



ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 50: Alimentos antiinflamatorios que debes consumir a partir de los 50

Descripción



Comer una dieta saludable es esencial, pero especialmente cuando tiene más de 50 años, ya que su metabolismo tiende a ralentizarse, lo que lleva a un aumento de peso. Por lo tanto, además de seguir un programa de entrenamiento especial, debe elegir cuidadosamente los alimentos que come.

Salena Sainz, farmacéutica, nutricionista y fundadora de la clínica Naturae Nutrición, ha elaborado una lista de diez superalimentos que recomienda a las personas mayores de 50 años que “pueden ayudarnos a cuidar nuestra piel y frenar la inflamación de nuestras articulaciones” o su progresión en determinadas enfermedades, mejorar la microbiota intestinal e incluso cuidar nuestras emociones».

Los 10 mejores superalimentos antiinflamatorios para mayores de 50 años

brócoli

El brócoli, gracias a su contenido en sulforatán, ayuda a desinflamar las vías respiratorias, los intestinos y el estómago gracias a sus propiedades antiinflamatorias. Además, por sus propiedades antioxidantes, esta verdura ayuda a contrarrestar los efectos de los radicales libres y a frenar el envejecimiento celular prematuro. Eso sí, es mejor cocerlo al vapor en lugar de cocinarlo para que no pierda sus nutrientes.

Salmón

El salmón es una fuente natural de omega-3 y proteínas de alto valor biológico. Omega-3 es un tipo de grasa saludable para el corazón que ayuda a reducir el colesterol, que a su vez tiene efectos antiinflamatorios. Todo ello convierte a este pescado graso en un superalimento que además aporta vitamina D, necesaria para la fijación del calcio en nuestros huesos.

Salmón fresco, uno de los mejores alimentos antiinflamatorios. /

Imagen de valeria_aksakova en Freepik

nueces

Se consideran uno de los mejores alimentos antiinflamatorios porque contienen una cantidad interesante de ácidos grasos además de sus propiedades moduladoras de lípidos. También aportan grandes cantidades de fibra natural, fundamental para reducir el colesterol y mejorar los trastornos digestivos.

cacao

Siempre que elijas un cacao con una pureza del 85-100%, podrás beneficiarte de sus efectos vasodilatadores, que favorecen el control de la presión arterial, aumentan la sensibilidad a la insulina, mejoran el perfil lipídico y tienen efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Esto se debe al alto contenido en polifenoles, que estimulan la producción de óxido nítrico en las arterias, lo que dilata los vasos sanguíneos, mejora la circulación sanguínea y disminuye la presión arterial. Además, los componentes del cacao natural también ayudan a reducir la interacción con las proteínas, inhibir los agentes neurotóxicos o favorecer el metabolismo del azúcar.

pimienta

El pimiento tiene un alto contenido en agua y asegura un aporte bajo en calorías con una alta concentración de micronutrientes y fibra, lo que induce una sensación de saciedad. Sus altos niveles de vitaminas C, E y provitamina A lo convierten en un alimento antioxidante y antiinflamatorio en el organismo. Este cóctel antioxidante y protector se acompaña de vitamina B6, ácido fólico, flavonoides, ácidos orgánicos y salicilatos.

tomate

Los tomates son ricos en vitamina C, potasio y licopeno, antioxidantes con propiedades antiinflamatorias que reducen la producción de citocinas y prostaglandinas. Este cóctel de nutrientes ayuda a mejorar la piel, limpiar el cuerpo y mantener la salud de las articulaciones.

El té verde es una de las bebidas con efectos antiinflamatorios más potentes. /

Imagen de ededchechine en Freepik.

Té verde

El té verde es una de las bebidas más recomendadas por los profesionales por sus propiedades antioxidantes, pero también tiene excelentes propiedades antiinflamatorias, gracias a su alto contenido en catequinas y flavonoides, que también tienen propiedades antibacterianas.

grano completo

Los cereales integrales proporcionan fibra, vitaminas y minerales que son beneficiosos para prevenir el colesterol y prevenir lesiones o infecciones. La fibra de estos alimentos reduce la inflamación en los adultos mayores (que es mayor que en los jóvenes) y se ha asociado con un menor riesgo cardiovascular.

cúrcuma

La curcumina, un pigmento rico en polifenoles que se encuentra en la cúrcuma, bloquea uno de los factores metabólicos que favorecen la inflamación, reduciendo así los efectos de algunas enfermedades como la artrosis o el síndrome metabólico. Además, su efecto antioxidante regula la concentración de azúcar en la sangre.

Jengibre

El jengibre tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas, por lo que alivia dolores musculares y articulares y es útil para personas que padecen artritis, reumatismo y osteoporosis. Este alimento tiene un alto contenido en gingerol, lo que unido a sus altos niveles de vitaminas B y C lo convierten en el complemento ideal para potenciar los efectos antiinflamatorios de nuestra dieta.

Fecha de creación

junio 2023