

## Nutrición y dieta

Todavía se desconoce el papel de la dieta en el tratamiento, la prevención o la causa de la mayoría de los tipos de artritis, aunque los investigadores están estudiando con gran interés el papel que la dieta puede desempeñar en la artritis. La dieta afecta ciertos tipos de artritis y enfermedades asociadas en una o más de las siguientes maneras:



- El sobrepeso puede ser una causa de osteoartritis.
- El consumo de una dieta baja en calcio o alta en alcohol puede aumentar el riesgo de osteoporosis.
- El sobrepeso y el consumo excesivo de alcohol y alimentos con un contenido elevado de purinas pueden aumentar el nivel de ácido úrico en el cuerpo e incrementar la posibilidad de un ataque de gota.
- La ingestión de alimentos ricos en proteína tales como las mollejas (vísceras) y carnes con niveles elevados de purina pueden agravar la gota.
- Existen algunas razones científicas para pensar que la dieta puede afectar algunos tipos de artritis. Por ejemplo:
  - Los ácidos grasos omega 3 pueden reducir la inflamación.
  - Las dietas con mayor contenido en vitaminas D y C pueden limitar la progresión de la osteoartritis.
  - En una pequeña cantidad de personas, las alergias a los alimentos pueden desencadenar síntomas de artritis.
- Sin embargo, todavía no existe evidencia suficiente para comprender si las personas con artritis deben adoptar dietas especiales.

Los investigadores recomiendan que las personas con artritis sigan las pautas para una dieta sana. Estas recomendaciones incluyen:

- Comer alimentos variados
- Mantener un peso ideal
- Comer muchos vegetales, frutas y cereales
- Reducir el consumo de grasa, colesterol, alcohol y sal
- Si decide intentar un cambio en la dieta, continúe con su programa de tratamiento regular y hable con su méd