

Alimentos y suplementos que combaten la inflamación

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › La inflamación crónica es una característica distintiva de prácticamente todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, obesidad y enfermedades cardíacas. Su alimentación desempeña un rol importante y fundamental, ya que puede desencadenar o prevenir la inflamación
- › Las verduras de hoja verde, bayas y hongos son potentes alimentos antiinflamatorios. Sin embargo, las personas con enfermedades autoinmunes deben limitar su consumo de vegetales con alto contenido de lectinas, ya que pueden causar más problemas de los que resuelven
- › Los alimentos tradicionalmente fermentados son productos básicos antiinflamatorios que hacen su "magia" al optimizar el microbioma intestinal. Algunos ejemplos son el kéfir, yogur, natto, kimchi, miso, tempeh, encurtidos, chucrut, aceitunas y otros vegetales fermentados
- › Las grasas omega-3 de origen marino en el pescado graso de agua fría, que es bajo en toxinas ambientales, son importantes antiinflamatorios particularmente esenciales para promover la salud cerebral y cardíaca
- › Otros alimentos y suplementos antiinflamatorios incluyen al té verde, especias como el clavo de olor, jengibre, romero y cúrcuma; remedios herbales como la corteza de sauce blanco, corteza de pino marítimo y uña de gato; y suplementos como el resveratrol, curcumina, capsaicina, vitamina D, zinc y SAM-e

La inflamación crónica es una característica distintiva de prácticamente todas las enfermedades, incluyendo el cáncer, obesidad y enfermedades cardíacas.

Si bien, la inflamación es un proceso perfectamente normal y beneficioso que ocurre cuando los glóbulos blancos y sustancias químicas de su cuerpo lo protegen de invasores extraños, como bacterias y virus, puede generar problemas cuando la respuesta inflamatoria se descontrola y continúa indefinidamente.

En esta cadena de eventos, su alimentación no solo desempeña un rol importante, si no fundamental, y es el punto perfecto para comenzar a abordarla. Ciertos suplementos nutricionales también pueden ser útiles como complementos.

Enseguida abordaré algunos de los alimentos, especias y suplementos conocidos por su poder antiinflamatorio (y alimentos conocidos por sus efectos inflamatorios). Si padece problemas crónicos, lo más probable es que presente inflamación en su cuerpo, y sería prudente analizar detenidamente sus alimentos.

Alimentos antiinflamatorios básicos

Un elemento clave de una alimentación antiinflamatoria involucra excluir los aceites vegetales refinados, ya que evidentemente son una de las sustancias tóxicas más perniciosas y penetrantes en el suministro de alimentos. Tan solo al evitar todos los productos procesados y la mayoría de los alimentos de los restaurantes le ayudará ampliamente a evitarlos.

En cuanto a los alimentos antiinflamatorios que debe comer más, las verduras son un elemento básico y esencial. Los vegetales de hoja verde como la kale, col berza y acelgas contienen poderosos antioxidantes, flavonoides, carotenoides y vitamina C, que pueden ayudar a proteger contra el daño celular.

Lo ideal es optar por consumir vegetales orgánicos cultivados localmente que sean de temporada, y considerar comer una buena cantidad de estos crudos.

Hacer jugo de vegetales es una excelente manera de incluir más en su alimentación. Sin embargo, hay una advertencia. Si tiene problemas con alguna enfermedad autoinmunitaria o presenta una inflamación significativa en su cuerpo, considere limitar el consumo de vegetales con alto contenido de lectinas, ya que **las lectinas pueden constituir un problema**.

Entre los alimentos que contienen las lectinas más problemáticas se encuentran los frijoles, granos, legumbres y miembros de la familia de las solanáceas, como las berenjenas, papas y chiles. Los alimentos con alto contenido de lectinas pueden ser más seguros cuando son remojados y cocidos de forma adecuada, así como al fermentarlos y germinarlos.

Utilizar una olla a presión es particularmente beneficioso para preparar los frijoles. Podrá obtener más información al respecto en mi artículo en el que hablo sobre el **Dr. Steven Gundry**, autor del libro *La paradoja vegetal*.

Los oxalatos son otra sustancia tóxica de origen vegetal que debe evitar, la cual no solo puede aumentar la inflamación, sino que podría empeorar su función mitocondrial. Algunos alimentos ricos en oxalatos son las papas (blancas y dulces), almendras, semillas, chocolate oscuro, **betabel**, frijoles, entre otros.

Las bayas, especialmente las moras azules, son otro antiinflamatorio básico, ya que la mayoría tiende a ser baja en fructosa y tiene una alta capacidad antioxidante, en comparación con otras frutas y verduras.

Lo mismo ocurre con los hongos, que comúnmente pasan desapercibidos. Por ejemplo, **los hongos shiitake** contienen ergotionieno, que inhibe el estrés oxidativo. También, contienen una cantidad de nutrientes únicos que muchas personas no obtienen en cantidades suficiente de su alimentación.

Un ejemplo es el cobre, que es uno de los pocos elementos metálicos acompañados de aminoácidos y ácidos grasos que son esenciales para la salud humana. Como su cuerpo no puede sintetizar cobre, su alimentación debe suministrarlo de forma regular. La deficiencia de cobre puede ser un factor en el desarrollo de alguna enfermedad coronaria.

Otro excelente antiinflamatorio son **los hongos reishi**, que contiene ácido ganoderico, un terpeno que induce la apoptosis (muerte celular programada de las células dañadas) y optimiza el sistema inmunológico.

Alimentos fermentados

Los alimentos tradicionalmente fermentados son otro tipo de alimento básico antiinflamatorio que hace su "magia" al optimizar su microbioma intestinal. La mayoría de las enfermedades inflamatorias comienzan en el intestino como resultado de un microbioma desequilibrado.

Los alimentos fermentados, como el kéfir, natto, kimchi, miso, tempeh, encurtidos, chucrut, aceitunas y otros vegetales fermentados ayudarán a restablecer el intestino con bacterias beneficiosas. Idealmente, debe consumir una gran variedad de ellos, ya que cada uno contiene un conjunto diferente de bacterias beneficiosas (probióticos).

Los alimentos fermentados también pueden ayudar al cuerpo a deshacerse de las toxinas dañinas. Por ejemplo, el kimchi ha demostrado descomponer los pesticidas que promueven la inflamación.

Como informó un estudio en el *Journal of Agricultural Food Chemistry*, el insecticida organofosforado clorpirifos se degradó rápidamente durante la fermentación del kimchi, en un 83.3 % para el tercer día. Y para el noveno día estaba completamente degradado.

Si no le gustan los vegetales fermentados, considere **el yogur** hecho de leche orgánica, sin pasteurizar y de vacas alimentadas con pastura. El yogur ha demostrado disminuir la inflamación al mejorar la integridad del revestimiento intestinal, lo cual evita que las toxinas intestinales se filtren al torrente sanguíneo.

Otros alimentos potentes para combatir la inflamación

Las grasas omega-3 de origen marino que se encuentran en el pescado graso de agua fría que es bajo en toxinas ambientales, como el salmón salvaje de Alaska, sardinas y anchoas, también son importantes antiinflamatorios, y en particular son importantes

para la salud cerebral y cardíaca. De hecho, **sus niveles de grasas omega-3 son un poderoso indicador de mortalidad.**

Si no consume este tipo de pescado, podría utilizar el aceite de kril. La investigación publicada en el *Scandinavian Journal of Gastroenterology* en 2012 confirmó que la suplementación alimenticia con aceite de kril reducía efectivamente la inflamación y estrés oxidativo.

Al igual que con la vitamina D, es recomendable verificar su índice de grasas omega-3 con regularidad para garantizar su optimización. Lo más idóneo es mantener un índice del 8 % de grasas omega-3. (GrassrootsHealth ofrece una prueba conveniente y económica para medir sus niveles de vitamina D y grasas omega-3).

Muchos tipos de té también le proporcionan beneficios antiinflamatorios a la mayoría de las personas. El té matcha es el té verde más rico en nutrientes y viene en forma de polvo sin fermentar y molido en piedra. El mejor té matcha proviene de Japón.

Es una excelente fuente de antioxidantes, en especial de galato de epigallocatequina (EGCG), una catequina con actividad antiinflamatoria. El tulsi es otro té cargado de antioxidantes antiinflamatorios y otros micronutrientes que ayudan a proteger contra el daño causado por contaminantes químicos, metales pesados y estrés físico.

Hierbas y especias antiinflamatorias

Las hierbas y especias, onza por onza, se encuentran entre los ingredientes antiinflamatorios más potentes y al asegurarse de consumir una amplia variedad de estas de forma regular puede ayudar en gran medida a prevenir enfermedades crónicas.

Según un nuevo estudio publicado en el *Journal of the American College of Nutrition*, publicado en 2012, el clavo, jengibre, romero y cúrcuma "pudieron reducir significativamente la expresión del TNF- α o factor de necrosis tumoral inducida por LDL oxidada, una citocina implicada en la inflamación sistémica.

El jengibre disminuyó tres biomarcadores inflamatorios diferentes, lo que sugiere su acción antiinflamatoria superior, pero el romero y la cúrcuma también "demostraron capacidad protectora tanto protección oxidativa como en las medidas de inflamación".

Lo interesante de este estudio es que utilizaron dosis "reales", lo que significa cantidades que normalmente se utilizarían en cualquier cocina de forma cotidiana, y no la mega dosis que podría encontrar en algún suplemento concentrado. Por ejemplo, las personas del grupo de orégano consumieron solo media cucharadita de orégano al día durante siete días.

El ajo es otro elemento básico de la cocina que ha sido valorado por sus propiedades medicinales durante siglos. El ajo ofrece beneficios en múltiples niveles, ya que ostenta propiedades antibacterianas, antivirales, antifúngicas y antioxidantes.

En fechas recientes, una revisión y metaanálisis realizado en 2019 concluyó que el ajo reducía de forma efectiva diversos biomarcadores inflamatorios, incluyendo a la proteína C reactiva, TNF- α e interleucina-6.

Se cree que gran parte del efecto terapéutico del ajo proviene de sus compuestos que contienen azufre, como la alicina. La investigación ha revelado que a medida que la alicina se digiere en el cuerpo, produce ácido sulfénico, un compuesto que reacciona más rápido con los radicales libres peligrosos que cualquier otro compuesto conocido.

Un estudio anterior publicado en el *Journal of Medicinal Foods* encontró una correlación directa entre el contenido de fenol antioxidante de los extractos de especias, hierbas y capacidad para inhibir la glicación, así como bloquear la formación de compuestos AGE (productos finales de glicación avanzada), lo que los convierte en potentes preventivos de enfermedades cardíacas y envejecimiento prematuro.

En la siguiente lista, el clavo de olor se clasificó como uno de los alimentos más potentes, de las 24 hierbas y especias usuales, que pueden encontrarse en un especiero. Se descubrió que las siguientes son las 10 hierbas y especias antiinflamatorias más poderosas:

Clavo de olor

Canela

Pimienta de Jamaica	Mezcla de especias para pay de manzana
Orégano	Mezcla de especias para pay de calabaza
Mejorana	Salvia
Tomillo	Especias italianas gourmet

La curcumina es un poderoso antiinflamatorio con baja absorción

La curcumina, el ingrediente activo de la cúrcuma, también tiene una base sólida científica con numerosos estudios que avalan sus efectos antiinflamatorios. Como señaló una revisión de 2017 en la revista *Foods*:

"[La curcumina] puede ayudar en el control de padecimientos oxidativos e inflamatorios, síndrome metabólico, artritis, ansiedad e hiperlipidemia. Además, puede ayudar a controlar la inflamación inducida por el ejercicio y dolor muscular, al mejorar la recuperación y rendimiento de personas activas.

De igual manera, una dosis relativamente baja del complejo puede proporcionar beneficios en las personas que no tienen problemas de salud diagnosticados. La mayoría de estos beneficios pueden atribuirse a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios".

Una desventaja de la cúrcuma es su baja capacidad de absorción y rápida eliminación. Como indicó esta revisión de *Foods*, generalmente la cúrcuma por sí sola no otorga los beneficios con los que se relaciona esta especia.

Sin embargo, ciertos componentes o aditivos pueden potenciar significativamente su biodisponibilidad. Una es la piperina, el ingrediente activo de la pimienta negra, que ha demostrado incrementar en un 2000 % la biodisponibilidad de la curcumina.

Esta es la razón por la que normalmente encontrará piperina como ingrediente en la mayoría de los suplementos de curcumina. Una dosis típica de un suplemento de curcumina estandarizado es de 400 a 600 miligramos tres veces al día.

Los ingredientes antiinflamatorios pueden proporcionar un alivio natural del dolor

El interesante artículo interesante "Natural Anti-Inflammatory Agents for Pain Relief" publicado en la revista *Surgical Neurology International*, destaca diversos alimentos y especias ya mencionados, específicamente las grasas omega-3, té verde y cúrcuma. Además de esos, también analiza el potencial antiinflamatorio de:

- Corteza de sauce blanco
- Corteza de pino marítimo (pycnogenol)
- Resveratrol
- Uña de gato (*Uncaria tomentosa*)
- Ají (capsaicina)

Curiosamente, un estudio de 2013, realizado con animales, encontró que la capsaicina "producía efectos antiinflamatorios comparables al diclofenaco", un medicamento antiinflamatorio no esteroideo comúnmente recetado a pacientes con artritis leve a moderada.

Incienso

El artículo de *Surgical Neurology International* también aborda el uso del extracto de incienso (resina de *Boswellia serrata*), al señalar que "posee propiedades antiinflamatorias, antiartríticas y analgésicas" y es un inhibidor de la biosíntesis de leucotrienos.

Como tal, es valioso en el tratamiento de enfermedades inflamatorias causadas por leucotrienos, como los trastornos degenerativos e inflamatorios de las articulaciones.

Según este artículo, el incienso:

"... Reduce el recuento total de glóbulos blancos en el líquido articular y también inhibe la elastasa de leucocitos, que se libera durante el proceso de la artritis reumatoide.

*En un estudio reciente, demostró una mejora estadísticamente significativa en la artritis de rodilla después de 8 semanas de tratamiento con 333 mg de extracto de *B serrata* tomado tres veces al día...*

La combinación de boswellia y curcumina demostró una eficacia y tolerabilidad superiores, en comparación con el diclofenaco no esteroideo, para el tratamiento de la osteoartritis activa.

Por lo general, laboswellia se administra como un extracto estandarizado que contiene entre 30 y 40 % de ácidos boswélicos (300 a 500 mg, dos o tres veces al día)".

Un estudio anterior publicado en *Scientific Reports* en 2015 confirmó que el incienso y la mirra eran capaces de suprimir la inflamación al inhibir la expresión de las citocinas inflamatorias.

Por qué es importante la vitamina D

Ya he mencionado algunos suplementos antiinflamatorios, como la curcumina, uña de gato, incienso y capsaicina. Otros suplementos con efectos antiinflamatorios bien documentados incluyen a la vitamina D, S-adenosilmetionina (SAM-e) y zinc. Según informó *Science Daily*, la vitamina D inhibe la inflamación al reducir las proteínas inflamatorias:

"... Los investigadores examinaron los mecanismos específicos por medio de los cuales la vitamina D podría actuar sobre las vías inmunológicas e inflamatorias.

Incubaron glóbulos blancos humanos con niveles variables de vitamina D, luego los expusieron al lipopolisacárido (LPS), una molécula relacionada con las paredes celulares bacterianas conocida por promover respuestas inflamatorias intensas.

Las células incubadas sin vitamina D, en una solución que contenía 15 ng/ml de vitamina D, produjeron altos niveles de citocinas IL-6 y TNF-alfa, principales causantes de la respuesta inflamatoria.

Las células incubadas en 30 ng/ml de vitamina D y superiores demostraron una respuesta significativamente menor al LPS. Los niveles más altos de inhibición inflamatoria ocurrieron a 50 ng/ml.

A través de una compleja serie de experimentos, los investigadores identificaron una nueva área donde el receptor de la vitamina D parece unirse directamente al ADN y activar un gen conocido como MKP-1, este interfiere con la reacción inflamatoria en cadena causada por el LPS, que incluye una molécula conocida como p38, y produce niveles más altos de IL-6 y TNF-alfa.

'Esta localización de la unión al ADN recientemente identificada para el receptor de la vitamina D, y las vías específicas inhibidas por los niveles más altos de vitamina D proporcionan un mecanismo factible para muchos de los beneficios que se han relacionado con la vitamina D', indicó el Dr. Goleva.

'El hecho de que demostramos una respuesta variable y dependiente de la dosis a los niveles comúnmente encontrados en los seres humanos también le añade sustento al argumento del rol de la vitamina D en padecimientos inmunológicos e inflamatorios'.

Si bien, recomiendo obtener la vitamina D al exponerse a los rayos del sol de forma prudente, pero si no puede mantener un nivel protector de 60 a 80 ng/ml durante todo el año, sería sensato utilizar un suplemento de vitamina D3, tomando en consideración la importancia para su salud en general.

Zinc y SAM-e

El zinc es un antioxidante que usualmente pasa desapercibido, pero las investigaciones demuestran que es un potente antiinflamatorio. Según un artículo de revisión de 2014 en la revista *Frontiers in Nutrition*:

“Los ensayos de suplementación con zinc en los adultos mayores demostraron que la incidencia de infecciones disminuía en aproximadamente un 66 % en el grupo de zinc. La suplementación con zinc también disminuyó los biomarcadores de estrés oxidativo, así como las citocinas inflamatorias en las personas de edad avanzada.

En nuestros estudios en el modelo experimental de deficiencia de zinc en humanos, demostramos que la deficiencia de zinc per se aumentaba la generación de IL-1 β y su ARNm en células mononucleares humanas después de la estimulación con LPS.

La suplementación con zinc aumentaba la regulación de A20, un factor de transcripción de zinc, que inhibía la activación de NF- κ B, lo que resultaba en una menor generación de citocinas inflamatorias”.

Del mismo modo, SAM-e se recomienda comúnmente en pacientes con osteoartritis, ya que tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas (para alivio del dolor). De acuerdo con Arthritis.org, "los resultados pueden percibirse en tan solo una semana, pero podrían tomar más de un mes".

Alimentos inflamatorios que debe evitar

Por último, es igualmente importante percatarse de que los componentes de la alimentación pueden desencadenar o evitar que la inflamación se arraigue en el cuerpo, por lo que evitar los alimentos inflamatorios es tan crucial, si no más, que consumir opciones antiinflamatorias.

Como grupo, los alimentos procesados de todo tipo tienden a ser proinflamatorios, debido a sus ingredientes como el jarabe de maíz de alta fructosa, soya, aceites vegetales procesados (grasas trans) y aditivos químicos.

Por lo tanto, además de incluir alimentos antiinflamatorios, hierbas, especias y suplementos (si es necesario) en su alimentación, también debe evitar los siguientes tanto como le sea posible:

- Azúcar refinada, fructosa procesada y granos. Si su nivel de insulina en ayunas es 3 o superior, considere reducir o eliminar drásticamente los granos y azúcares hasta que optimice sus niveles de insulina, ya que la resistencia a la insulina es el principal impulsor de la inflamación crónica

Como directriz general, recomiendo restringir el consumo total de fructosa a 25 gramos al día Si es resistente a la insulina o leptina (tiene presión arterial alta, colesterol alto, enfermedad cardíaca o exceso de peso), considere disminuirlo a 15 gramos al día hasta que sus niveles de resistencia a la insulina/leptina se hayan normalizado

- Colesterol oxidado. El colesterol que se ha vuelto rancio, como el de los huevos revueltos y cocinados en exceso
- Carnes procesadas
- Aceites industriales de semillas y vegetales (fuente de grasas omega-6 oxidadas) como el aceite de cacahuete, maíz y soya
- Alimentos cocinados a altas temperaturas, en especial si se cocinan con aceite vegetal

Reemplazar los alimentos procesados por alimentos enteros, idealmente orgánicos, abordará automáticamente la mayoría de estos factores, en especial si consume una gran parte de sus alimentos sin procesar. También, es importante asegurarse de repoblar regularmente su intestino con bacterias beneficiosas, como ya mencioné antes.

Para ayudarle a comenzar una alimentación más saludable, le sugiero que siga mi [Plan de Nutrición Optimizado](#) gratuito, que comienzan en la fase de principiante y lo guía sistemáticamente paso a paso hacia el nivel avanzado.

Fuentes y Referencias

- [Journal of Agricultural Food Chemistry 2009 Mar 11;57\(5\):1882-9](#)
- [Surgical Neurology International 2010; 1: 80, Omega-3 EFAs \(fish oil\)](#)
- [Scandinavian Journal of Gastroenterology 2012 Jan;47\(1\):49-58](#)
- [GrassrootsHealth Vitamin D and Omega-3 Test Kit](#)
- [Journal of Chromatography A. 2003 September;1011\(1-2\):173-180](#)
- [Antiinflamm Antiallergy Agents Med Chem. 2016;15\(2\):74-90](#)
- [J Ayurveda Integr Med. 2014 Oct-Dec; 5\(4\): 251–259](#)
- [J Am Coll Nutr. 2012 Aug;31\(4\):288-94](#)
- [Journal of Nutrition 2019 Apr 1;149\(4\):605-618](#)
- [Angewandte Chemie International December 22, 2008: 48\(1\); 157-160](#)
- [Journal of Medicinal Food 2008 Jun;11\(2\):275-81](#)
- [European Journal of Nutrition April 2011; 50\(3\): 151-161](#)
- [Foods 2017 Oct; 6\(10\): 92](#)
- [Surgical Neurology International 2010; 1: 80, Curcumin \(Turmeric\)](#)
- [Surgical Neurology International 2010; 1: 80](#)
- [African Health Sciences 2013 Jun;13\(2\):357-61](#)
- [Drugs.com Diclofenac](#)
- [Surgical Neurology International 2010; 1: 80, Boswellia serrata resin \(Frankincense\)](#)
- [Scientific Reports 2015; 5: 13668](#)
- [Science Daily February 23, 2012](#)
- [Journal of Immunology 2012 Mar 1;188\(5\):2127-35](#)
- [Frontiers in Nutrition September 1, 2014](#)
- [Arthritis Foundation, SAM-e](#)