

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN EN PERSONAS CON ARTROSIS

Una **alimentación saludable y equilibrada** es fundamental para mantener una **buena salud en general** y de los huesos y articulaciones en particular.

Las personas con **artrosis** suelen tener una movilidad de las articulaciones reducida, más aún si se presenta **sobrepeso u obesidad**. En estos casos, uno de los objetivos será bajar de peso a través de una **dieta saludable y equilibrada y mantenida en el tiempo**.

La **pérdida de un 5 % del peso corporal**, a través de una dieta saludable que aporta todos los nutrientes necesarios, va a ayudar a **mejorar la evolución de la enfermedad** y la **calidad de vida** del paciente con artrosis¹.



Alimentos recomendables

La dieta debe proporcionar la energía y los nutrientes necesarios para cubrir los requerimientos individuales. Además, debe ser apetecible, adaptada a los hábitos y la disponibilidad local y económica del paciente.

La dieta de un paciente con artrosis deberá incluir alimentos que aporten **beneficios y contribuyan a mejorar la sintomatología y evolución de la enfermedad**, al tiempo que **no tengan una alta densidad energética**.

La **dieta mediterránea** se caracteriza por incluir alimentos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes². Los mayores beneficios de esta dieta se basarán en el consumo de los siguientes grupos de alimentos:

ALIMENTO	CANTIDAD RECOMENDADA	CARACTERÍSTICAS
Aceite de oliva virgen extra³ 	< 30 ml/ día	Es uno de los principales alimentos de este tipo de dieta. Rico en ácidos grasos monoinsaturados (AGM).
Frutas y verduras 	4-6 raciones/día	Por su contenido en fitoquímicos (polifenoles, betacarotenos, licopeno, luteína) y vitaminas C y E, previenen la inflamación y destrucción de cartílago. El consumo de verdura fresca de distintos colores, para consumir distintos fitoquímicos, una vez al día es imprescindible ya que en el cocinado se pierden parte de estos antioxidantes. Acelgas, judías verdes, espinacas, puerros, col rizada, berza, brócoli, etc., aportan calcio, nutriente importante en pacientes con artrosis.
Pescado 	3-4 raciones/semana (mínimo 2 raciones de pescado azul)	El pescado, sobre todo el azul (boquerón, atún, salmón, anchoa, bonito, caballa, sardina, melva, chicharro, etc.), aporta ácidos grasos polinsaturados omega-3 que tienen propiedades antiinflamatorias.
Legumbres 	3 raciones/semana	Aportan proteína vegetal, fibra, etc. La fibra tiene efectos antiinflamatorios, mantiene una microbiota saludable y produce saciedad, con lo que se reduce la ingesta calórica total y por tanto disminuye la densidad energética de la dieta.

Cereales integrales



Diario (cantidad necesaria para cubrir las necesidades energéticas)

De preferencia frente a cereales refinados. Aportan más fibra y tienen un menor índice glucémico (velocidad con la que un alimento aumenta los niveles de azúcar en sangre). Aportan magnesio que contribuye al buen funcionamiento articular.

Lácteos



2 raciones/día

Aportan calcio y vitamina D que en pacientes con artrosis suelen estar en niveles bajos. El consumo será en forma de leche, yogur o queso.

Frutos secos



30 g/día

Una ración de frutos secos aporta ácidos grasos insaturados, ácido fólico, vitamina E, polifenoles, antioxidantes y minerales como calcio, magnesio y zinc. Las nueces y los piñones tienen cantidades apreciables de ácido alfa-linolénico que se convierte en omega-3.

Alimentos que se deben reducir

En general, se tienen que evitar alimentos que no ayuden a mantener un peso saludable.



Ultraprocesados.



Consumo excesivo de carne roja y carnes procesadas (embutidos).



Azúcares simples: dulces, bebidas refrescantes azucaradas.



Harinas refinadas.



Alimentos que contengan un exceso de sal: quesos, embutidos, salsas, aperitivos, etc.



Consejos de tu farmacéutico@

- › Compra **alimentos frescos, saludables y de temporada.**
- › Cocina **en casa.**
- › El **plato saludable o plato Harvard** es una manera sencilla y gráfica para asegurar una comida completa y equilibrada: 1/2 verdura y hortalizas, 1/4 alimentos proteicos (carne, pescado, legumbres) y 1/4 hidratos de carbono (arroz, pasta, patata, batata).
- › **Bebe agua** y realiza un **consumo moderado de café o té.**
- › **Practica ejercicio físico** adecuado a tu edad y condición física.
- › Intenta **reducir el estrés.**
- › **Abandona** el consumo de **alcohol y tabaco.**
- › En general, intenta mantener unos **estilos de vida saludable.**

Referencias:

1. Huffman KF, Ambrose KR, Nelson AE, et al. The Critical Role of Physical Activity and Weight Management in Knee and Hip Osteoarthritis: A Narrative Review. *J Rheumatol.* 2024;51(3): 224-233.
2. Romera-Baures M, Morales-Ivorra I. Dieta mediterránea y artrosis. *Reumatología Clínica.* 2019;15(3): 125-126.
3. Bitler CM, Matt K, Irving M, et al. Olive extract supplement decreases pain and improves daily activities in adults with osteoarthritis and decreases plasma homocysteine in those with rheumatoid arthritis. *Nutr Res.* 2007;27:470-477.

Con la colaboración de:

REIG JOFRE
TRADITION OF INNOVATION



Farmacéuticos

Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

Vocalía Nacional de **Alimentación**

Vocalía Nacional de **Ortopedia**