



# Alimentación

- Artritis es un término en general que hace referencia a dolencias que provocan un dolor articular o muscular.
- No hay ningún tipo de alimento o dieta especial que cure la artritis, aunque puede mejorar algunas dolencias si hace cambios en su alimentación.

Artritis es un término en general que hace referencia a dolencias que provocan un dolor articular o muscular.

A pesar de que no existe ningún tipo de alimento o dieta especial que cure la artritis y otros trastornos musculoesqueléticos, todo el mundo sale ganando al llevar una alimentación sana y equilibrada para mantener una buena salud general.

Cambiar la alimentación puede favorecer a personas con determinados tipos de artritis.

Por ejemplo, los ácidos grasos omega-3 presentes en el pescado azul como las sardinas y el salmón mejoran los procesos inflamatorios típicos de la artritis reumatoide. Las personas que padecen gota pueden notar una cierta mejoría al beber más agua y reducir el consumo de alimentos como casquería, mariscos y cerveza, que tienen un alto contenido de purinas.

Aunque los cambios en la alimentación pueden ser beneficiosos en el caso de sufrir gota y artritis inflamatoria, los medicamentos son esenciales para controlar la enfermedad.

## Alimentación saludable

Si come todo tipo de alimentos saludables, el cuerpo funcionará mejor y usted también se sentirá mejor. Una alimentación variada y equilibrada le proporciona vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para su cuerpo. Junto con un consumo adecuado de líquidos, controlará su peso, tendrá más energía y una mayor sensación de bienestar que le ayudará a aliviar sus síntomas.

Sin embargo, lo ideal es que consulte a su médico o dietista antes de cambiar su alimentación para no limitar de manera innecesaria el consumo de algunos alimentos o excederse con otros, como los suplementos minerales, que podrían ser poco eficaces para su dolencia. Algunos suplementos pueden interactuar con sus medicamentos o ser nocivos en dosis altas.

## Mantener un peso saludable

Existe una clara relación entre el sobrepeso o la obesidad y un mayor riesgo de padecer osteoartritis. Los síntomas de la artritis pueden empeorar si sus articulaciones soportan más peso, especialmente las caderas, las rodillas, los pies o la columna. Hacer ejercicio puede ayudarle a perder esos kilos de más, pero el dolor, la fatiga o la rigidez articular que provoca la artritis complican las actividades físicas. Hable con su médico, dietista o especialista sobre la alimentación saludable, la pérdida de peso y la práctica de ejercicio de manera segura.

## Los ácidos grasos omega-3 y la inflamación

Se ha descubierto que los alimentos que contienen ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir la inflamación relacionada con algunos tipos de artritis inflamatoria, como la artritis reumatoide. Sus resultados no son trascendentes en comparación con los medicamentos, pero carecen de efectos secundarios y también pueden tener otros beneficios para la salud, como reducir la probabilidad de sufrir problemas cardíacos.



Entre los alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 se incluyen:

- pescado: pescado azul como el salmón y las sardinas
- semillas de lino y aceite de lino (linaza)
- aceite de colza
- nueces
- alimentos enriquecidos con omega-3 como los huevos o la margarina
- algunos suplementos de aceite de pescado

No confunda el aceite de pescado con el aceite de hígado de pescado (aceite de hígado de bacalao, aceite de hígado de fletán, etc.). El aceite de hígado de pescado contiene vitamina A que, en grandes cantidades, puede ser extremadamente perjudicial.

Consulte con su médico antes de tomar cualquier suplemento para estar seguro de que lo necesita y de que toma la cantidad correcta.

### **Pruebas de la relación entre la alimentación y la artritis**

En el caso de las personas que padecen gota, se ha descubierto que la medicación para tratar esa enfermedad junto con el hecho de limitar ciertos alimentos puede prevenir un ataque de gota.

Sin embargo, no existen pruebas científicas relevantes que demuestren que la restricción de algunos alimentos pueda mejorar o aliviar otros tipos de artritis. Más concretamente, no hay pruebas reales de que algunos de los siguientes alimentos desencadenen o agraven los síntomas:

- alimentos ácidos como limones, naranjas o tomates
- verduras solanáceas como tomates, patatas, pimientos y berenjenas
- productos lácteos

Todos ellos contienen nutrientes importantes y no consumirlos podría producir otros problemas de salud. Hable primero con un dietista antes de descartar determinados alimentos.

### **Consejos para controlar su alimentación**

- lleve una alimentación equilibrada que incluya frutas, verduras, alimentos con proteínas, lácteos, cereales y semillas. Esto le aportará vitaminas, minerales y otros nutrientes necesarios para mantener una buena salud general y controlar su peso.
- procure incluir suficiente calcio en su alimentación para tener unos huesos fuertes y reducir el riesgo de padecer osteoporosis más adelante.
- beba mucha agua.
- incluya ácidos grasos omega-3 en su alimentación.
- coma alimentos frescos y evite los productos procesados y las bebidas azucaradas.
- mantenga su peso dentro de los valores normales: los kilos de más aumentan la presión en las articulaciones, especialmente las que soportan peso como las rodillas y las caderas.
- considere la opción de llevar un diario de alimentación. Si cree que un alimento en concreto empeora su dolencia, anote en un diario lo que come y los síntomas que presenta. Pasado un mes es posible que ya sepa los alimentos que no le sientan bien. Analice estos resultados con su médico o dietista.
- no deje de consumir un grupo de alimentos completo, como por ejemplo los lácteos, sin hablar antes con su médico, ya que hacerlo podría causarle un déficit de vitaminas y minerales esenciales.
- preste atención: los síntomas de la artritis, principalmente las de tipo inflamatorio, pueden variar sin ningún motivo aparente. No dé por hecho que están relacionados con la alimentación. Hable primero con su especialista.
- acuda al médico o al dietista para que le asesore. Evite la información contradictoria sobre la artritis y la alimentación que pueda aparecer en Internet y en los medios de comunicación.

## Dónde conseguir ayuda

- Su médico
- Un dietista
- Un nutricionista
- Musculoskeletal Australia (Asociación musculoesquelética de Australia)  
[www.msk.org.au](http://www.msk.org.au)  
Línea de asistencia de MSK: 1800 263 265

## Cómo podemos ayudarle

Llame a nuestra línea de asistencia de MSK en el teléfono 1800 263 265 para hablar con nuestras enfermeras o escríbanos al correo electrónico [helpline@msk.org.au](mailto:helpline@msk.org.au)

Podemos ayudarle a obtener más información sobre:

- artritis y problemas musculoesqueléticos
- cómo vivir bien con estos problemas
- tratar el dolor
- los próximos webinarios, seminarios y otros eventos

## Más por descubrir

- Eat for Health - Australian Dietary Guidelines (Alimentación para la salud: pautas alimenticias de Australia)  
[www.eatforhealth.gov.au](http://www.eatforhealth.gov.au)
- Dietitians Association of Australia (Asociación australiana de dietistas) <http://daa.asn.au>
- Better Health Channel  
[www.betterhealth.vic.gov.au](http://www.betterhealth.vic.gov.au)

*Si esta información le ha parecido útil, colabore con nosotros [haciendo hoy una donación](#) para que podamos ayudar a otras personas.*



# Australian Guide to Healthy Eating

Enjoy a wide variety of nutritious foods from these five food groups every day.  
Drink plenty of water.

Grain (cereal) foods, mostly wholegrain and/or high cereal fibre varieties



Vegetables and legumes/beans



Lean meats and poultry, fish, eggs, tofu, nuts and seeds and legumes/beans



Milk, yoghurt, cheese and/or alternatives, mostly reduced fat



Fruit



Use small amounts



Only sometimes and in small amounts

