

Artrite e Dieta

24 de January de 2007

Uma das maneiras que as pessoas que sofrem de artrite podem aliviar dores é mudando seu hábito alimentar (dieta). Estudos têm mostrado que os alimentos com alto teor de colesterol e gordura podem contribuir para o agravamento do problema. {mostextad 1}

Por isto, dietas planejadas devem ser desenvolvidas, primeiro para prevenir a ocorrência da artrite, e para aliviar as dores daqueles que já são portadores da doença. Na verdade, não se trará bem de uma dieta, e sim, mais de uma lista de alimentos que devem ser evitados e outros que podem ser benéficos.

Alimentos a serem evitados: Qualquer coisa feita em restaurantes 'fast food' e alimentos que causam empachamento como batatas, refrigerantes. Carnes vermelhas devem ser consumidas ao mínimo, assim como qualquer coisa com gordura saturada. Comidas gordurosas de frituras estão fora de questão.

Alimentos que podem ser benéficos: Alguns alimentos que podem aliviar as dores, incluem os com alto teor de vitamina C como laranjas, acerola e maçãs. Óleos de peixes (ômega 3) também ajudam e são ricos em vitamina E. Os grãos, como arroz integral e trigo são também benéficos.

A Epidemia de Artrite: Muitos cientistas acreditam que o nosso padrão alimentar, com elevado teor de gorduras contribui para que a ocorrência de artrite se dissemine. Assim, a dieta de artrite tenta evitar o aspecto negativo do padrão alimentar corrente, e ainda pode ajudar àqueles não são afligidos pela artrite a se tornarem ainda mais saudáveis. Também, a dieta põe em evidência tipos de alimentos nutritivos, os quais são essenciais nos programas de perda de peso.