



## Sofre com artrose? Uma boa dieta diminui consideravelmente as dores

Artrose, muito comum entre homens e mulheres acima dos 60 anos, significa inflamação das articulações. Cobertas com um material borrachoso e lubrificadas chamadas cartilagens, onde dois ossos se encontram e, com quase nenhum atrito, deslizam um sobre o outro, a cartilagem é considerada uma espécie de amortecedor, através do líquido sinovial. Quando ocorre um desgaste das cartilagens – geralmente das mãos, joelhos e quadris – acaba resultando em um aumento da fricção entre os ossos, e leva à inflamação do local, que é seguida também por dor e incapacidade funcional.

Em estações frias como o Outono e o Inverno, a maioria dos pacientes reclamam de uma maior dor articular. No entanto, além dos tratamentos tradicionais, com o uso de medicamentos e intervenção cirúrgica, uma boa dieta pode ajudar a reduzir em até 70% a intensidade das dores nas articulações.

Segundo a nutricionista, especializada em nutrição funcional, Dra. Juliana Uyeno, pacientes com sobrepeso tendem a dobrar as possibilidades de risco de desenvolvimento da doença “Principalmente nos joelhos, a artrose, está diretamente ligada ao excesso de peso e obesidade, isso porque, esse excedente causa ainda mais pressão sobre as articulações, que podem tanto acarretar o problema, quanto piorá-lo em caso de já existir”, afirma.

Cláudia Amorim, de 47 anos, sofria com as crises de artrose, quando foi encaminhada a Dra. Juliana por um reumatologista. Mesmo medicada, ainda assim as dores não desapareciam “Ajustamos a alimentação, sem ajuda de nenhuma suplementação, a Cláudia perdeu peso e conseguimos erradicar as dores”, conta a nutricionista. “Continuo mantendo o peso. Não emagreci, mas não engordei. É um caso de sucesso mesmo. Quando escapo um pouco da dieta, com glúten e lactose, as dores pioram muito. Mas quando volto novamente, após 15 dias, fica tudo normal e as dores desaparecem”, comenta a paciente, Cláudia.

A doença, que atualmente atinge mais de 15 milhões de pessoas no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, pode ter seus sintomas diminuídos com a adoção de bons hábitos alimentares, exercícios físicos

e perda de gordura corporal “Uma alimentação a base de frutas, verduras, carnes mais magras, grãos integrais, castanhas e outras fontes de gorduras saudáveis mantém o peso ideal. A ingestão de antioxidantes e anti-inflamatórios, como as vitaminas C, D, E, Zinco, Selênio, ômega-3 e beta-caroteno, também se mostraram muito eficazes no auxílio do retardo da progressão da doença e controle da dor”, aconselha a nutricionista. Ainda de acordo com a especialista, o consumo de bebidas alcoólicas e cigarros também podem agravar os casos de artrose.

Fonte: [Segs](#)

[Read More](#)

---