

## Charla sobre “Comida Antinflamatoria y su contribución en patologías neuromusculares”

Dra. Irene Luzardo

18/5/2018

A día de hoy sabemos que el 70% de las enfermedades que padecemos tienen *un importante componente Inflamatorio crónico*. Ejemplos: Artritis, Colitis, Diabetes tipo 2. Enfermedades Cardio-vasculares, Neurodegenerativas: Parkinson y Alzheimer; neuromusculares inflamatorias.

### *¿Qué importancia tiene la comida en la inflamación?*

La alimentación es uno de los factores epigenéticos que influyen tanto en la salud como en la enfermedad. Se ha demostrado científicamente que no son llamadas “grasas malas” las causantes de la inflamación sino específicamente el *Azúcar refinada*, concretamente la *fructuosa* no natural, industrial. Su poder endulzante es superior a la sacarosa (azúcar blanca) y todos los alimentos de la industria contienen *melaza de maíz con fructuosa*. Ej. gaseosas, zumos procesados, helados, galletas y otros. La fructuosa se metaboliza en el hígado y se transforma en grasa lo que a largo plazo predispone a enfermedades crónicas.

### *¿Y... cuáles son los alimentos Antiinflamatorios?*

Es mi objetivo enseñaros las moléculas antiinflamatorias que se encuentran en alimentos como los **vegetales, frutas, cereales, condimentos, especias, té verde, hierbas aromáticas, aceite de oliva, vino tinto y chocolate negro**

Ej. coles de Bruselas, el Top 10 de la familia de las crucíferas.

Todos los frutos rojos como: arándanos, fresas, frambuesas. Condimentos como el ajo y la cebolla. Especias como el cúrcuma y la pimienta negra. Hierbas como el perejil. Cereales como la avena, no sólo porque es uno de los más completos sino por la versatilidad que tiene en su preparación (gachas, galletas, batidos, etc).

### *¿Y...Cómo actúan?*

El mecanismo de acción de estos alimentos se debe a micronutrientes llamados Fitoquímicos (Químicos de las plantas) abundantes en vegetales y frutas. Los grupos más importantes son 4:

- Iso-tiocianatos
- Lígnanos
- Fenoles y
- Terpenos (aromáticos)

Los fitoquímicos forman parte de los elementos necesarios para la vida: oxígeno, agua, aminoácidos (9), azúcares, ácidos grasos, vitaminas, minerales. Los encontramos en vegetales como el brócoli rico en Iso-tiocianatos-

En las fresas, por otra parte, podemos encontrar el ácido elágico. Todas estas moléculas son potentes antiinflamatorios.

## ¿Y...Qué tipo de condimentos son antiinflamatorios?

Los condimentos como el ajo y la cebolla son antiinflamatorios siempre y cuando se coman crudos. La especia CURCUMA, considerada “el oro de la india” por su valor en la salud, es potente antiinflamatorio y para ello es necesario consumirla al natural (sin calentarla), preferiblemente en polvo. Su poder antiinflamatorio debido a la sustancia *curcumina* tiene las mismas propiedades que al ibuprofeno con la ventaja de no tener efectos secundarios negativos. Para optimizar la absorción de la curcumina es necesario combinar el polvo de cúrcuma con la piperina, un fitoquímico contenido en la pimienta negra que aumenta 1000 veces más la absorción de la curcumina a nivel gastro-intestinal.

Finalizo este breve resumen con el tesoro del mediterráneo, el Aceite de Oliva extra virgen.

En la charla, hablamos sobre introducir en nuestra dieta el aceite de oliva enriquecido con ajo y cúrcuma, de tal forma que el efecto antiinflamatorio de sus ácidos grasos omega-3 y 6 se potencien. Podéis entrar en mi página web: [www.siaprendo.com](http://www.siaprendo.com) y *descargar el Capítulo 9* (“Condimentos y hierbas aromáticas que curan”) en donde os doy ideas para incorporar en vuestros hogares.

Utilizando diariamente este aceite enriquecido fortaleces tu sistema inmunológico, disminuyes los procesos inflamatorios y previenes enfermedades cardiovasculares, neuromusculares y neurodegenerativos.

UN MENSAJE A RECORDAR es que tenemos mucho tiempo incorporando en nuestra dieta diaria alimentos industriales que tienen una pobre contribución en nuestra nutrición generando procesos nocivos en nuestra salud. Los cambios se hacen poco a poco pero un pequeño cambio hará una gran diferencia en vuestro bienestar y el de vuestros hijos/as.

Conocer el valor de la comida anti-inflamatoria es compartir con tu familia el legado del padre de la Medicina, Hipócrates ¡Que la Comida sea tu Medicina!

Podéis profundizar más esta información en el libro: **“COMIDA ANTINFLAMATORIA y anti-cáncer”** (editorial SIAP).

Podéis pedirlo por encargo, ya que en España no se encuentra de momento en librerías.

**Para cualquier consulta o encargo podéis contactarme a través del email:**  
[liluzardo@gmail.com](mailto:liluzardo@gmail.com)



Drs. L.I. Luzardo y D.W. Zachack