

Alimentos com ação antiinflamatória

Apesar de ser uma resposta normal do organismo à infecções e agressões, a inflamação excessiva pode estar associada a fisiopatologia de várias doenças, como o surgimento de obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Isso porque, o excesso de gordura no organismo induz a geração de radicais livres, que aumenta o stress oxidativo e causa danos aos tecidos e acabam desencadeando a inflamação, que vai levar ao acúmulo maior de gordura, a resistência a insulina e a maior deposição de colesterol nas artérias.

Algumas substâncias presentes nos alimentos, têm a capacidade de diminuir o stress oxidativo ou de aumentar a secreção de alguns hormônios que inibem ou bloqueiam a ação inflamatória.

Os alimentos antiinflamatórios agem fortalecendo nossas defesas e equilibrando o organismo, ou seja, aumentam nossa imunidade.

Alimentos com maior ação antiinflamatória:

- Peixes de águas frias (salmão, atum, bacalhau, sardinha, truta)
- Azeite de oliva extra virgem
- Alho
- Tomate
- Beterraba
- Aveia
- Brócolis
- Couve
- Repolho
- Frutas de cor vermelha
- Cebola
- Gengibre



Agora você já sabe, antes de partir para medicamentos anti-inflamatórios, tente primeiro optar por esses alimentos que, naturalmente, podem ajudar a resolver o seu problema, e só trazem benefícios à sua saúde. Além de saborosos, são fáceis de encontrar e de consumir!

