



## Consumo de peixes pode ajudar a aliviar artrite reumatoide, diz estudo

Manter uma dieta equilibrada e saudável é essencial para alcançar uma qualidade de vida maior. Esse hábito contribui para a melhora no sistema imunológico, na qualidade de sono, no trânsito intestinal, no humor, na capacidade de concentração e para a perda de peso, além de reduzir o risco de diversas doenças.

De acordo com um novo estudo, o consumo de peixe pode ser um excelente aliado em tratamentos de [artrite reumatoide](#), uma doença crônica autoimune que tem como sintoma principal a inflamação articular.

A pesquisa, publicado no “Arthritis Care and Research”, investigaram 176 pacientes com a doença, verificando a frequência com que consumiam peixe em um período de um ano. Foram selecionados peixes com maior teor de óleo de Ômega 3, como o atum, salmão e sardinha. Os peixes fritos não foram incluídos no estudo, isso porque os pesquisadores acreditam que a fritura reduz o teor de Ômega 3.

Para a análise, os pesquisadores examinaram os níveis de inflamação, medidos por testes de um marcador no sangue chamado DAS28-CRP. Os resultados mostram que pessoas com artrite reumatoide que comeram peixe pelo menos duas vezes por semana relataram ter um menor inchaço e sensibilidade nas articulações do que aqueles que raramente ou nunca fizeram.

Além disso, os achados sugerem que os indivíduos que consumiram porções de peixes mais do que duas vezes na semana, eram menos propensas a ter os sintomas da artrite reumatoide.

Pesquisas anteriores já haviam indicado que tomar suplementos de óleo de peixe – alto em ácidos graxos ômega 3 – também ajuda a aliviar dores nas articulações associadas à artrite reumatoide. Desta forma, os cientistas quiseram realizar uma nova investigação para ver se o queriam ver se o efeito era presente quando consumia o peixe inteiro.

“O consumo de peixe tem notado ter muitos efeitos benéficos para a saúde, e nossos resultados podem dar aos pacientes com artrite reumatoide uma forte razão para aumentar o consumo de peixe”, revelou Dra. Sara Tedeschi, autora principal do estudo.

De acordo com os pesquisadores, há muitas coisas além da medicação que as pessoas com artrite reumatoide podem fazer para melhorar sua saúde, como não fumar e manter-se fisicamente ativo. No entanto, o consumo de peixes não deve substituir os tratamentos médicos, o importante é saber conciliar as duas coisas.

O que é Artrite reumatoide?

A artrite reumatoide (AR) é uma doença inflamatória crônica que geralmente afeta as pequenas articulações das mãos e dos pés. Ela interfere no revestimento dessas articulações, causando um inchaço doloroso que pode, eventualmente, resultar em erosão óssea e deformidade articular.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia, a artrite reumatoide acomete cerca de 1% da população e qualquer pessoa pode desenvolver a doença, desde crianças até idosos. Saiba mais sobre os sintomas, fatores de risco e tratamento.

Fonte: [Minha Vida](#)

[Read More](#)

---