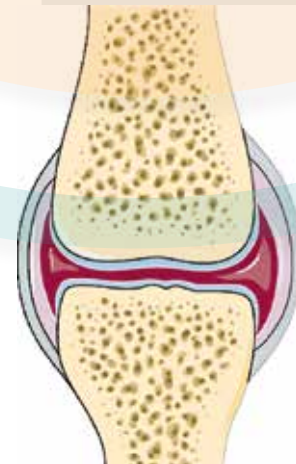


Aprender a cuidarse

Tu salud en positivo Cómo cuidar tus articulaciones



La salud articular tiene un impacto directo en la calidad de vida de las personas, ya que mantiene la movilidad y funcionalidad del cuerpo. A lo largo del tiempo, las articulaciones pueden sufrir un desgaste debido al envejecimiento, la alimentación, la predisposición genética u otros factores como lesiones o sobrecargas. A medida que las estructuras articulares se deterioran, surge una respuesta inflamatoria que acelera el daño y aumenta el riesgo de desarrollar determinadas alteraciones de la salud, como la artrosis.

Esta condición degenerativa es una de las principales causas de dolor crónico y discapacidad a nivel mundial, y se vincula tanto a personas mayores como a aquellas con predisposición genética o estilos de vida poco saludables.

De acuerdo con estudios epidemiológicos, la Organización Mundial de la Salud (2022) estima que alrededor del 18 % de la población adulta mayor de 60 años padece artrosis, que es más prevalente en el sexo femenino.

La artrosis es un proceso que afecta al cartílago articular y produce dolor, rigidez y limitación en los movimientos. Aunque esta dolencia no es en sí misma una enfermedad inflamatoria, la hinchazón subyacente agrava los síntomas y el progreso de la enfermedad. En cambio, la artritis reumatoide es una condición del sistema inmunitario en la que los anticuerpos del paciente atacan a sus propios tejidos, y origina primero la hinchazón y posteriormente la destrucción de las articulaciones.

Dieta e inflamación: ¿qué sabemos realmente?

La inflamación crónica se debe a que determinadas células inmunitarias y de ciertos tejidos actúan liberando citocinas proinflamatorias (proteínas de pequeño tamaño que controlan la actividad de otras células), que estimulan la inflamación, entre otros en las articulaciones. Todo

Los objetivos de esta sección son fomentar estilos de vida saludables y sostenibles a través de una divulgación científica de calidad, en relación a la salud. El grupo de investigación

este proceso genera un círculo vicioso en el cual la inflamación perpetúa el deterioro de las articulaciones y el dolor.

Desde el punto de vista nutricional, ha surgido gran interés en los patrones dietéticos antiinflamatorios. Es importante señalar que posiblemente la denominada dieta mediterránea es la más recomendable, pero hay que recalcar en este punto que existe también gran controversia sobre su eficacia sobre la salud articular, tal y como se concluyó en el XLV Congreso Nacional de la Sociedad Española de Reumatología, celebrado en Valencia en 2019. Sin embargo, algunas investigaciones apuntan a que dicho patrón alimentario podría tener un efecto relevante en la prevención y mejora del pronóstico de la artritis reumatoide y la artrosis. Dicho régimen alimentario es rico en frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva, pescado graso y frutos secos pero, a su vez, limita el consumo de carnes rojas, bebidas azucaradas (incluidos los zumos de frutas), sal y productos comestibles ultraprocesados.

Algunas investigaciones adjudican un potencial antiinflamatorio a aquellos alimentos que contienen ácidos grasos omega-3 (aceite de oliva virgen extra, frutos secos, semillas, salmón, sardinas, etc), polifenoles (el mencionado aceite) o antioxidantes que reducen los radicales libres (verduras de hoja verde, legumbres y frutas). También ciertas publicaciones recomiendan suplementos, como cúrcuma, jengibre y ajo, que han mostrado efectos positivos en la reducción del dolor y la mejora de la función articular. En relación a los nutrientes esenciales, parece ser que el magnesio tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, lo que le permite contribuir a mitigar el dolor y la inflamación asociados con la artritis reumatoide. Muchos de los alimentos de la dieta mediterránea ya mencionados son también ricos en magnesio.

Otro aspecto fundamental para gestionar las afecciones articulares es el sueño, ya que un descanso deficiente empeora la percepción del dolor y, a su vez, dicho dolor intenso afecta a la calidad del sueño; ello crea un ciclo que puede agravar la artrosis. Por otra parte, el envejecimiento trae consigo una disminución natural de la movilidad articular. Por eso resulta fundamental seguir un programa de ejercicio regular y adaptado (tanto aeróbico como de fuerza), porque el músculo supone una protección de articulaciones y huesos.

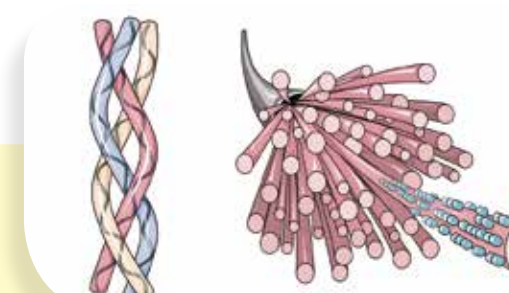
En resumen, los pilares fundamentales para reducir la inflamación y mejorar la salud articular son el control de peso y la combinación de tres elementos: consumo de ciertos alimentos de la dieta mediterránea, sueño adecuado y actividad física regular. ■

Fuente: <https://is.gd/LEf017>
Autoría: Skycaitlin258.
Licencia CC-BY-SA 4.0



EPINUT está formado por profesionales vinculados con la salud pública, de diversos perfiles (biología, medicina, enfermería, dietética y nutrición, ciencias del deporte, antropología, sociología y psicología).

Desmontando mitos ¿Es útil el colágeno para las articulaciones?



Fuente: <https://is.gd/y6UPag>
Autoría: Laboratoires Servier.
Licencia CC-BY-SA 3.0

El colágeno es una proteína estructural que forma parte fundamental del cartilago, el hueso, la piel y otros tejidos. Debido al auge de los suplementos dietéticos, el colágeno ha sido promovido como una solución que mejora la salud articular. Sin embargo, es crucial entender que cuando el colágeno se ingiere, se descompone a lo largo del proceso digestivo en aminoácidos y entonces no llega directamente a las articulaciones. Esto significa que, si bien el cuerpo puede

utilizar estos aminoácidos para construir sus propias proteínas, no hay ninguna garantía de que se destinen específicamente a la reparación del cartilago articular.

En consecuencia, la eficacia del colágeno para la mejora articular es limitada. Algunas publicaciones sugieren que puede haber un pequeño beneficio en la elasticidad de la piel o en la reducción del dolor en ciertas personas, pero eso no significa que sea concluyente para las articulaciones. ■

EPINUT responde ¿Es efectiva una dieta sin gluten o sin lácteos para mejorar las articulaciones?

No hay evidencia científica sólida que respalde el hecho de que eliminar el gluten o los lácteos de la dieta mejoren la salud articular o actúen sobre la inflamación. Únicamente pueden tener un efecto

significativo en aquellas personas que padecen la enfermedad celíaca o intolerancia a la lactosa.

Efectivamente, la mayoría de los estudios clínicos concluyen que las dietas sin gluten no muestran mejoras en personas sin condiciones autoinmunes diagnosticadas. Del mismo modo, no hay indicios de que eliminar los lácteos sea beneficioso para las articulaciones. De hecho, la leche y sus derivados pueden proporcionar nutrientes clave como el calcio y la vitamina D, que son esenciales para reducir y retrasar el deterioro de los huesos y las articulaciones.

En conclusión, la clave para mantener una buena salud articular sigue siendo una dieta rica en nutrientes antiinflamatorios y antioxidantes, como los que se encuentran en el aceite de oliva, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y pescado azul. ■



Fuente: <https://is.gd/MDJUHe>
Autoría: InjuryMap. Licencia CC-BY-SA 4.0



Fuente: <https://is.gd/ktkeq7> Autoría: Laboratoires Servier.
Licencia CC-BY 4.0

Evaluación flash Síntomas y prevención del dolor articular

La información proporcionada en esta sección de salud pretende fomentar estilos de vida saludables. Para cualquier diagnóstico o tratamiento debe consultar con profesionales especialistas en la salud.

Grupo de investigación EPINUT (<https://epinut-ucm.es/>)
Marisa González-Montero de Espinosa, M.^a Dolores Marrodán,
Andrea Calderón, Noemí López-Ejeda y Ángel Herráez (infografía).