



# Inflamação Subclínica

## Inflamação Subclínica

Inflamação subclínica e inflamação crônica de baixo grau podemos dizer que são sinônimos

É uma inflamação silenciosa que ocorre no nosso organismo por anos desencadeada por má alimentação, estresse, poluentes, entre outros.

E essa inflamação crônica é responsável por “gerar” as citocinas pró-inflamatórias.

As estruturas mais vulneráveis a esse processo são as artérias, o intestino, as articulações e os hormônios.

Basicamente, a inflamação é caracterizada por ativação e produção de pelo menos quatro classes de compostos ativos descritos abaixo:

- Citocinas inflamatórias;
- Ácido araquidônico;
- Moléculas de adesão;
- Outros mediadores inflamatórios. (histamina, cinina, fator de ativação planetária).

Sabendo disso tudo, como posso melhorar minha inflamação crônica de baixo grau ou inflamação estéril?

Reduzindo estresse, tendo uma alimentação saudável, praticando exercício físico regular, alguns suplementos podem ajudar e tratando as doenças crônicas já existentes.

Conhecia esta inflamação?

#REPOST @draflavianascimento

[Read More](#)

---