

“Inflamación silenciosa”, es un concepto que se refiere a la inflamación imperceptible de un órgano o tejido ante un desequilibrio crónico.

Está causado por una alimentación inadecuada, sobrepeso, sedentarismo o estrés, lo cual progresivamente altera hormonas y metabolismo general, cardíaco, articular, cerebral, hepático... ¡cualquier víscera sometida a una sobrecarga.

Esa interesante consideración científica, ha sido recientemente realizada por el Dr. Barry Sears, quien defiende la comida como “el más potente medicamento que podrás encontrar”.

El Dr. Sears, formado en el Instituto Tecnológico de Massachussets, se queja repetidamente que se juzga su trabajo de divulgación científica como “literatura de complacencia” y no prestamos atención suficiente a sus estudios con el rigor que requieren sus interesantes propuestas. Muy particularmente a su convencimiento sobre el daño progresivo y silencioso de esa inflamación o irritación celular persistente.

Y es verdad. Muchas veces prestamos atención a nuevos productos medicamentosos que no merecen esa solicitud y que sí vemos como son “silenciosamente” retirados de la venta por sus efectos indeseables. El Dr. Sears propone una Zona de equilibrio hormonal y metabólico, a través de una alimentación estudiada en busca de moderar la producción de insulina y de un aporte notable de aceites omega 3 purificados para favorecer la producción de eicosanoides.

Estas últimas son unas diminutas -pero importantísimas- hormonas “informadoras y restauradoras” de diversas funciones celulares, y relevantes “interventoras” de nuestro “inflamado” estado físico, mental y emocional.

Esa “zona de equilibrio metabólico” se lograría: Moderando la ingesta de hidratos de carbono, sobre todo los refinados. Ele
vando el consumo de proteínas de la dieta actual (disminuyendo carnes rojas, quesos curados o embutidos).

Disminuyendo correctamente la ingesta de grasas, fundamentalmente las de procedencia animal.

Suministrando suplementos de aceites omega 3, por ejemplo los obtenidos de aceite de pescado azul concentrado y purificado.

Descansando adecuadamente.

Manteniendo una actividad física adecuada.

Esta propuesta aconseja unos bloques equilibrados de alimentación, variados y sencillos, capaces de controlar la tendencia al hiperinsulinismo (exceso de insulina en sangre que favorece el hambre y dificulta la movilización de grasa), siendo necesaria una sencilla

instrucción para aplicarlos en la práctica.

Los aceites omega 3 refinados y controlados, intervienen activamente en la regeneración y revitalización celular al favorecer la creación de eicosanoides, los cuales actúan de forma beneficiosa en la “inflamación silenciosa”.

En resumen: Dieta control de producción insulínica (tipo “Zona”): Una proporción de hidratos de carbono, proteínas y grasas repartidas en un 40%, 30% y 30% respectivamente.

Ingesta de ácidos grasos Omega 3 purificados a dosis altas, superiores a dos gramos y medio diarios. Los Omega 3 son la materia prima necesaria para una producción “medicamentosa” de eicosanoides en sangre. Como buen ejemplo, puede citarse el aceite de pescado azul concentrado y refinado, exento de residuos mercuriales y otros tóxicos.

Práctica preferiblemente diaria de una actividad física coherente (30 minutos).

Descanso nocturno próximo a ocho horas.

POR el Dr. Carlos R. Jiménez