



Uma boa dieta diminui consideravelmente dores da artrose

Artrose, muito comum entre homens e mulheres acima dos 60 anos, significa inflamação das articulações. Cobertas com um material borrachoso e lubrificadas chamadas cartilagem, 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 num 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 reclama 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 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 à nutricionista 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, ficatudo normal e as dores desaparecem”, confirma a paciente.

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 à 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: [Jornal de Beltrão](#)

[Read More](#)
