



Que nuestra dieta se convierte, en no pocas ocasiones, en **la mejor aliada de nuestra salud** es algo que está fuera de toda duda. Lo que comemos puede ayudarnos, incluso, a prevenir determinados dolores, por lo que es muy importante estar atento a nuestra cesta de la compra para elegir lo que más nos conviene. Sucede, por ejemplo, en el caso de **los dolores articulares y musculares**, que pueden intentar prevenirse cuidando nuestra alimentación. Lo cierto es que, tal y como nos cuenta el doctor Domingo Carrera, especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, “la alimentación puede influir en los procesos inflamatorios articulares, así como en el dolor de articulaciones. Hay alimentos que podemos consumir y pueden aliviar dolores, así como alimentos que podemos dejar de consumir y que también mejoren los dolores”.

## Alimentos directos a la cesta de la compra

El doctor nos explica que, en caso de tener dolor articular es importante que no falte en la cesta de la compra y consumamos en gran cantidad **todos los alimentos que contengan ácido Omega 3**: aceite de oliva o de soja, semillas de lino, semillas de calabaza, salmón y, en general, pescados azules y pequeños (sardina, anchoa, caballa, boquerón). Tampoco las almendras deben faltar, así como el aguacate. Además, una especia que tiene gran poder antiinflamatorio en articulaciones es la cúrcuma, que tampoco debe faltar en los platos. “El ácido Omega 3 es un antiinflamatorio natural muy potente para cartílagos y ligamentos inflamados. Tampoco deben faltar cerezas, brócoli, té verde y soja (en todas sus formas)”, nos detalla.

La clave, por lo tanto, está en elegir alimentos ricos en omega 3, ricos en calcio **y en magnesio**. “Las fuentes de calcio y magnesio debemos buscarlas en alimentos vegetales como el brócoli, espinacas, alcachofas, kiwi, plátano, legumbres, fresas, etc”, puntualiza.

## Y, por el contrario, ¿hay otros que deberíamos evitar?

De igual forma, las personas con dolor articular o muscular deberían evitar consumir un exceso de determinados alimentos, entre los que el doctor destaca los lácteos en todas sus formas, pues contienen caseína, una proteína que tiene una actividad proinflamatoria. En una articulación que ya está inflamada, esa caseína puede hacer que el problema aumente. “Tampoco es recomendable el consumo de maíz, carne de vaca, trigo y cereales con gluten, huevos, cítricos, patatas,

tomate, café y frutos secos ricos en ácido Omega 6 como piñones, nueces y nueces del Brasil. En este caso, **el Omega 6 tiene un efecto proinflamatorio en las articulaciones**. También la solanina presente en patata y tomate es proinflamatoria y el gluten del trigo, cebada, centeno y avena. El café hace que perdamos minerales como magnesio y calcio, lo que debilita los huesos y las articulaciones”, nos detalla.

## Alimentos que pueden inflamar las articulaciones

---

Una de las claves es, como nos explicaba el especialista el efecto proinflamatorio de algunos alimentos. “Son aquellos ricos en caseína (lácteos), solanina (patata, tomate), grasas saturadas (carne de vaca, cordero, vísceras, cerdo, lácteos enteros, etc..), las grasas trans (presente en el *fast food*, bollería industrial y alimentos ultraprocesados), los ácidos Omegas 6 (aceite de girasol, maíz, sésamo), los carbohidratos refinados (pan y pasta blanca, bollería industrial, repostería), el azúcar (postres y todos los alimentos procesados) o el gluten (trigo, cebada, centeno, avena). Otros **alimentos que favorecen la inflamación** son el aspartamo, el glutamato monosódico y el alcohol”, nos cuenta. Por eso, deberíamos limitar su consumo.

## La importancia de cuidar lo que comemos

---

Es muy importante, por lo tanto, que pacientes con dolencias como la artrosis o la artritis cuiden su alimentación con el objetivo de mejorar su calidad de vida. “Es importante, ya que son dolencias crónicas con un factor genético en el origen, de carácter autoinmune la mayoría. Entonces los alimentos que favorecen los procesos inflamatorios en el cuerpo van a agravar los síntomas; así como una serie de alimentos con efecto antiinflamatorio nos van a aliviar los dolores. Además, una alimentación saludable puede hacer que **nuestra microbiota intestinal y nuestro sistema inmune en general funcionen mejor**, y esto está relacionado con disminuir la inflamación”, nos cuenta el doctor Carrera que añade, además, una recomendación muy importante: las personas con artritis y artrosis no deben ganar peso o, si lo tienen, deben bajar de peso, ya que favorece más inflamación articular en las articulaciones que reciben demasiado peso.

## ¿Conviene tomar suplementos de colágeno?

---

Es una de las dudas que nos puede surgir, sobre la **conveniencia de tomar suplementos de colágeno**, un nutriente que puede ser beneficioso para nuestras articulaciones. “Los suplementos de colágeno pueden aliviar un poco el dolor, al ser una vitamina que construye y refuerza los cartílagos inflamados, pero sólo con el colágeno no va a ser suficiente. Con una alimentación adecuada y los suplementos de colágeno y cúrcuma podría obtener el paciente un gran beneficio”, concluye el doctor.