Zwalczanie stanów zapalnych za pomocą odpowiedniej diety – nowe powody stosowania starych zasad

Aby jeszcze skuteczniej wygasić stany zapalne w organizmie – oprócz zmiany rodzaju oleju używanego w kuchni oraz pozbycia się tłuszczów trans – warto stosować się do pewnej, nieobcej nam rady. Osoby, które utrzymują prawidłową masę ciała, unikają tłuszczów nasyconych, jedzą dużo owoców i warzyw, żyją dłużej, bo unikają stanów zapalnych. Do tego warto jeszcze dodać nieco nowsze zalecenie – mądrze wybierajmy węglowodany.

Obserwujmy masę ciała

Obecnie wiadomo, że komórki tłuszczowe to coś więcej niż tylko zbędny balast na biodrach i udach. Cały czas produkują one szkodliwe dla zdrowia białka, w tym kilka odpowiedzialnych za stany zapalne. Badania przeprowadzone na 16 tys. dorosłych wykazały, że u otyłych mężczyzn zagrożenie wzrostem poziomu markerów stanu zapalnego jest dwa razy większe niż u tych o normalnej wadze. Otyłe kobiety są zaś sześć razy bardziej narażone na podwyższenie poziomu CRP niż szczupłe. Zdaniem wielu badaczy, stan zapalny to główny powód, dla którego osoby zmagające się z nadwagą częściej cierpią na choroby serca i cukrzycę. Redukcja masy ciała nawet o kilka kilogramów zmniejsza stan zapalny. W 2006 r. stwierdzono, iż u kobiet, które straciły przeciętnie 6–7 kg, poziom CRP obniżył się aż o 41proc.

Zrezygnujmy z hamburgerów

Powszechnie wiadomo, że tłuszcze nasycone zawarte w mięsie i pełnym mleku podnoszą poziom cholesterolu we krwi. Teraz

okazuje się, że wzmagają również stany zapalne. Przyczyną jest zawarty w mięsie i wyrobach mleczarskich kwas arachidonowy – kwas tłuszczowy omega-6, wykorzystywany przez organizm do wytwarzania białek wywołujących zapalenia. Co więcej, osoby, których dieta jest bogata w tłuszcze nasycone, mają tendencję do tycia w okolicy brzucha, a ich sylwetka przybiera kształt jabłka. Badania na zwierzętach laboratoryjnych oraz ludziach sugerują, że tłuszcz brzuszny wytwarza najsilniejsze stany zapalne. A oto jeszcze jeden powód, aby jeść więcej ryb i siemienia lnianego, szczególnie gdy mamy nadwagę. Niektóre badania wykazały, że gdy osoby otyłe spożywają kwasy tłuszczowe omega-3, w surowicy ich krwi spada stężenie substancji sprzyjających zapaleniom.

Należało słuchać mamy

Mama miała rację, każąc nam zjadać z talerza wszystkie warzywa. Czy to znaczy, że podanie do posiłku na przykład surówki z marchwi pomoże złagodzić chroniczne stany zapalne? Z pewnością tak. Dlaczego tak się dzieje? Otóż płody rolne są najobfitszym naturalnym źródłem przeciwutleniaczy. Jak dowiemy się później, te zwalczające choroby substancje neutralizują działanie występujących w przyrodzie cząsteczek zwanych wolnymi rodnikami, które atakują i niszczą zdrowe komórki. Organizm reaguje na te zniszczenia tak samo jak na każde inne zranienie – stanem zapalnym. Jeśli mamy za mało chroniących komórki przeciwutleniaczy, stanów zapalnych jest więcej. Brytyjskie badania wykazały, że mężczyźni, którzy spożywają najmniej witaminy C, mają we krwi dwa razy więcej CRP niż ci, którzy dostarczają swojemu organizmowi dużo tego silnego przeciwutleniacza. Jest też dobra wiadomość. W pierwszych badaniach tego typu niemieccy badacze stwierdzili, że u mężczyzn, którzy zwiększyli spożycie warzyw i owoców z dwóch do ośmiu porcji dziennie, w ciągu kilku tygodni poziom CRP we krwi zmniejszył się o jedną trzecią. Okazało się, że najsilniej przeciwzapalnie działają owoce i warzywa bogate w karotenoidy, a więc marchew, a także pomidory i czerwona

słodka papryka.
Tak przy okazji: mama miała rację także wtedy, gdy przypominała nam o myciu zębów. Niezależnie od tego, co i ile jemy, starajmy się regularnie myć zęby i czyścić je nitką. Choroby dziąseł wzmagają stan zapalny w organizmie i przypuszczalnie zwiększają również ryzyko chorób serca oraz cukrzycy.

Starannie wybierajmy węglowodany

Aby zlikwidować stany zapalne w organizmie, będziemy musieli zastanowić się nad wyborem właściwego chleba. Węglowodany stanowią rozległą i zróżnicowaną kategorię produktów spożywczych; niektóre łagodzą stany zapalne, inne je powiększają.

Fot. Adobe Stock