

Dieta antiinflamatoria y con Omega 3

19/02/09



El bioquímico estadounidense, Barry Sears, ha explicado que las claves para prevenir el incremento de inflamaciones en el tejido adiposo, que puede provocar enfermedades metabólicas como la obesidad y la diabetes, están en adoptar una dieta equilibrada, en la que se incluya ácidos grasos Omega 3, y antiinflamatoria.

Sears desarrolló, hace más de veinte años, la Dieta de la Zona, un estilo de alimentación saludable con el que tratar problemas asociados a cardiopatías y diabetes, permitiendo regular los niveles de insulina, ya que un exceso de producción de esta hormona causa el aumento de peso y de multitud de enfermedades crónicas.

De este modo, además de los niveles de insulina y glucosa mediante una alimentación saludable, para el doctor es imprescindible aportar al organismo ácidos grasos Omega 3. ¿Qué dieta propone? Un menú equilibrado en el que se incluyan todos los grupos de nutrientes aportando en cada una de las comidas un 40 por ciento de Hidratos de Carbono, 30 por ciento de Proteínas y 30 por ciento de Grasas.

Según este experto, una dieta antiinflamatoria debe incluir 'un alto contenido de ácido eicosapentaenoico (EPA)' y 'bajos contenidos de alimentos de alta carga glucémica y ácidos grasos Omega 6', primando la ingesta diaria de fruta, verdura, carne, pescado, aceite de oliva y ácidos grasos Omega 3, que se encuentra en el pescado azul. Siguiendo esta dieta, el paciente puede evitar tener que someterse a un bypass gástrico en el futuro.

En el control de enfermedades metabólicas, como la diabetes o la obesidad, el bypass gástrico es más eficaz a corto plazo que cualquier tratamiento o dieta. No obstante, este tipo de intervenciones quirúrgicas pueden generar a largo plazo efectos secundarios perjudiciales para la salud. Por ello, el doctor Sears recomendó el seguimiento de una dieta antiinflamatoria para impedir que el paciente tenga que ser intervenido en quirófano.

<http://www.prnoticias.es/content/view/10027998/227/>