



# Nuno Correia

naturopatia · osteopatia · medicina quântica



# Dieta Anti-inflamatória

## **IMPORTANTE**

Este protocolo alimentar é de carácter complementar e individualizado. Não substitui avaliação médica. Deve ser sempre adaptado à condição clínica e estilo de vida do paciente.

---

## 1. **Objetivos da Dieta**

- Reduzir processos inflamatórios crónicos no organismo.
  - Apoiar a recuperação tecidular e articular.
  - Promover saúde cardiovascular, imunidade e longevidade.
  - Melhorar energia, disposição e qualidade de vida.
- 

## 2. **Princípios e Fundamentos**

A dieta anti-inflamatória privilegia alimentos ricos em antioxidantes, ácidos gordos essenciais e fitoquímicos protetores que ajudam a regular a resposta inflamatória do corpo.

Inclui grande variedade de vegetais coloridos, frutas frescas, leguminosas, cereais integrais, oleaginosas e sementes. O peixe, especialmente os gordos (ricos em ómega-3, como sardinha, cavala e salmão), é valorizado.

As gorduras devem ser saudáveis: azeite virgem extra, óleo de linhaça, abacate.

Evita-se ao máximo alimentos ultraprocessados, fritos, carnes vermelhas em excesso, açúcar refinado, bebidas alcoólicas e refrigerantes.

Este padrão não é restritivo e pode ser adaptado às preferências individuais, permitindo prazer alimentar aliado a benefícios de saúde.

---

## 3. **Menu Exemplo**

### **Pequeno-almoço**

- Papas de aveia feitas com bebida de amêndoa, polvilhadas com canela.
- Topping de mirtilos frescos e nozes.
- Chá de gengibre e curcuma.

### **Meio da manhã**

- Pêra madura com 1 colher de sopa de sementes de abóbora.

### **Almoço**

- Salada de espinafres, rúcula, tomate cherry, pepino e abacate, temperada com azeite virgem extra e sumo de limão.
- Salmão grelhado com quinoa e brócolos a vapor.

### **Lanche**

- Húmus com palitos de cenoura e pepino.

## Jantar

- Creme de abóbora com gengibre.
- Omelete de cogumelos frescos e salsa.

## Ceia (opcional)

- Infusão de camomila e flor de tília.
- 

## 4. Alimentos a Privilegiar

- Vegetais variados, especialmente os coloridos (cenoura, beterraba, couve, espinafres).
  - Frutas ricas em antioxidantes (mirtilos, romã, uvas, maçã).
  - Peixes gordos (salmão, sardinha, cavala).
  - Oleaginosas e sementes (nozes, amêndoas, chia, linhaça).
  - Especiarias com efeito anti-inflamatório (curcuma, gengibre, canela).
  - Gorduras saudáveis (azeite virgem extra, abacate, óleo de linhaça).
- 

## 5. Alimentos a Limitar ou Evitar

- Açúcares refinados e doces industrializados.
  - Carnes vermelhas e processadas (enchidos, fiambre, bacon).
  - Fritos, óleos refinados e margarinas.
  - Refrigerantes, bebidas alcoólicas e fast food.
  - Farinhas refinadas (pão branco, massas comuns).
- 

## 6. Higiene de Vida Associada

- Manter prática regular de exercício físico adaptado.
  - Reduzir níveis de stress através de respiração, meditação ou relaxamento.
  - Dormir entre 7 a 9 horas por noite para recuperação adequada.
  - Evitar tabaco e exposição excessiva a toxinas ambientais.
- 

## Contraindicações e Precauções

Deve ser adaptada em pessoas com alergias a oleaginosas, peixe ou leguminosas. A introdução de especiarias como gengibre ou curcuma deve ser ajustada em situações de patologia gástrica.