

MILLORA LA SALUT DE LES TEVES ARTICULACIONS

26 maig, 2023

Ja sigui l'endemà d'un entrenament fort, una cursa llarga o fins i tot un dia de descans, el dolor articular és comú, tant en esportistes com en la població adulta en general. El dolor articular sol ser un símptoma d'inflamació crònica en el cos. Pot ser típic en atletes que entrenen amb grans volums, però també pot afectar a les persones que tenen una gran quantitat

d'estrès i a les que consumeixen grans quantitats d'aliments proinflamatoris. La nutrició és una de les claus per reduir aquesta inflamació i reduir el dolor articular, però també pot empitjorar si no fem les eleccions alimentàries correctes. Analitzem que aliments ens poden beneficiar i quins ens poden perjudicar en la salut de les nostres articulacions.

Els millors aliments per les nostres articulacions

- Àcids grassos omega-3

El consum adequat d'àcids grassos omega-3 sovint s'associa amb una multitud de beneficis com una millor salut cardiovascular o de la funció cerebral. La investigació realitzada en esportistes mostra que l'omega-3 poden millorar la salut i el rendiment de les articulacions, ja que inhibeixen la inflamació. Els aliments rics en aquest àcid greixos inclou peixos grassos com el salmó o el barat, llavor de xia, nous i blat de lli. Menjar dues vegades per setmana aquest tipus d'aliments proporciona una dosi adequada i està relacionat amb beneficis antiinflamatoris. Però, les ingestes, sovint, són insuficients. Si bé és millor intentar consumir fonts alimentàries d'àcids grassos omega 3, un suplement pot ser beneficiós per quins no poden assolir les recomanacions a través dels aliments.

- Vitamina C

Una gran part de fruites i verdures tenen quantitats significatives de vitamina C, també coneguda com a àcid ascòrbic. Aquesta vitamina és necessària per a la producció de col·lagen que és la proteïna més abundant en el nostre cos i proporciona estructura en la construcció de tendons i lligaments. Segur que has sentit parlar molt del col·lagen, perquè la vitamina C, el magnesi i la proteïna en la dieta són els "maons" d'aquest col·lagen. Són substàncies imprescindibles per recuperar-nos de les lesions o reduir l'estrès oxidatiu i la inflamació després de l'exercici. Alguns dels aliments rics en vitamina C són el kiwi, els pebrots, les maduixes, les taronges, la papaia o el bròquil. A més, la investigació ha relacionat la ingesta adequada de vegetals amb la salut de les articulacions a causa dels seus

components fotoquímics i antiinflamatoris.

- Col·lagen

Com s'ha mencionat anteriorment, el col·lagen proporciona l'estructura dels nostres tendons i lligaments. Pots trobar col·lagen de forma natural en aliments com els ous o el cacau.

- Cúrcuma

Pertany a la mateixa família que el gingebre, tenen increïbles propietats antiinflamatòries i es recomana comunament per la recuperació muscular. Alguns estudis han demostrat que la presència de cúrcuma a la dieta disminueix la resposta inflamatòria aguda tant de l'exercici de resistència com de resistència. La investigació ha demostrat que està espècia també és beneficiosa pel dolor de l'osta artritis. Si bé no existeix una recomanació fixa establerta, la majoria dels estudis mostren que 1-3 cullerades/dia en pols o una càpsula de 400-600 mg s'han associat amb beneficis antiinflamatoris.

¿Quins aliments poden empitjorar el dolor articular?

- S'ha demostrat que el consum excessiu de sucres afegits provoca l'alliberament de substàncies proinflamatòries en el cos, la qual cosa empitjora la inflamació i el dolor articular. L'evidència en l'esport és limitada, però si s'ha comprovat que el sucre lliure augmenta la inflamació i el dolor articular en la població adulta. El consum excessiu d'aliments processats ensucrats amb sucre afegit dificulta la recuperació i empitjora el dolor muscular i articular.

- Excés de grans refinats

Donat que als grans refinats se'ls treu la major part de la seva fibra, l'alt consum d'aquests aliments, com el pa blanc o la pasta, pot augmentar les respostes inflamatòries en el cos, empitjorant el dolor articular.

- Alcohol

El consum d'alcohol també promou la inflamació en el cos. Les investigacions mostren que la ingesta excessiva d'alcohol, superior a una beguda al dia augmenta els marcadors inflamatoris de certes proteïnes.

- Excés d'àcids grassos omega-6

La ingesta alta d'omega-6 s'ha relacionat amb la inflamació en el cos. Malgrat l'omega-6 són importants a la dieta, ja que certa inflamació ajuda als processos naturals de curació del nostre cos, la ingesta excessiva d'omega-6 pot alterar la proporció didal omega-6/omega-3. Les investigacions han demostrat que una major ingesta d'omega-6 i una disminució d'omega-3 poden empitjorar l'osteoartritis i el dolor articular. Es troben altres quantitats d'àcids grassos omega-6 en els olis refinats de llavors i vegetals. Simplement amb reduir el consum d'omega-6 millorarem de llavors i vegetals. Simplement amb reduir el consum d'omega-6 millorarem el balanç amb l'omega-3 i reduïm la inflamació.