presente seminario, deben ser evitados y/o utilizados con prudencia, considerando siempre las reglas de la compatibilidad alimentaria que indicamos en el seminario: “Curso de Cocina Vegetariana Fascículo N° 1”.

LA DIETA ES LA CLAVE DE LA SALUD PARA PREVENIR Y CONTROLAR PATOLOGÍAS REUMATOLÓGICAS, PUES: “LA ARTRITIS REUMATOIDE, LA FORMA MÁS INCAPACITANTE ATACA A LAS MUJERES DE 2 A 3 VECES MÁS QUE A LOS VARONES. ADEMÁS LA EDAD MEDIA DE APARICIÓN DE LA ARTRITIS REUMATOIDE ESTÁ ENTRE LOS 20 Y LOS 45 AÑOS” (43).

“Se ha comprobado que la adopción de una dieta vegetariana ayuda a mejorar los síntomas y el estado de las enfermedades artríticas” (50)



“La dieta vegetariana estricta sin gluten reduce...la artritis reumatoide” (49)

ALIMENTOS QUE PODRÍAN OCASIONAR ATAQUES DE ARTRITIS REUMATOIDE

“Entre los alimentos que suelen producir estas reacciones tenemos el trigo, el maíz, los pimientos, los tomates, las berenjenas, las patatas y los productos lácteos” (50).

TRIGO
(*Triticum aestivum*)



MAÍZ
(*Zea mays*)



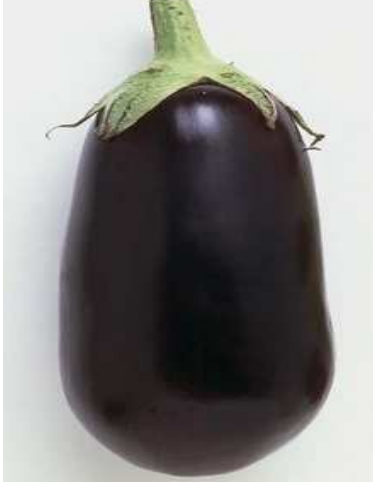
PIMIENTOS
(*Capsicum annuum*)



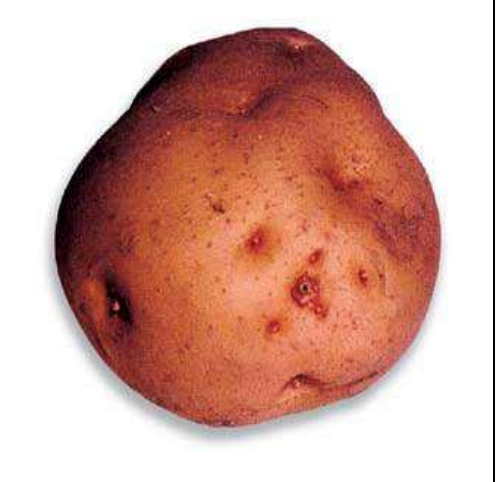
TOMATES
(*Lycopersicon esculentum*)



BERENJENAS
(*Solanum melongona*)



PATATAS
(*Solanum tuberosum*)



ALIMENTOS RICOS EN OXALATOS

El oxalato es un anión del ácido oxálico, miembro de una familia de ácidos dibásicos que se encuentran en muchas plantas comunes, por ejemplo alforfón, acedera y ruibarbo. Es un reactivo importante y se emplea como decolorante y desecante. En la ingesta dietética de alimentos que contienen ácido oxálico, la sustancia se une con el calcio y se encuentra a veces en los cálculos renales y en la orina de pacientes con hiperoxaluria. Se ha demostrado que: “Los OXALATOS, además de impedir la absorción del calcio, se depositan en las articulaciones en forma de cristales produciendo daños en las mismas. Alimentos ricos en oxalatos con los cuales los artríticos deberían ser prudentes son: el ruibarbo, las espinacas o la remolachas” (50).

RUIBARBO
(*Rheum rhabarbarum*)



ESPINACAS
(*Spinacia oleracea*)



REMOLACHAS
(*Beta vulgaris*)



ALIMENTOS RICOS EN PURINAS

La purina, es un químico incoloro, soluble en agua y alcohol caliente, de fórmula $C_5H_4N_4$. Es un compuesto cíclico, de carácter aromático, formado por un anillo pentagonal con dos átomos de nitrógeno unido a un anillo de pirimidina. Su estructura está presente en numerosos productos naturales, como el ÁCIDO ÚRICO. Algunos alcaloides, entre ellos la cafeína y la teobromina, también son derivados de la purina. Tengamos siempre presente que las purinas: “se transforman en ÁCIDO ÚRICO en el organismo. Son alimentos vegetales ricos en purinas habas, coliflores, espinacas, lentejas, espárragos, guisantes (chicharos) y champiñones” (50).

HABAS
(*Vicia faba*)



COLIFLOR
(*Brassica oleracea*)



ESPINACAS
(*Spinacia oleracea*)



Lentejas
(Lens culinaris)



ESPÁRRAGO
(Asparagus officinalis)



CHAMPIÑONES
(Agaricus bisporus)



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

“El exceso de proteínas produce **ÁCIDO ÚRICO** (Producto del metabolismo de las proteínas presente en la sangre y excretado por la orina, el ácido úrico es un compuesto nitrogenado, blanco, inoloro e insípido, de fórmula $C_3H_4N_4O_3$, que se forma en el cuerpo como resultado del metabolismo de las proteínas. Está presente en pequeñas cantidades en la orina humana. La gota es el resultado de una alteración en el metabolismo del ácido úrico. Las piedras en los riñones formadas por sales de ácido úrico aparecen en personas con altos niveles de este ácido en la orina) que se acumula en las articulaciones y agrava estas enfermedades. Por este motivo se desaconseja el consumo de **LEGUMBRES** (soya, lentejas, pallares, garbanzos, frijoles, habas secas, arvejas secas, etc.) en general o se impone un consumo muy moderado” (50).

SOYA
Glycine max



PALLARES
Phaseolus lunatus



GARBANZOS
(Cicer arietinum)



POROTOS
(Phaseolus vulgaris)



ARVEJAS
(Pisum sativum)



LENTEJAS
(Lens culinaris)



**HABAS
(Vicia faba)**



**ALUBIAS-JUDIAS
(Phaseolus vulgaris)**



**FRIJOLES EN SUS
DIVERSAS VARIETADES**



**BEBIDAS ALCOHÓLICAS SON NOCIVAS PARA LOS QUE
PADECEN DE ARTRITIS**

El aumento de ácido úrico agrava la artritis gotosa, y esto puede deberse principalmente a dos causas: a un incremento en su producción debido a una dieta alta en purinas y en alcohol. Recomendamos evitar especialmente la cerveza. La cerveza contiene una cantidad alta de purinas. Otras bebidas que contienen alcohol son licores duros (como el whiskey, vodka, ginebra y ron) y el vino. Según los informes de la “Organización Mundial de la Salud” se sabe que con: “El consumo... de alcohol aumenta el riesgo de HIPERTENSIÓN (y APOPLEJÍA), CIRROSIS HEPÁTICA, DAÑO CEREBRAL ALCOHÓLICO y DIVERSOS TIPOS DE CÁNCER” Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Serie de Informes Técnicos 797, de la “Organización Mundial de la Salud” Pág. 111.

**La cerveza enemigo
número uno**



**Vino en todas sus
formas y
presentaciones**



**Whisky, enemigo de
los artríticos y
reumáticos**



**Vodka, bebida
peligrosa**



**Chicha, derivado de
maíz**



Ginebra



Ron



Licor



La “Organización Mundial de la Salud” informa: “En varios estudios... en particular de la cerveza, tiene una función causal en la aparición del cáncer del recto” Dieta, Nutrición y Prevención de Enfermedades Crónicas. Serie de Informes Técnicos 797, de la “Organización Mundial de la Salud” Página 87.