



## Experta destaca dieta antiinflamatoria que adelgaza y mejora la salud sin contar calorías

En el área de la alimentación se han podido ir conociendo los distintos componentes de los alimentos y su papel en el organismo, lo que ha llevado a establecer una serie de recomendaciones para desarrollar una dieta saludable, balanceada y equilibrada.

El tema lo abordamos con Janet Cossio Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética de la UNAB, quien detalló que los nutrientes, alimentos y/o dietas antiinflamatorias pueden desempeñar un papel esencial en el tratamiento de la obesidad al afectar a la flora intestinal y controlar las respuestas inflamatorias.

Explicó que existen ciertos marcadores para las distintas enfermedades que se van generando, que ayudan a detectar presencia de inflamación, aunque los resultados clínicos de un proceso inflamatorio pueden ser muy diferentes y variados.

“La mayoría provoca aumentos de ciertas sustancias llamadas citoquinas, quimioquinas, eicosanoides, que pueden alterar procesos celulares. Se han descrito factores como la edad y la dieta que pueden afectar la concentración de un marcador de inflamación y, por ende, el estado inflamatorio. Dietas altas en grasas son proinflamatorias, sobre expresando citoquinas. También hoy se reconoce que el sistema intestinal funciona como un potente sistema inmune, donde el tipo de flora o bacterias intestinales existentes nos protegen de enfermedad”, recalzó.

Agregó que alimentos con efectos antiinflamatorios juegan un papel esencial en la regulación de microbiota intestinal (disbiosis) y en el mantenimiento de la salud. Por ello, expresó que el tipo de microbiota protegerá contra enfermedades.

“Así, por ejemplo, cierto tipo de alimentos que comemos diariamente, serán protectores de la inflamación como el yogur de pajaritos (Kefir), leche, yogur, frutas de distintos tipos y colores, verduras diversas (ricas en polifenoles como las quercetinas, que pueden mejorar el rendimiento físico y mental y reducir el riesgo de infecciones), legumbres de distintos tipos: porotos, lentejas, garbanzos, arvejas dos o tres veces a la semana, té, miel, cereales integrales, frutos secos. La respuesta inflamatoria también induce resistencia a la insulina e hiperglucemia”, detalló Janet Cossio.

Añadió que la regulación oportuna de la inflamación es vital para controlar la obesidad y sus complicaciones. Las dietas antiinflamatorias incluyen el consumo de alimentos no refinados y mínimamente procesados, nutrientes que incluyen fibra, ácidos grasos mono y poliinsaturados (frutos secos: maní, nueces, palta, aceite de maravilla, aceite de soya), consumir pescados grasos como salmón, jurel para aumentar el consumo de omega 3.

Precisó que se debe seleccionar además, fuentes de proteínas magras como pollo y varias



especies (jengibre, cúrcuma) y la reducción del consumo de carne roja, grasas saturadas y trans, que han demostrado notablemente que aumentan la inflamación.

La académica señaló que un estudio de ensayo controlado aleatorio que examinó el nivel metabólico y el estado inflamatorio de 81 participantes, reveló que una dieta antiinflamatoria condujo a una disminución significativa del peso corporal y del tejido adiposo visceral y mejoró el estado cardiometabólico e inflamatorio de los participantes. Otros estudios señalan que con esta dieta se reduce la grasa corporal, mejorando la diversidad de bacterias beneficiosas para la salud y el intestino.

“Se cree que las dietas antiinflamatorias tienen la capacidad de revertir o regular los trastornos de la flora intestinal y mejorar el estado de salud, debiendo promover comer alimentos naturales en el mayor porcentaje de la dieta diaria. Se recomienda evitar el stress y tener un estilo de vida saludable. Dejar el tabaco, hacer ejercicios y escuchar nuestro cuerpo, para lograr el autocuidado, cuestión que suele ser compleja en el torbellino del día a día, pero que solo depende de cada uno y lo que deseemos lograr”, concluyó la experta en nutrición.

**Colegio Alianza Austral**  
requiere para reemplazo  
**Profesor de Matemáticas y**  
**profesor de Inglés (Ed básica).**  
Enviar antecedentes a  
[secretaria@](mailto:secretaria@colegioalianzaaustral.org)  
[colegioalianzaaustral.org](http://colegioalianzaaustral.org)