

- Coma feijão com arroz todos os dias ou, pelo menos, 5 vezes por semana. Esse prato brasileiro é uma combinação completa de proteínas e faz bem à saúde.
- Consuma, no máximo, 1 porção por dia de óleos vegetais, azeite, manteiga ou margarina.
- Evite refrigerantes e sucos industrializados, bolos, biscoitos, doces e recheados, sobremesas e outras guloseimas como regra da alimentação.
- Faça pelo menos 3 refeições (café-da-manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.
- Consuma diariamente 3 porções de leite e derivados e 1 porção de carnes, aves, peixes ou ovos. Retirar a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes da preparação torna esses alimentos mais saudáveis!
- Diminua a quantidade de sal na comida e retire o saleiro da mesa.
- Beba pelo menos 2 litros (6 a 8 copos) de água por dia. Dê preferência ao consumo de água nos intervalos das refeições.
- Tome sua vida mais saudável. Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias e evite as bebidas alcoólicas e o fumo.
- Inclua diariamente 6 porções do grupo dos cereais (arroz, milho, trigo, pães e massas), tubérculos como as batatas e raízes como a mandioca nas refeições. Dê preferência aos grãos integrais e aos alimentos na sua forma mais natural.
- Coma diariamente pelo menos 3 porções de legumes e verduras como parte das refeições e 3 porções ou mais de frutas nas sobremesas e lanches.

Prevalência de anemia na artrite reumatóide

Artrite reumatóide (AR) é uma doença autoimune poliarticular, afetando cerca de 1% da população adulta. A doença se caracteriza por hiperplasia de sinoviócitos, principalmente fibroblastos sinoviais, resultando em destruição óssea e articular. Estudos recentemente publicados revelaram um papel crucial das citocinas e de outros mediadores da inflamação na evolução não só da síndrome articular, mas também de toda uma gama de manifestações sistêmicas da doença. Em particular, a síndrome anêmica é uma manifestação muito comum da inflamação reumatóide.

De acordo com a literatura, a anemia ocorre em 30%-70% dos pacientes com AR. Há diferentes tipos de anemia, inclusive anemia por deficiência de ferro (ADF), anemia da doença crônica (ADC), anemia megaloblástica, anemia hemolítica e anemia COMBI, que podem ocorrer em pacientes com AR. Algumas causas de anemia são: alterações no metabolismo do ferro em decorrência de lesões da mucosa do trato gastrointestinal causadas por medicação esteróide, ou metotrexato;

encurtamento da vida dos eritrócitos, ou sua produção inadequada pela medula óssea.

Hoje em dia, já ficou claro que as citocinas inflamatórias liberadas durante a ADC podem alterar o metabolismo sistêmico do ferro, mediante a indução de um excesso na síntese de hepcidina, o hormônio regulador do ferro. Considerando que a hepcidina inibe a exportação do ferro celular mediante o bloqueio da atividade da ferroportina, um excesso de hepcidina é a causa da hipoferremia e da eritropoese limitada pelo ferro, observadas em casos de ADC.

anemia found or type unknown

Referências

GANNA, S. Prevalência de anemia na artrite reumatoide, Rev Bras Reumatol, v.54, n.4, p.257-259, 2014.

Por Joyce Rouvier

Fonte: Estado de São Paulo

[Read More](#)
