



TENDENCIAS

6 alimentos que inflaman, agotan nuestra energía y a enfermedades crónicas

La inflamación proviene del consumo de cantidades excesivas de ciertos alimentos y bebidas. C como altamente inflamatorios y por qué los expertos recomiendan erradicarlos para llevar adelante

17 de Julio de 2022



La inflamación crónica se detecta rápidamente, porque proviene, en parte, del consumo crónico de cantidades excesivas de ciertos alimentos. Por eso, modificar la dieta ayuda desde el momento que se cambia la dieta

La mala alimentación, aseguran los expertos en todo el mundo, es parte de otra pandemia, a la que la población en general no suele darle la importancia que amerita. Una dieta balanceada con proteínas, vitaminas y minerales ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. Una cuestión



En este contexto, uno de los síntomas que más se presentan -no solo en contra del sistema inmunológico- es la inflamación que, a veces, “se convierte en una llama hirviendo a fuego lento”, como dice Robin Foroutan, una reconocida dietista integradora con sede en Nueva York. “Si no se controla, puede causar fatiga, dañar el tejido sano y aumentar el riesgo de una serie de dolencias, como [asma](#), [diabetes tipo 2](#), [enfermedades cardíacas](#), [enfermedades autoinmunes](#) y [cáncer](#)”, agrega la experta.

La “buena” noticia es que la inflamación crónica se detecta rápidamente, porque proviene, en parte, del consumo crónico de cantidades excesivas de ciertos alimentos. Por eso, modificar la dieta ayuda desde el momento que se cambia la alimentación. A continuación una lista de aquellos alimentos y bebidas que conviene erradicar, para evitar sentirnos bajos de energía y tener enfermedades crónicas.



Los bordes quemados son una pista de que la comida contiene aminas heterocíclicas (HCA), compuestos que hacen que las grasas y las proteínas se oxiden, causando estrés oxidativo y daño celular

Ya sea que uno cocine asando a la parrilla o asando a la parrilla, las marcas de carbón y los bordes quemados son una pista de que la comida contiene aminas heterocíclicas (HCA), compuestos que hacen que las grasas y las proteínas se oxiden, causando [estrés oxidativo y daño celular](#). Cocinar cualquier proteína animal a alta temperatura puede formar HCA, pero es probable que la carne roja sea el peor infractor. La Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer lo clasifica como “probablemente cancerígeno para los humanos”.

La carne que se ha cocinado sobre una llama abierta también suele contener hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), que se forman cuando la grasa y los jugos gotean y generan humo que se adhiere a la superficie de los alimentos. Los HAP también se encuentran en el humo del cigarrillo y en los gases de escape de los automóviles.

Una opción es, para los que les gusta la carne asada, evitar que se dañe al marinar en una combinación de jugo de limón, hierbas y especias. La pimienta negra, el romero, el tomillo, el orégano, la albahaca, la salvia y la mejorana están cargados de antioxidantes beneficiosos [que contrarrestan la inflamación](#)



2. Carne procesada



Estos alimentos contienen altos niveles de nitrato de sodio, un compuesto que puede convertirse en nitrosaminas y aumentar el riesgo de cáncer gástrico REUTERS/Angus Mordant

La carne procesada es inflamatoria por varias razones. En primer lugar por su alto contenido de grasas saturadas, que hacen que el tejido adiposo del cuerpo sea más inflamatorio. Estos alimentos también contienen altos niveles de nitrato de sodio, un compuesto que puede convertirse en nitrosaminas y aumentar el riesgo de [cáncer gástrico](#).

Además, son una fuente importante de productos finales de glicación avanzada (AGE), especialmente cuando se cocinan a fuego alto. Los AGE causan estrés oxidativo e inflamación y pueden acelerar enfermedades relacionadas con la edad como la degeneración macular y el



...números concretos respecto a la carga en la vida de varios tipos de alimentos.

Analizaron los alimentos individuales en función de su composición para calcular los beneficios o impactos netos de cada uno.



En octubre de 2015, el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), consideró que la carne procesada es cancerígena y que la carne roja “probablemente” tenga un efecto carcinógeno

El Índice de Salud Nutricional que desarrollaron convierte esta información en minutos de vida perdidos o ganados por tamaño de porción de cada alimento consumido. “Por ejemplo - se descubrió que comer un pancho le cuesta a una persona 36 minutos de vida saludable. En comparación, se detectó que comer una porción de 30 gramos de nueces y semillas proporciona una ganancia de 25 minutos de vida saludable, es decir, un aumento en la esperanza de vida de buena calidad y libre de enfermedades.

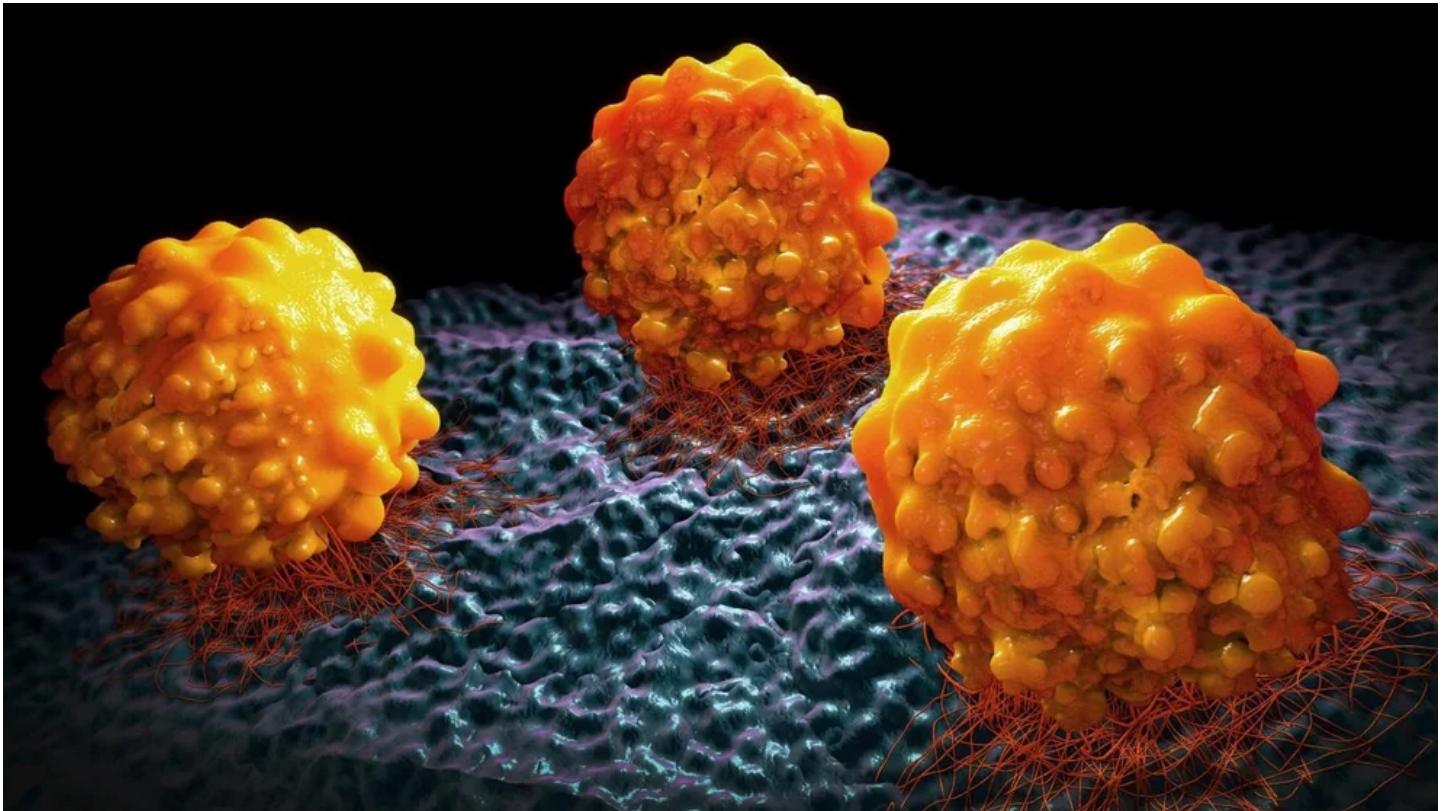
Su estudio también mostró que sustituir solo el 10% de la ingesta calórica diaria de carne de vaca y carnes procesadas por una mezcla diversa de granos integrales, frutas, verduras, nueces, legumbres y mariscos selectos podría reducir, en promedio, la huella de carbono de la dieta de un consumidor estadounidense en un tercio y agregar 48 minutos saludables de vida por día.



Últimas Noticias América México



carcinógeno. La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), con base en más de 800 estudios que investigaron asociaciones para más de una docena de tipos de cáncer con el consumo de carne roja y procesada en muchos países y poblaciones con dietas diversas.



Los compuestos que se encuentran en la carne roja causan inflamación e irritación en los tejidos de nuestro cuerpo (Europa Press) UNIVERSITY OF LOUVAIN

Jennifer Haythe, profesora asociada de medicina en el Centro de Atención Cardíaca Avanzada del Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia y cardióloga de cuidados intensivos en el Centro de la Universidad de Columbia, sostuvo que [hay estudios que han demostrado](#) repetidamente que “una ingesta alta de carnes rojas o carnes procesadas está relacionada con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes”. A su vez indicó: “Por el contrario, las personas que consumen menos carnes rojas y procesadas tienen menos riesgos para la salud”.

Otro aspecto peligroso de consumir carne roja tiene que ver con su contenido de grasa, que



Varias investigaciones han concluido que abstenerse es la opción más saludable en general a la hora de tomar o no alcohol (Getty Images)

Dice que [una copa de vino](#) tinto no está mal en la cena. Contiene resveratrol, un compuesto vegetal saludable (polifenol) que tiene propiedades antioxidantes. Otros tipos de alcohol, incluso los licores fuertes, también pueden ser antiinflamatorios, al menos cuando se bebe en pequeñas cantidades.

Pero el alcohol sigue siendo una toxina, y cuando se consume en exceso es absolutamente inflamatorio. Una [investigación](#) ha demostrado que el alcohol induce inflamación en el intestino a través de múltiples vías y que esta inflamación, a su vez, puede explicar parcialmente por qué el consumo excesivo de alcohol está tan estrechamente relacionado con el cáncer, la enfermedad hepática y el daño neurológico.

En teoría, la moderación es lo mejor: los bebedores moderados tienden a tener menos inflamación en comparación con los bebedores empedernidos y los que no beben nada. Pero varias investigaciones han concluido que abstenerse es la opción más saludable en general.

La revisión de la evidencia que demuestra la asociación del riesgo de desarrollar cánceres y el consumo de alcohol fue realizada por un grupo de investigadores del Conicet y el Instituto de Efectividad Clínica y Sanitaria (IECS) de la Argentina en colaboración con colegas de la

...



Investigadores identificaron que se conseguiría una mayor reducción de la carga de cáncer atribuible al alcohol si el grupo de los bebedores moderados pasaran a la categoría de “consumo leve o ligero” (Photo by Justin Sullivan/Getty Images)

En América se producen el 4% de todas las muertes por cáncer que son atribuibles al consumo de alcohol en el mundo. Recientemente se han desarrollado trabajos específicos en Chile y Brasil. Se encontró que en esos países el consumo de alcohol es la tercera causa prevenible de incidencia y mortalidad por cáncer. Representa el 3,1% en Chile y el 4,5% en Brasil de todas las muertes por cáncer. En el caso concreto de Argentina, aún no se había cuantificado.

Los científicos descubrieron que si los bebedores “intensos” tomaran menos diariamente, y pasaran a la categoría de consumo moderado, habría una reducción del 24% en muertes por cánceres atribuibles al alcohol en el país.

Peró también identificaron que se conseguiría una mayor reducción de la carga de cáncer



sobre el riesgo de este tipo de patología está más asociada a los consumidores mexicanos. En cambio, la percepción de riesgo del consumo de alcohol para otros cánceres, como mama, labio, esófago, entre otros, casi no existe en la población hoy. La población debería considerar que el alcohol es una droga que tiene un efecto muy amplio de toxicidad en el organismo humano. Genera estrés oxidativo en las células y da lugar a diferentes cánceres”, [explicó el doctor Ricardo Pautassi](#), investigador principal del Conicet

4. Alimentos fritos



“La gente sabe que la comida frita puede tener consecuencias adversas para la salud, pero hay poca prueba científica que las demuestre en el largo plazo”, dijo uno de los expertos

En comparación con quienes consumen menos, las personas que consumen más [fibra](#) tienen un riesgo menor de [enfermedad coronaria](#), accidente cerebro-vascular, [diabetes](#) de tipo 2 y cáncer de colon, y en general de morir temprano. El porcentaje oscila entre el 15% y el 30%: cuanta más fibra se ingiere, menor es el riesgo. Y, al contrario, las que consumen platos fritos



“La gente sabe que la comida frita puede tener consecuencias adversas para la salud, pero hay poca prueba científica que las demuestre en el largo plazo”, dijo a [Time](#) Wei Bao, profesor de epidemiología en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Iowa y coautor del estudio segundo estudio. “Hallamos que, en general, el consumo de alimentos fritos está asociado con la mortalidad”.



Cada vez que freímos alimentos, y particularmente cuando se usa el mismo aceite una y otra vez, como lo hacen en la mayoría de los restaurantes, se crean moléculas inflamatorias

Bao y sus colegas analizaron 20 años de datos de 107.000 mujeres de entre 50 y 79 años, recogidos como parte del estudio Iniciativa de Salud Femenina, que consistió en cuestionarios detallados sobre los hábitos de dieta desde la década de 1990. En el curso de esas dos décadas, 31.500 de esas mujeres murieron.

Cada vez que freímos alimentos, y particularmente cuando se usa el mismo aceite una y otra



pono mnto y snacks mntos, con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas. Los métodos de fritura convencionales crean grasas trans, un tipo de grasa que eleva el colesterol “malo” (LDL) y reduce el “bueno” (HDL).

“Si usted está haciendo una preparación vegetariana salteada en casa y la está preparando con aceite de oliva y aceite de coco, no hay nada malo en eso”, dijo la doctora Regina Druz, profesora asociada de cardiología de la Universidad de Hofstra, en Nueva York, Estados Unidos, y directora de cardiología del Hospital Episcopal de San Juan en Nueva York

“Pero lo que la mayoría de la gente entiende como típica comida frita, los tipos que no se preparan en casa, sin duda deben evitarse”, agregó.

5. Alimentos y bebidas azucarados



El azúcar es uno de los principales factores de riesgos de enfermedades coronarias para el ser humano



[Excesiva azúcar en la dieta contribuye a inflamación crónica.](#)

La Asociación Estadounidense del Corazón recomienda limitar la ingesta diaria de azúcar agregada al equivalente de 9 cucharaditas por día para los hombres o 6 para las mujeres. Una sola lata de refresco puede tener más de 10 cucharaditas.

“Todo aquello que tenga cantidades de azúcares en exceso y que además tenga incorporado jarabe de maíz, como en la mayoría de las bebidas, es tóxico para la persona y provoca inflamación”, [comentó Rubén Mühlberger](#) (M.N. 71.566), médico especialista en antiedad y medicina regenerativa.



“Demasiada azúcar en las dietas de los adultos mayores contribuye a todos los componentes de la fragilidad”, un síndrome que se manifiesta como una reducción de la fuerza y la función física, manifestó Frank Hu, presidente del



...o carta. El primero y lo más importante es que aprendas a leer las etiquetas, es un tema que se está trabajando. Aunque son difíciles de entender o de comprender, y la letra es chiquita pero te voy a dejar algunos tips para que tengas en cuenta y puedas reconocerlo de forma rápida”, [dijo en una nota reciente de Infobae](#) Romina Pereiro, licenciada en nutrición (MN 7722)

“Demasiada azúcar en las dietas de los adultos mayores contribuye a todos los componentes de la fragilidad”, un síndrome que se manifiesta como una reducción de la fuerza y la función física, manifestó Frank Hu, presidente del Departamento de Nutrición de la Escuela de Salud Pública TH Chan de Harvard en Boston.

Un estudio de 2020 publicado en la revista **PLOS Medicine** que involucró a 70.000 mujeres mayores de 60 años encontró que aquellas que tomaban más de dos bebidas azucaradas al día tenían un 32% más de probabilidades de volverse frágiles que las que no lo hacían.



Un estudio reveló que el consumo de gaseosas afecta la expectativa de vida (iStock)



nutrientes de ese queso ad, que tiene un contenido de aminoácidos en su base de una relación entre nutriente crítico y energía”. “En ese sentido -continuó la especialista- si se quiere comparar la concentración de azúcar de una mermelada con su sustituto de menos calorías, la relación nutriente/energía sigue siendo casi la misma, por lo que tanto una mermelada regular como una baja en calorías van a decir “exceso de azúcar” por más que la mermelada reducida en calorías tiene un 50% menos de ese nutriente que la regular”.

“La etiqueta en este caso no va a diferenciar entre dos productos de los cuales uno tiene la mitad de las calorías que el otro y al momento de la compra, muchas personas podrán pensar que es lo mismo cuando en realidad no lo es”, consideró Aguirre Ackermann.

6. Alimentos envasados procesados y carbohidratos altamente refinados



Los alimentos envasados a menudo contienen sustancias químicas y otros ingredientes que son inflamatorios. Por



También son preocupantes los alimentos envasados a menudo contienen sustancias químicas y otros ingredientes que son inflamatorios. Por ejemplo, muchos refrigerios salados procesados se elaboran con aceite de semilla de algodón y, dado que la semilla de algodón no es un alimento, puede tratarse con pesticidas tóxicos cuyo uso normalmente no está permitido en los productos agrícolas. El aceite de semilla de algodón también se refina a temperaturas muy altas, lo que crea aún más un producto inflamatorio.

El sodio es un mineral que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para funcionar adecuadamente, interviene en funciones de los nervios y músculos, y ayuda a mantener en equilibrio los líquidos del cuerpo. Los alimentos procesados tienen sodio. Su consumo en exceso eleva la presión arterial, y en la Argentina causa el 62% de los accidentes cerebrovasculares y el 42% de las enfermedades coronarias, según la OMS.



Las personas que consumen dietas de mayor calidad (con bajos niveles de alimentos ultraprocesados) tienen una colección más saludable de microbios en sus intestinos



“En la actualidad hubo un incremento en el consumo de sal, ya sea por el hábito del salero en la mesa como también -y principalmente- a causa del aumento en la ingesta de alimentos procesados -precisó la gerente de gestión de calidad de laboratorios Amerex-. Por este motivo es de suma importancia tomar conciencia sobre los alimentos que conforman nuestra dieta, dado que la mayor parte del consumo de sal está oculto en ellos”.

“Las personas que consumen dietas de mayor calidad (con bajos niveles de alimentos ultraprocesados) tienen una colección más saludable de microbios en sus intestinos, lo que está relacionado con una mejor salud”, [destacó Tim Spector](#), autor de un [estudio](#), que se publicó en [medRxiv](#) y también involucró a científicos de la Escuela de Medicina de Harvard.

Qué debe incluir una dieta equilibrada





- Comer al menos cinco porciones de una variedad de frutas y verduras todos los días

- 30 gramos de fibra al día. Esto equivale a comer todo lo siguiente: cinco porciones de frutas y verduras, dos galletas de cereales integrales, dos rebanadas gruesas de pan integral y papa horneada grande con piel

- Tener a mano algunos lácteos o alternativas lácteas (como bebidas de soja) eligiendo opciones con menos grasa y menos azúcar

- Comer legumbres, pescado, huevos, carne y otras proteínas (incluidas dos porciones de pescado a la semana, una de las cuales debe ser aceitoso)

- Elegir aceites y untables insaturados y consumirlos en pequeñas cantidades

- Beber de seis a ocho vasos de agua al día

- Los adultos deben consumir menos de seis gramos de sal y 20 gramos de grasas saturadas para las mujeres o 30 gramos para los hombres al día.

SEGUIR LEYENDO:

[Las nuevas reglas alimenticias tras el anuncio de la OMS contra los embutidos y la carne](#)

[Cuáles son los 12 alimentos procesados que aprueban los nutricionistas](#)

[Consumo de alcohol: un estudio global reveló mayores riesgos para la salud en los menores de 40 años](#)

[El sodio “oculto” en los alimentos procesados, una amenaza que atenta contra la salud de las arterias](#)

[La inflamación, ¿la culpable de todos los males?: cuál es su relación con la infertilidad](#)

TEMAS RELACIONADOS
