



TALLERS
ENVELLIMENT
SALUDABLE

*Al servei de
les persones*

**Alimentació
i dolor articular.
Aliments que
poden millorar
o empitjorar la
malaltia**





Alimentació i dolor articular. Aliments que poden millorar o empitjorar la malaltia

Artrosi i artritis, què cal fer?

- Controls per detectar a temps la malaltia.
- Si és necessari: perdre pes per no sobrecarregar les articulacions.
- Mantenir una activitat física regular, sense sobrecarregar i alternada amb repòs.
- Fer una **alimentació rica en antioxidants**.
- Prioritzar els aliments més **antiinflamatoris**.

Aliments que ens ajuden

Els aliments rics en nutrients antioxidants neutralitzen els radicals lliures.

- **Vitamina A:** lactis sencers, mantega, oli de fetge de bacallà.
- **Betacarotens:** pastanaga, carbassa, meló, préssec, espinacs.
- **Vitamina C:** cítrics, kiwi, meló, maduixes, pebrot, bròquil, julivert.
- **Vitamina E:** oli d'oliva, olis de llavors, fruits secs, avocat, germen de blat.
- **Polifenols:**
 - En les fruites vermelles.
 - All, ceba i porros.
 - Api i carxofes.
 - Família de les cols.
 - Herbes i espècies.

Els minerals més importants:

- **Calci:** per a la reparació dels ossos, junt amb les vitamines K i D.
 - Lactis i derivats, verdures de fulla verda, fruits secs, sardines en llauna, llegums...
- **Sofre:** reparació dels cartílags.
 - Espàrrecs, all, ceba, ous.
- **Zinc:** reparació dels teixits; a més és antioxidant.
 - Peix i marisc, carn, germen de blat, llegums, xampinyons.
- **Potassi:** ajuda a eliminar líquids i residus.
 - Totes les verdures, fruites i hortalisses.
- **Silici:** prevenció del desgast del teixit articular.
 - Civada, fruits secs, poma, plàtan.
- **Seleni:** antioxidant.
 - Nous del Brasil, civada, cereals complets.
- **Bor:** antiinflamatori, evita el desgast de l'os pel que fa a l'articulació.
 - Raim, poma, pera, pastanaga, col, espinacs, avellanes.

Aporten calci

- **Productes lactis:** llet, iogurts i formatge (3-4 r./dia).
- **Marisc i peixos amb espines** (sardines de llauna, boquerons, brou de peix...).
- **Verdures** (espinacs, bledes, bròcoli...).
- **Fruits secs** (ametlles, avellanes) i sèsam.
- **Llegums** (faves, cigrons, llenties).
- **Aliments enriquits** (suc, begudes de soja...).

Aporten vitamina D

- Rovell d'ou.
- Peixos blaus.
- Oli de fetge de bacallà.
- Formatge.
- Mantega.
- Prendre el sol.

Aliments que ens ajuden

Ens ajuden

Aliments rics en omega 3

- Ajuden a reduir la inflamació: peix blau, nous, oli de llinosa.

Cereals integrals no refinats

- Són rics en glutamina, que ajuda a la síntesi de glucosamina en les articulacions: arròs i civada.

Aliments rics en colagen

- Ajuden a la reparació del cartílag: peus de porc, brous fets amb espines i pell de peix, suplementes de cartílag de tauró.

Cal evitar

- **Alcohol:** en excés o d'alta graduació.
- **Carbohidrats refinats:** sucre, refrescs, farina blanca, arròs i pasta blancs.
- **Greixos saturats:** carns vermelles, embotits, cansalada, salsitxa, mantega, formatges curats.
- **Greixos trans:** aliments processats, brioixeria industrial, menjar ràpid (*fast food*).

També ens ajuden les herbes i espècies

- **Cúrcuma i gíngebre:** antiinflamatoris i calmants del dolor.
- **Pebre de Caiena (capsaïcina):** calma el dolor.
- **Romaní i orenga:** antioxidants, netegen.
- **Te verd:** molt antioxidant.
- **Cua de cavall (silici):** remineralitzant.
- **Harpagòfit:** antiinflamatori i calmant del dolor.
- **Salze:** ric en salicina, antiinflamatori.
- **Algues:** ajuden a alcalinitzar la dieta i a captar metalls pesats.
 - Raim, poma, pera, pastanaga, col, espinacs, avellanes.

Exemple de menú

Els àpats del dia

ESMORZAR	Suc de taronja o pomelo, 1 kiwi, 2 prunes. 1 got de llet 0% amb 2 cullerades de civada i 1 cullerada de llavors de llinosa triturades.
MIG MATÍ	Un te verd amb llimona i un grapat d'ametlles.
DINAR	Amanida variada (hortalisses de tots colors). Cigrons amb verdures variades (ceba, tomàquet, pebrot..) i bacallà. Una magrana o un bol de maduixes.
A MITJA TARDA	Un iogurt 0% amb canyella i una infusió de romaní.
SOPAR	Sopa de verdures (porro, carbassa, ceba i pastanaga). Salmó en papillota amb all i julivert. Formatge fresc.

Preguntes i respostes

Quin seria l'esmorzar adient per a una dieta antiinflamatòria?

Un te verd amb llimona, pa de sègol amb oli d'oliva i un iogurt 0% amb fruites vermelles i llavors de llinosa.

Quins aliments són rics en omega 3?

El peix blau (sardines, seitó, tonyina, bonítol, salmó, verat) i en tenen greixos precursors les nous, l'oli de nous, les llavors de llinosa (triturades), l'oli de llinosa...

On trobem la vitamina A o els seus precursors, els betacarotens?

Els lactis amb tot el greix (la mantega, la nata, els formatges curats) són molt rics en vitamina A, com el rovell de l'ou i el fetge d'oli de bacallà.

Els betacarotens es troben en totes les verdures, hortalisses i fruites de color taronja, vermell (pastanaga, albercoc, moniato, préssec...).

Per què ens va be la cúrcuma?

És una espècia que té propietats antiinflamatòries i alleugereix el dolor.

Què és el colagen?

És una proteïna que forma part dels teixits que formen l'articulació i dels ossos.

Has de saber que

Per afavorir una dieta antiinflamatòria cal seguir la **dieta mediterrània**.

- Consum d'aliments frescos.
- Gran varietat de verdures, hortalisses, fruites i bolets.
- Mengeu regularment aliments de la família de les cols.
- Restringiu els greixos no saludables.
- Prioritat a l'oli d'oliva i als greixos omega 3.
- Restringiu el consum de productes elaborats amb farines refinades.
- Incorporeu a la dieta cereals integrals, llavors i fruits secs.
- Augmenteu el consum de llegums.
- Consumiu regularment herbes i espècies (farigola, romaní, cúrcuma, llorer, canyella...).
- Opteu pel te i les infusions abans que el cafè.
- Si teniu el costum de beure vi, millor vi negre (i sempre amb moderació!!).
- Reduiu l'estrès!!

Algunes persones poden empitjorar amb els aliments següents

- **Les solanàcies:** tomàquet, patata, pebrot, albergínia.
- **Els oxalats:** espinacs, remolatxa...
- **Els aliments rics en purines:** brous de carn i peix, carn picada, embotits, arengades, marisc, coliflor, llegums, espàrrecs, xampinyons...
- El **tabac**, la **cafeïna** i els **cítrics**.

