

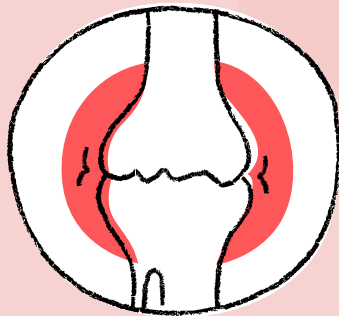
ARTROSIS, ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS

PARA **PONER 'FRENO' A LA ARTRÓSIS** Y LUCHAR CONTRA SUS EFECTOS, LO PRIMERO QUE PODEMOS HACER ES **EMPEZAR POR CONOCERLA...**

¿QUÉ ES LA ARTROSIS?

ES UN **PROCESO DEGENERATIVO CRÓNICO** QUE AFECTA AL **CARTÍLAGO**. ESTE SE ENCUENTRA **ENTRE LOS HUESOS** DE LA ARTICULACIÓN Y SIRVE PARA QUE NO SE ROCEN.

A MEDIDA QUE **PASA EL TIEMPO**, EL CARTÍLAGO TIENDE A DESAPARECER HACIENDO QUE EL ROCE NO SEA AMORTIGUADO Y **LOS HUESOS ROCEN ENTRE SÍ**, PROVOCANDO DOLOR Y PÉRDIDA DE LA FLEXIBILIDAD EN LAS ARTICULACIONES.



¿QUÉ HÁBITOS MEJORAN LA ARTROSIS?

- **REDUCIR LA GRASA Y EL PESO CORPORAL** SI ES EXCESIVO, EN ESTE CASO SERÍA NECESARIO PARA QUE EL IMPACTO EN LAS ARTICULACIONES SEA MENOR.
- **ACTIVIDAD FÍSICA CONTINUA.** SIEMPRE RECOMENDADO Y PAUTADO POR PROFESIONALES. EL EJERCICIO DE FUERZA QUE MEJORE LA MUSCULATURA EN GENERAL Y ESPECIALMENTE DE LA ZONA AFECTADA.
- **APLICACIÓN DE CALOR O FRÍO.**

HABITS

ARTROSIS, ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS

CONTINUEMOS POR CONOCER A NUESTROS ALIADOS EN ESTA ENFERMEDAD:

¿QUÉ ALIMENTOS ME AYUDAN?

- **AUMENTAR LOS ANTIOXIDANTES** PARA REDUCIR EL ESTRÉS OXIDATIVO QUE DAÑA AL CARTÍLAGO.
 - AUMENTO DE FRUTAS Y VERDURAS CRUDAS. ESPECIALMENTE CÍTRICOS PARA LA VIT C.
 - CONSUMO DE ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA (AOVE) Y SEMILLAS/FRUTOS SECOS CON ALTO CONTENIDO EN VITAMINA E Y MAGNESIO.
 - REDUCCIÓN, SI ES POSIBLE MEJOR, ABANDONO DE TABACO Y ALCOHOL.
- **REDUCIR LOS PRODUCTOS DE GLICACIÓN** AVANZADA QUE DAÑAN AL CARTÍLAGO. MENÚS CON BAJAS CARGAS GLUCÉMICAS (BAJAS EN HIDRATOS DE CARBONO SIMPLES). NO OLVIDEMOS QUE NUESTRO MENÚ DEBE SER PRIORITARIAMENTE HIDRATOS DE CARBONO COMPLEJOS.
- AUMENTAR LOS **ALIMENTOS ALTOS EN OMEGA 3**, COMO LOS PESCADOS AZULES Y LAS SEMILLAS DE CHÍA Y LINO.
- **ALIMENTOS ALTOS EN CAPSAICINA** COMO LOS PIMIENTOS, CHILES Y SIMILARES.
- **ALIMENTOS ALTOS EN ANTOCIANINAS** (ALIMENTOS MORADOS) COMO LA LOMBARDA, LA REMOLACHA, LA UVA...
- **ALIMENTO ALTOS EN GRASAS INSAPONIFICABLES** COMO AGUACATES Y SOJA.
- JENGIBRE POR SU ALTO PODER ANTIINFLAMATORIO.
- TÉ VERDE POR SU PODER ANTIOXIDANTE.
- OTROS CONSEJOS:
 - AUMENTO DE **FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES O CEREALES ALTOS EN FIBRA** PARA QUE LA MICROBIOTA PRODUZCA VITAMINA K Y ESTÉ SANA.
 - MANTENER UN **BUEN NIVEL DE VITAMINA D** A TRAVÉS DE LA EXPOSICIÓN SOLAR, Y SI ES NECESARIO CON SUPLEMENTACIÓN.

ARTROSIS, ALIMENTACIÓN Y SUPLEMENTOS

¿QUIÉN MÁS PUEDE AYUDARNOS?

SUPLEMENTACIÓN

DEPENDIENDO DEL CASO, EL **USO** DE **SUPLEMENTOS NUTRICIONALES** PUEDE SER **INTERESANTE**. PERO SIEMPRE **CONSULTA CON UN PROFESIONAL**.

- **COLÁGENO**. EXISTEN 2 TIPOS:
 - **DESNATURALIZADO**: 40MG/DÍA.
 - **HIDROLIZADO TIPO 2**: 10G/DÍA.
- **BOSWELLIA SERRATA**: 300MG/DÍA.
- **PYCNOGECOL**: 200MG/DÍA.
- **CURCUMINA**. 1G DIARIO CON PIPERINA PARA MEJORAR SU ABSORCIÓN.
- **MSM**: 500MG/DÍA.

ESTOS SUPLEMENTOS NO SON LA PANACEA, DEBEN IR ACOMPAÑADOS DE HÁBITOS SALUDABLES Y ADEMÁS, SI TIENE TRATAMIENTO MÉDICO DEBE CONTINUAR CON SU TRATAMIENTO.

PARA ANOTAR MIS DUDAS: