

**Anthony Fung, Jason T. William**



# **A DIETA ANTI INFLAMATÓRIA**

**A ciência e a Arte da  
Dieta Anti-Inflamatória**

**Dieta Anti-Inflamatória –  
A Ciência e Arte da Dieta Anti-Inflamatória**

Um Guia Completo para Iniciantes para Curar o Sistema Imunológico e  
Controlar os Sintomas da Inflamação Crônica e Hipertensão Arterial

*Por Anthony Fung & Jason T. William*

Traduzido por: Valéria Cristina Ferreira Ventura

© Copyright 2019 de Anthony Fung & Jason T. William

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida de qualquer forma sem a permissão por escrito do autor. Os revisores podem citar breves passagens em comentários.

### **Isenção**

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida sob qualquer forma ou por qualquer meio, mecânico ou eletrônico, incluindo fotocópia ou gravação, ou por qualquer sistema de armazenamento ou recuperação de informações, ou transmitida por e-mail sem permissão por escrito do editor.

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar as informações fornecidas nesta publicação, nem o autor nem o editor assumem qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações contrárias do assunto aqui.

Este livro é apenas para fins de entretenimento. As opiniões expressas são as do autor sozinho e não devem ser tomadas como instruções especializadas de comandos. O leitor é responsável por suas próprias ações.

A aderência a todas as leis e regulamentos aplicáveis, incluindo licenciamento profissional internacional, federal, estadual e local, práticas comerciais, publicidade e todos os outros aspectos dos negócios nos EUA, Canadá ou qualquer outra jurisdição é de responsabilidade exclusiva do comprador ou leitor.

Nem o autor nem a editora assumem qualquer responsabilidade ou obrigação em nome do comprador ou leitor destes materiais.

Qualquer semelhança com qualquer indivíduo ou organização foi puramente não-intencional.

# Bônus (Altamente Recomendado)

Como você comprime décadas em dias? É aprendendo e tomando como modelo as pessoas que já caminharam nessa jornada e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você merece, alcançar a autoconfiança e a autoestima que você nunca pensou que tinha. Tenho uma oferta muito especial para você.

Visite este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Assista a um vídeo GRATUITO sobre uma transformação de mudança de vida que pode acontecer com você em 3 dias, 1 mês, 3 meses e 1 ano a partir de agora. Você não será mais o mesmo hoje depois de assistir a este vídeo, só por escolha própria.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

## **Introdução**

A maioria de nós nasceu tão em forma como um violino. No entanto, nosso estilo de vida e fatores ambientais nos levam a desenvolver doenças que afetam não apenas nossa saúde, mas também as nossas vidas. Bem, alguns fatores não podem ser controlados, mas outros podem.

E se eu lhe dissesse que há algo que você pode fazer que pode ajudar a melhorar a sua saúde em geral, bem como a controlar outras doenças que você possa ter? E se houver uma mudança em particular que possa não só fazer você se sentir feliz, mas também ajudá-lo a perder peso. Este livro irá lhe dar o segredo para adquirir saúde total sem ter que percorrer um longo caminho.

O segredo para uma vida saudável e controle da inflamação crônica e da hipertensão reside na sua dieta. Quanto mais praticar a ingestão dos tipos certos de alimentos, mais fácil se torna permanecer saudável e evitar vários problemas de saúde como a hipertensão, ou, em alguns casos, controlá-los.

# Como tirar o máximo proveito deste livro

Este livro foi criado para trabalhar de várias formas:

1. Para ler o livro e compreender a importância da dieta anti-inflamatória. Isto irá ajudá-lo a aprender os diferentes tipos de alimentos que você pode comer para ajudá-lo a controlar melhor a hipertensão e sintomas de inflamação crônica.
2. Para ler o livro de capa a capa, como qualquer outro livro, e vislumbrar tudo o que é necessário para recuperar sua saúde e vencer a hipertensão e a inflamação crônica sem depender de medicamentos.
3. Para você destacar tudo o que é necessário para uma dieta anti-inflamatória e tomar medidas.
4. Para você aprender as causas, sinais e fatores de risco de hipertensão e inflamação crônica e impedi-lo de ocorrer usando a dieta anti-inflamatória.
5. Para você aprender os inúmeros benefícios da dieta anti-inflamatória e usar esta informação para prevenir outras doenças também.

Recomendo vivamente que leve a sério toda a informação contida neste livro e comece a seguir a dieta anti-inflamatória, mesmo que não tenha hipertensão ou inflamação crônica.

# Capítulo 1: Compreensão da Inflamação Crônica e da Hipertensão

Este capítulo vai se concentrar em entender o que são inflamação crônica e hipertensão. Vamos olhar para os sinais e sintomas, as causas, e os fatores de risco de cada doença. Compreender cada doença é vital quando se trata de implementar a dieta anti-inflamatória. Também ajudará a controlar os sintomas de hipertensão e inflamação crônica.

O que é a inflamação?

Antes de podermos entender o que é a inflamação crônica, é essencial para começarmos a partir do que é a inflamação, já que isso nos dará o pano de fundo para entender melhor a inflamação crônica. Então o que é inflamação? Este é o processo que seu corpo sofre quando está lutando contra coisas prejudiciais como lesões, toxinas e infecções em uma tentativa de curar-se. Quando qualquer coisa causa danos às células, a primeira coisa que o corpo faz é liberar substâncias químicas, que acionam o sistema imunológico para responder.

Esta resposta inclui a libertação de proteínas e anticorpos, bem como um aumento do fluxo sanguíneo para a área afetada. A inflamação é uma parte essencial da resposta do seu sistema imunitário a infecções e lesões. É a maneira do seu corpo de sinalizar ao seu sistema imunológico para reparar e curar tecidos danificados, bem como defender o corpo contra invasores estrangeiros como bactérias e vírus. Sem a inflamação como uma resposta fisiológica essencial, as infecções se tornariam mortais, e as feridas iriam apodrecer.

No entanto, se o processo de inflamação continua por um longo tempo ou se ele ocorre em lugares do corpo que não é necessário, ele acaba se tornando problemático. Em tais situações, o processo de inflamação torna-se aguda ou crônica.

Inflamação aguda: Ocorre quando o seu corpo experimenta uma infecção ou lesão como uma garganta dolorida, um corte no joelho, ou um tornozelo torcido. É a resposta de curto prazo do seu corpo com efeitos localizados. Isto significa que o processo de inflamação só funciona no local exato onde a lesão,

infecção, ou toxicidade existe. Os sinais indicativos de inflamação aguda incluem inchaço, vermelhidão, calor, perda de função na área afetada, e às vezes dor.

Em caso de inflamação aguda, o seu fluxo sanguíneo aumenta, os vasos sanguíneos dilatam, e os glóbulos brancos enxaguam a infecção ou lesão para ajudar a promover a cura. Esta resposta por parte do sistema imunitário é o que faz com que as áreas infectadas ou feridas se tornem inchadas e vermelhas. Durante a inflamação aguda, o tecido danificado libera um produto químico conhecido como citocinas. Este químico age como um sinal de emergência, que traz hormônios do seu corpo, células imunes, e nutrientes para corrigir os problemas que surgem.

Além disso, uma substância hormonal também conhecida como prostaglandinas será liberada. Esta substância hormonal cria coágulos sanguíneos que ajudam a curar tecidos danificados. Eles também desencadeiam febre e dor como parte do processo de cura necessário. À medida que o seu corpo se cura, todo o processo de inflamação aguda diminui gradualmente.

Inflamação crônica: Ao contrário da inflamação aguda, a inflamação crônica pode ocorrer em qualquer parte do corpo e tem efeitos a longo prazo. Também é chamado de inflamação de baixo grau e persistente, porque produz um nível estável e baixo de inflamação em todo o seu corpo. Este tipo de inflamação é avaliado pelo pequeno aumento dos marcadores do sistema imunológico encontrados nos tecidos ou no sangue. Quando este tipo de respostas persiste, ele deixa seu corpo em um estado constante de alerta. Com o tempo, isto pode ter um impacto negativo nos seus órgãos e tecidos.

Tais baixos níveis de inflamação pode ser causada por uma ameaça interna aparente, mesmo quando não há lesão visível para curar ou doença para lutar. Por vezes isto pode fazer com que o sistema imunológico reaja. Como resultado, os seus glóbulos brancos aglomeram-se, mas não têm para onde ir ou nada para fazer, e os glóbulos brancos eventualmente começam a atacar células e tecidos saudáveis ou órgãos internos. Os pesquisadores ainda estão tentando entender as implicações que a inflamação crônica tem sobre seu corpo e os diferentes mecanismos envolvidos no processo, mas também se sabe que ela tem um papel significativo no desenvolvimento de inúmeras doenças.

## Sinais e Sintomas de Inflamação Crônica

Os sintomas e sinais de inflamação crônica são frequentemente observados pela ocorrência de certas doenças como:

Sensibilidades alimentares e alergias: No mundo atual, registou-se, nos últimos anos, um aumento de pelo menos 18% das alergias alimentares e ambientais. Alguns dos fatores comuns de alergias são poeira, mofo e polens. Quando você acaba inalando esses alergênicos, a resposta inflamatória do seu corpo força o tecido danificado para suas vias aéreas superiores, e isso faz com que seu nariz a correr ou você a espirrar. As sensibilidades alimentares são também uma resposta alérgica com vários sintomas como acne, intolerância à lactose, náuseas, erupções cutâneas e eczema, entre outros sintomas.

Alergias e sensibilidades alimentares podem ser bastante fatais se a resposta do sistema imunológico for grave o suficiente para bloquear as vias aéreas pode tornar a respiração impossível ou difícil.

Asma: A asma é também uma resposta inflamatória das passagens ou vias respiratórias dos pulmões. Esta resposta inflamatória faz com que os pulmões produzam mensageiros inflamatórios, e os brônquios, as vias respiratórias e os bronquíolos ficam inflamados e inchados. A respiração acaba se tornando extremamente difícil porque os músculos das vias respiratórias começam a ter espasmo.

A asma pode começar quando seu sistema imunológico se torna sensível a um alérgeno como o pólen. Outros fatores que podem causar um gatilho asmático incluem estresse emocional, ar frio e exercício.

Artrite: Esta é considerada uma doença de velhice, mas nos últimos anos aproximadamente mais de 65% das pessoas diagnosticadas com artrite são indivíduos com menos de sessenta e cinco anos. A forma mais comum de artrite é:

- Osteoartrite, que é uma doença contínua degenerativa articular que é caracterizada pela quebra da cartilagem articular.
- A artrite reumatoide é uma forma de artrite que causa inflamação no revestimento da membrana das articulações, e isto causa calor, rigidez, dor e, às vezes, danos severos aos nervos.

O sistema imunológico tenta reparar os tendões tensos, o que causa inflamação crônica.

- Obesidade e diabetes: A Diabetes é caracterizada por níveis elevados de insulina e açúcar no sangue. Quando se verifica um aumento dos níveis de glicose, o seu organismo inicia uma reação em cadeia que, eventualmente, estimula uma resposta inflamatória. A estimulação da inflamação contínua aumenta o risco de um diabético desenvolver várias doenças como doença cardíaca, cegueira e câncer. Com a obesidade, a resposta inflamatória das células gordas ativas acaba por ser multiplicada.

Causas da inflamação crônica

Várias coisas podem levar a inflamação crônica, e elas incluem:

- Inflamação aguda não tratada de causas como uma lesão ou infecção.
- Uma doença autoimune que envolve o seu sistema imunológico confundindo o seu tecido saudável com uma infecção e isso faz com que o seu corpo ataque a si próprio.
- Exposição a longo prazo a substâncias irritantes como o ar poluído ou produtos químicos industriais.

É essencial lembrar que as causas acima não causam inflamação crônica em todos. Além disso, outras causas de inflamação também incluem obesidade, tabagismo, estresse crônico e álcool.

## **O que é a hipertensão?**

Hipertensão é simplesmente outro termo médico para a pressão arterial elevada. Pode causar complicações graves, o que provoca um aumento do risco de acidente vascular cerebral, doença cardíaca e morte. Então, o que é a pressão arterial? É a força que o sangue exerce contra as paredes dos vasos sanguíneos. A pressão exercida contra as paredes dos vasos sanguíneos depende do trabalho do seu coração e da resistência dos seus vasos sanguíneos.

De acordo com estudos recentes, doenças cardíacas e hipertensão são preocupações universais de saúde. A Organização Mundial da Saúde sugere que a razão pela qual ela se tornou uma preocupação de saúde é por causa do

crescimento de alimentos processados em todo o mundo, e isso desempenha um papel significativo na hipertensão.

Você pode ter hipertensão durante vários anos sem ter quaisquer sintomas. Mesmo sem os sintomas, os danos ao coração e aos vasos sanguíneos continuam, o que a torna mais detectável. Hipertensão não controlada aumenta o risco de ter vários problemas de saúde, incluindo acidente vascular cerebral e ataque cardíaco.

É essencial notar que a hipertensão se desenvolve ao longo de vários anos, e isso afeta quase todas as faixas etárias. Felizmente, é muito fácil detectar e, quando você tem hipertensão, você e seu médico podem trabalhar para controlá-la.

### **Sintomas e Indicações**

Um monitor de pressão arterial ou esfigmomanômetro pode medir a hipertensão. Ter hipertensão por um curto período de tempo pode ser uma resposta normal a várias situações. Por exemplo, o exercício intenso e o estresse agudo podem elevar os níveis de pressão arterial brevemente, mesmo em uma pessoa saudável. Por esta razão, o diagnóstico da hipertensão requer várias leituras, que mostram pressão arterial elevada ao longo de um determinado período de tempo.

Quando a sistólica lê 130 mmHg, refere-se à pressão que o coração tem ao bombear sangue através do corpo. Quando a diastólica lê 80 mmHg, refere-se à pressão que o coração liberta à medida que relaxa e recarrega com sangue. Isso significa que, quando a leitura for mais alta, você precisará procurar atendimento médico imediato.

### **Sintomas**

Um indivíduo com hipertensão às vezes não pode notar quaisquer sintomas particulares, e é por isso que muitas vezes é chamado de assassino silencioso. Se não for detectada, a hipertensão pode causar danos no sistema cardiovascular e nos órgãos internos, como os rins. Verificar constantemente a sua pressão arterial é essencial, uma vez que não haverá sintomas particulares para ajudá-lo a tomar conhecimento da doença.

Outros sintomas que podem indicar hipertensão às vezes podem incluir problemas de sudorese, rubor e sono. No entanto, para a maioria das pessoas,

os sintomas não estarão lá de todo. Se o seu nível de hipertensão atinge um nível crítico, uma pessoa pode sentir hemorragias nasais e dores de cabeça.

### **Complicações que surgem da hipertensão**

A hipertensão a longo prazo pode eventualmente causar complicações através da aterosclerose. É aqui que a formação de várias placas resulta no estreitamento dos vasos sanguíneos. Isto piora a hipertensão, uma vez que o seu coração acaba por bombear mais para o seu corpo inteiro. Hipertensão relacionada com aterosclerose pode eventualmente levar a:

Ataques cardíacos e insuficiência cardíaca: Uma protuberância anormal ou um aneurisma na parede de uma artéria que pode eventualmente arrebentar causando sangramento grave e, às vezes, morte.

- Acidente vascular cerebral
- Insuficiência Renal
- Amputação
- Retinopias hipertensivas podem ser encontradas em seu olho, e isto pode causar cegueira.

### **Fatores de Risco de Hipertensão**

A hipertensão tem vários fatores de risco incluindo:

Idade: O risco de sofrer de hipertensão aumenta à medida que envelhece. Até aos 64 anos, a pressão arterial elevada torna-se bastante comum nos homens. As mulheres tendem essencialmente a desenvolver hipertensão após os 65 anos de idade.

História Familiar: Se uma pessoa da sua família tiver hipertensão, há uma grande probabilidade de a herdar.

Raça: Hipertensão é bastante comum entre os indivíduos com uma herança africana, e muitas vezes se desenvolve em uma idade mais precoce do que com os brancos. Complicações graves como ataque cardíaco, acidente vascular cerebral e insuficiência renal também são mais comuns em um indivíduo de Herança Africana.

Obesidade ou excesso de peso: Quanto mais você pesa, mais sangue precisa para fornecer nutrientes e oxigênio aos seus tecidos. À medida que o volume do sangue que circula no seu corpo através dos vasos sanguíneos aumenta, a pressão que exerce sobre as paredes da artéria também aumenta.

Não ser fisicamente ativo: Os indivíduos que estão inativos fisicamente tendem a ter uma frequência cardíaca mais elevada. Quanto mais alto o seu ritmo cardíaco, mais difícil o coração trabalha com cada contração e mais forte a força necessária para empurrar o sangue em suas artérias. A falta de atividade física também causa o risco de ter excesso de peso.

O uso do tabaco: Não só mastigar ou fumar tabaco imediatamente causa um aumento dos seus níveis de pressão arterial temporariamente, mas os produtos químicos encontrados no tabaco pode causar danos aos revestimentos da parede da artéria. Isto faz com que as suas artérias estreitem, e pode eventualmente aumentar o risco de doença cardíaca.

Beber muito álcool: Tomar álcool pode ser saudável, mas com o tempo, o consumo excessivo de bebidas pode prejudicar seu coração. Tomar mais de uma bebida todos os dias para as mulheres e mais de duas bebidas todos os dias para os homens pode afetar posteriormente a pressão arterial. É por isso que é importante você beber álcool com moderação.

Stress: Ter níveis elevados de stress pode eventualmente levar a um aumento temporário dos seus níveis de pressão arterial. Se você tentar reduzir seus níveis de estresse comendo mais ou usando álcool, você acaba aumentando os problemas com hipertensão.

Para evitar complicações tão graves , é essencial fazer regularmente um exame de pressão arterial.

# Capítulo 2: Compreendendo a Dieta Anti-Inflamatória

Vivemos num mundo onde as nossas escolhas alimentares têm um impacto substancial no nosso bem-estar e saúde, no nosso ambiente e no bem-estar e saúde das pessoas à nossa volta. Os alimentos modernos adaptaram-se lentamente à economia industrializada. Isso às vezes fez nossa dieta radicalmente diferente em termos de aparência, valor nutricional, e o sabor em comparação com a comida que nossos avós e pais comiam. Mesmo que você seja extremamente cuidadoso com sua dieta, pode ser bastante difícil saber exatamente o que você coloca em seu corpo e como o tipo de alimentos que você come vai acabar afetando sua saúde geral.

Este capítulo vai se concentrar em compreender o papel de sua dieta quando se trata de controlar os sintomas de inflamação crônica e hipertensão. Discutiremos também o que é a dieta anti-inflamatória e tentaremos compreender o que é necessário para seguir este tipo de dieta.

## **O papel da dieta na gestão dos sintomas de hipertensão e inflamação crônica**

Tem sido dito muitas vezes que nós somos o que comemos, e isso é definitivamente verdade quando se trata de controlar os sinais de hipertensão e inflamação crônica. Além das causas primárias de hipertensão e inflamação crônica listadas acima, a principal causa de inflamação e hipertensão está relacionada a deficiências nutricionais ou desequilíbrios. Este setor irá discutir o papel da dieta na gestão dos sintomas de inflamação crônica e hipertensão. Ao evitar alimentos específicos, você não só limita a sua exposição à inflamação, mas você reduz a pressão do sangue bombeando através de suas paredes da artéria.

### Carboidrato

Oposto à noção amplamente aceita, os carboidratos são essenciais. Eles fornecem ao seu corpo a energia necessária para funcionar durante todo o dia. As formas mais simples de carboidratos são açúcares como frutose, glicose, sacarose e lactose. Os carboidratos complexos, como o amido, são

simplesmente compostos de muitas moléculas de açúcar que se unem. Alguns carboidratos, como açúcar, podem causar inflamação, mas isso é normal.

No entanto, o consumo excessivo de carboidratos pode causar não apenas hipertensão, mas também inflamação crônica. Nesta seção, focaremos apenas o açúcar e como consumi-lo em excesso causa hipertensão e inflamação.

### **Como o excesso de açúcar causa inflamação**

Não é segredo que consumir muito açúcar é ruim para a sua saúde. Também faz com que você adicione mais gordura na cintura, apodrece os dentes e oferece nutrição zero. No entanto, um dos problemas mais significativos de consumir muito açúcar é que é um dos alimentos mais pró-inflamatórios. Estudos de pesquisa atualmente sugerem que a inflamação crônica está associada com doenças modernas como diabetes, obesidade e doenças cardíacas. Também contribui para a pele seca, enrugada e articulações dolorosas.

Então, qual é o papel do excesso de açúcar na inflamação crônica? Provoca o aumento regular do seu nível de açúcar no sangue, o que conduz a várias alterações no seu organismo.

O excesso de produção de AGEs: Formação dos produtos de glicação avançada, ou "AGE" (*do inglês Advanced Glycation End Products*), são compostos nocivos. Formam-se quando a gordura e a proteína se combinam com o açúcar na corrente sanguínea. Quando seu sangue está super concentrado com AGEs, pode levar a inflamação crônica e estresse oxidativo.

Permeabilidade intestinal aumentada: Comer açúcar em excesso pode fazer com que toxinas, bactérias e partículas de alimentos não digeridas se movam para fora do intestino e entrem na corrente sanguínea facilmente, e isso pode levar à inflamação.

Colesterol LDL mais elevado: O excesso de colesterol LDL tem sido associado com o aumento dos níveis de proteína C-reativa conhecida como CRP, que é um marcador de inflamação.

Resistência à Insulina: O consumo excessivo de açúcar faz com que tenha um nível elevado de açúcar no sangue, o que eventualmente torna as suas células resistentes à insulina. Isto significa que as suas células acabam por se recusar a

aceitar a insulina e a sua carga de açúcar. Como resultado, o açúcar acaba sendo armazenado como gordura visceral. Este tipo de gordura é o que lhe dá uma barriga feia e produz produtos químicos que causam inflamação.

Ganho de Peso: Uma dieta com excesso de açúcar e abundância de carboidratos refinados pode causar aumento de peso. Excesso de gordura corporal também tem sido ligado a inflamação crônica.

Em resuma, o consumo de açúcar em excesso pode causar inflamação crônica em todo o seu corpo.

### **Como o excesso de açúcar causa hipertensão:**

A fim de efetivamente tratar e controlar os sintomas da hipertensão, é essencial entender como esta doença se comporta em resposta a uma dieta de alto teor de carboidratos, especialmente um com excesso de açúcar.

Hiperinsulinemia: Quando o organismo produz leptina em excesso e insulina em resposta ao consumo em excesso de açúcar, pode realmente causar o aumento da sua pressão arterial. O consumo excessivo de açúcar causa hiperinsulinemia. Isto eventualmente aumenta a pressão arterial. Isso acontece diminuindo a excreção de água e sódio nos rins, e diretamente vasoconstritindo os vasos sanguíneos.

A hiperinsulinemia desempenha um papel direto na aterosclerose e aterogênese através da interação dos receptores da parede dos vasos sanguíneos. Também é conhecido por alterar o metabolismo lipídico, e pode eventualmente promover estresse oxidativo e inflamação.

Resistência à insulina: O aumento dos níveis de insulina causa o desenvolvimento de resistência à insulina. Se os receptores de insulina forem bloqueados e as suas células se tornarem resistentes à insulina, o magnésio já não pode ser conservado. Ele então passa para fora do corpo através da urina. Quando os seus níveis de magnésio são extremamente baixos, os vasos sanguíneos não podem relaxar completamente. Esta constrição acaba por aumentar a pressão arterial.

Óxido Nítrico: Consumir açúcares, como frutose, elevar o ácido úrico. Isto acaba por aumentar a pressão arterial, restringindo o óxido nítrico nos vasos sanguíneos. O óxido nítrico é considerado o vasodilatador mais essencial e

ajuda a manter a elasticidade nos vasos sanguíneos. No entanto, a supressão leva ao aumento da pressão arterial.

Glicação avançada: Os produtos finais da glicação avançada ou AGEs são geralmente um resultado direto da exposição ao excesso de açúcar. Este é um dos caminhos significativos envolvidos na progressão e desenvolvimento de várias complicações relacionadas ao diabetes. Acredita-se que AGEs desempenham um papel significativo nas complicações vasculares. Isso ocorre porque eles desencadeiam processos, que causam rigidez e estreitamento dos vasos sanguíneos, e isso contribui para a aterosclerose.

Ao eliminar o excesso de açúcar em sua dieta, você acaba abordando todos os problemas mencionados acima, e isso facilita o gerenciamento dos sintomas de hipertensão e inflamação crônica

### **Gorduras:**

Todos os seres humanos precisam que as gorduras estejam presentes nas suas dietas para uma saúde ótima. No entanto, para reduzir a inflamação crônica e controlar a hipertensão, é essencial para nós administrar os diferentes tipos de gorduras que comemos. Temos de ver como cada tipo diferente de gordura que comemos afeta a inflamação e a hipertensão. O corpo humano absorve a gordura como sempre, no entanto, as dietas modernas incluem quantidades e tipos de gorduras com as quais o corpo pode não estar preparado para lidar. Então, aqui está um olhar mais atento para os diferentes tipos de gorduras e o que acontece quando as consumimos.

### **Ômega 6:**

Ômega 6 é conhecida como uma gordura essencial, porque nossos corpos não podem produzir essa gordura. Está presente em quase tudo o que comemos, incluindo laticínios, carne e ovos. Ele também está disponível em óleos vegetais como óleo de soja, óleo de girassol, óleo de milho e óleo de cártamo. Cada um dos itens acima são excelentes fontes para ômega 6. O melhor sobre este tipo de gordura é que os óleos de milho e soja estão em quase todos os alimentos que você encontra na prateleira, basta virar uma garrafa de qualquer molho de salada engarrafada, e você provavelmente vai ver óleo de milho e soja como os primeiros ingredientes. No entanto, estes óleos são subprodutos do sistema agrícola industrial moderno, e são universais.

### **Como causa inflamação crônica?**

Embora alguma quantidade de ômega 6 seja essencial para o corpo, consumir uma quantidade excessiva de ômega 6 envia ondas de choque através do corpo, causando inflamação. A razão pela qual o ômega 6 é um pró-inflamatório é porque o corpo os decompõe e converte em prostaglandinas e outros inflamatórios proteicos. Estas proteínas acabam por causar inflamação.

O mecanismo por trás da inflamação crônica é o processo através do qual os nossos corpos fabricam ômega 6. Quando nossos corpos digerem ômega 6, através de uma série de processos químicos, ômega 6 se transforma em outro ácido graxo conhecido como ácido gamma-linolênico. Então, isto produz ácido araquidônico, que é um mensageiro inflamatório. No entanto, com o consumo correto de ácido graxo ômega 6, Os nossos corpos são incapazes de converter ômega 6 em ácido gamma-linolênico. O consumo excessivo de ômega 6 pode, no entanto, levar à produção de ácido gama-linolênico. Isto faz com que a inflamação crônica apareça em qualquer parte do corpo.

Como Ômega 6 causa hipertensão

Depois de aprender como o ômega 6 é essencial para o corpo, é importante para nós entendermos como ele causa hipertensão. O ômega 6 é essencial, mas ter o equilíbrio certo em sua dieta protege nossas articulações, coração, estabilidade do humor, pâncreas e pele. Infelizmente, devido à disponibilidade de ômega 6 em inúmeros produtos, acabamos consumindo muito dele.

O consumo excessivo de ômega 6 pode provocar um aumento da pressão arterial, o que pode eventualmente conduzir a coágulos sanguíneos graves, que podem causar AVC e ataque cardíaco. Também pode causar retenção de água no seu corpo.

### **Ômega 3**

O ômega 3 também é outro ácido graxo essencial, conhecido por ajudar a reduzir os triglicerídeos. No entanto, consumi-lo em grandes quantidades pode causar doenças cardíacas. Tal como o ômega 6, nossos corpos não produzem naturalmente ômega 3. Portanto, somos obrigados a consumi-lo em nossas dietas diárias, e isso ajuda seu corpo a adquirir propriedades curativas. O Ômega 3 é encontrado em vários alimentos de origem vegetal, como sementes de chia, peixe gorduroso, ovos e óleos.

Quando consumimos ômega 3, nosso corpo o metaboliza em ácido alfa-linolênico. O consumo excessivo deste ácido graxo pode causar hipertensão e

inflamação crônica. No entanto, para que os nossos corpos funcionem adequadamente, é importante combinar tanto Ômega 3 como Ômega 6 na sua dieta.

A combinação de Ômega 6 e Ômega 3 reduz o risco de distúrbios cerebrais, cardíacos e hepáticos. Também nos ajuda a controlar a hipertensão e a inflamação crônica. No entanto, é importante notar que todos os ômega 6s são iguais. O bom ômega 6 é aquele que permite ao nosso corpo bloquear a conversão de ácidos essenciais em mensageiros inflamatórios. Portanto, para reduzir a inflamação crônica, é essencial equilibrar entre Ômega 3 e Ômega 6 e isso, por sua vez, resolve uma peça importante do quebra-cabeça quando se trata de controlar a hipertensão e inflamação crônica.

Então, para tentar equilibrar os carboidratos, gorduras e proteínas, é essencial para você ter um plano de dieta particular. A melhor dieta que pode ajudar a gerenciar estas duas doenças é a dieta anti-inflamatória.

### **O que é uma dieta anti-inflamatória?**

É um plano dietético que é projetado para reduzir, gerenciar e prevenir a inflamação crônica de baixo grau e hipertensão. Se tem uma doença como a hipertensão ou que causa inflamação, pode ajudar se alterar os seus hábitos alimentares.

Enquanto outros tratamentos e medicamentos são essenciais, numerosos especialistas dizem que a adoção de uma dieta anti-inflamatória pode ajudar também. Por exemplo, digamos que você tenha artrite reumatoide, mudar o que você coloca no seu prato não será uma cura mágica, mas ajudará a diminuir o número de crises que você pode ter. Também ajudará a diminuir um pouco a dor que sente.

A dieta anti-inflamatória é uma opção de dieta amplamente considerada, por isso, mesmo que não ajude com a sua inflamação ou problema de hipertensão, ainda pode ajudar a reduzir as suas possibilidades de ter outros problemas de saúde.

Este tipo de dieta consiste em diferentes tipos de alimentos que ajudam as respostas inflamatórias. Basicamente, envolve a substituição de alimentos refinados e açucarados por alimentos integrais ricos em nutrientes. Uma dieta anti-inflamatória também contém um número maior de antioxidantes. Estas

são moléculas reativas que são encontradas nos alimentos, que ajudam a reduzir o número de radicais livres. Radicais livres são moléculas encontradas no corpo que podem aumentar o risco de certas doenças e danificar as células.

\*

A maioria das dietas populares que as pessoas seguem na verdade utilizam os princípios anti-inflamatórios. Por exemplo, a Dieta Mediterrânea contém grãos integrais, peixes e gorduras, que são bons para o coração. A pesquisa também mostrou que este tipo de dieta também pode ajudar a reduzir os efeitos da inflamação e hipertensão no sistema cardiovascular.

## **Os alimentos para comer durante uma dieta anti-inflamatória**

O objetivo principal de uma dieta anti-inflamatória é afastar-se de dietas refinadas e desequilibradas com as quais nosso corpo se acostumou e seguir em direção a um antigo padrão alimentar mediterrâneo. Este tipo de dieta é composta por vegetais e uma abundância de frutas frescas, sem aditivos de carne, abundância de alimentos omega-6 e omega-3, e pouca ou nenhuma carne vermelha. Além de mencionar os diferentes tipos de alimentos necessários para a dieta anti-inflamatória, vamos olhar para como cada tipo de opção alimentar está ligado com a ajuda na redução da inflamação e hipertensão.

Então, aqui está uma lista dos alimentos que você deve adicionar à sua dieta.

### **1. Vegetais de Folhas Verdes**

Há uma razão pela qual os nutricionistas aconselham sempre as pessoas a preencherem primeiro a gaveta de vegetais antes de qualquer outra seção da despensa ou da geladeira. Para a maioria das pessoas, os vegetais de folhas verdes são extremamente despretensiosos. No entanto, eles contêm numerosos nutrientes saudáveis, como vitamina A, E, C, E K. Estes nutrientes são encontrados em couve, saladas verdes, e espinafres. No entanto, a maior parte da vitamina B complexa também pode ser encontrada em bok choy (acelga chinesa), brócolis e mostarda.

A razão pela qual vegetais de folhas verdes são excelentes escolhas de alimentos para a inflamação é que eles são ricos em antioxidantes e isso ajuda a restaurar a saúde celular. Comer vegetais de folhas verdes também ajuda a prevenir a inflamação e promover a saúde também.

Esses vegetais de folhas verdes também contêm um composto específico, que pode ajudar a interromper uma resposta inflamatória durante seus estágios iniciais.

Se tiver dificuldades em consumir vegetais de folhas verdes, procure sempre consumir pelo menos duas porções de vegetais de folhas verdes todos os dias. Eles também são bastante versáteis, e você pode incluí-los em molhos, sopas, cozidos, ou em abundância em outros pratos. Você também pode misturá-los em suco se você achar mais fácil de consumir desta forma.

Ao preparar suas refeições certifique-se de incluir uma variedade de vegetais de folhas verdes em seu prato, isso vai ajudá-lo a obter uma boa mistura de nutrientes.

Você também pode optar por alternar entre vegetais, por exemplo, tente aipo por uma semana, a próxima couve, e na semana seguinte você pode tentar couve chinesa. Isto irá manter a sua experiência de dieta emocionante e ajudar a garantir que o corpo está recebendo quantidades suficientes de nutrientes anti-inflamatórios.

## **2. Cúrcuma**

Esta é uma especiaria brilhante, laranja-amarelo que é usado como um ingrediente básico quando se trata da culinária asiática. No entanto, hoje você pode facilmente encontrá-lo como um ingrediente de destaque em quase tudo, desde cafés com leite, chás, suplementos e barras proteicas. A popularidade que este ingrediente tem recebido ao longo dos últimos anos tem a ver com os vários estudos que mostram os potenciais benefícios anti-inflamatórios que o cúrcuma contém.

Utilizar pelo menos 500 a 2000 mg de cúrcuma todos os dias é uma dose eficaz para ajudar a reduzir a inflamação. O bom sobre o uso de cúrcuma é que você pode usá-lo de diferentes maneiras. Algumas das opções comuns incluem usá-lo como um pó de raiz, um suplemento de curcumina, ou um extrato de cúrcuma.

De acordo com Ali Webster, diretor associado de comunicações nutricionais, os extratos de açafrão encontrados em suplementos são muito mais altos em

um suplemento de curcumina e têm mais impacto na inflamação crônica e na hipertensão do que simplesmente usar o tempero seco. A razão pela qual ajuda a diminuir a inflamação é que contém esse antioxidante eficaz, conhecido como curcumina.

Outros benefícios da cúrcuma também incluem:

Aliviar os sintomas da artrite: A cúrcuma contém fortes propriedades anti-inflamatórias que ajudam a aliviar o inchaço e a inflamação em pessoas com artrite. Isto ajuda a reduzir os sintomas dolorosos.

Ajuda na prevenção da doença de Alzheimer: Embora as pesquisas ainda estejam tentando encontrar o que causa exatamente a doença de Alzheimer, descobriram uma maneira de preveni-la através da curcumina encontrada na cúrcuma. Este antioxidante previne danos no seu corpo que podem levar à doença de Alzheimer. Mais importante ainda, estudos mostram que a cúrcuma ajuda a reduzir o acúmulo de amiloides e a perda sináptica ligada ao desenvolvimento da doença de Alzheimer.

Ajuda a prevenir o câncer: A cúrcuma tem inúmeras propriedades médicas que podem contribuir para a prevenção do câncer. Segundo o Instituto Nacional do Câncer, a curcumina é um anticancerígeno eficaz que ajuda na prevenção do câncer.

Melhora o sistema imunológico: As propriedades medicinais que são encontradas na cúrcuma podem ser capazes de ajudar a impulsionar o sistema imunológico, mesmo em indivíduos com doenças imunológicas.

Baixa o colesterol: A redução dos níveis de colesterol ajuda a reduzir o risco que as pessoas têm de desenvolver doenças graves como pressão alta, derrame ou doenças cardíacas. Existem provas científicas, que mostram que a cúrcuma é eficaz na redução do colesterol. Por exemplo, um estudo realizado em 2008 concluiu que uma dose mínima de curcumina estava ligada à redução dos níveis de colesterol.

Pode ajudar a tratar a uveíte: A uveíte é uma inflamação da íris e pesquisas indicaram que a propriedade antioxidante encontrada na cúrcuma pode ser um tratamento eficaz da uveíte e sem quaisquer efeitos colaterais.

Além de tomar cúrcuma como um suplemento, você também pode usá-lo em casa para fazer Chá e aqui é como você pode fazê-lo.

- Ferver pelo menos 3 a 4 xícaras de água
- Adicionar duas colheres de chá de cúrcuma em pó à água fervida e agitar
- Ferva a mistura durante cerca de 5 a 10 minutos
- Em seguida, coe o chá de cúrcuma em outro recipiente
- Adicione suco de laranja ou limão espremido na hora, mel ou leite a gosto

Você pode até usá-lo em vários pratos, pois isso ajudará a dar sabor aos alimentos. No entanto, para obter os maiores benefícios ao usar cúrcuma, certifique-se de comer com um pouco de gordura, uma vez que é lipossolúvel.

### **3. Gengibre**

O gengibre é uma das especiarias mais saudáveis e deliciosas do mundo. Ele não apenas melhora o sabor dos alimentos e bebidas, mas também contém diferentes compostos bioativos e nutrientes que trazem inúmeros benefícios para o cérebro e o corpo. Seja usado em forma de suplemento, como extrato, fresco ou seco, o gengibre é um modulador imunológico eficaz que ajuda a reduzir a inflamação crônica e a hipertensão, fazendo com que o sistema imunológico responda ativamente.

Durante séculos, os nossos antepassados usaram gengibre para tratar as doenças inflamatórias e reduzir a inflamação crônica. De acordo com um estudo da Cancer Prevention Research, suplementos de gengibre estão disponíveis online e são facilmente adquiridos ajudaram a reduzir o risco de desenvolvimento de câncer colorretal no intestino dos vinte voluntários que participaram do estudo. Outros estudos também descobriram que é eficiente no tratamento da inflamação associada à osteoartrite.

Também ajuda a controlar a hipertensão através da redução dos níveis de colesterol e açúcar. Uma vez que estes dois níveis estejam normais, a pressão exercida pelo coração ao bombear sangue através das paredes da artéria, reduz e isso ajuda a controlar a pressão arterial elevada. Outros benefícios notáveis do uso de gengibre incluem:

Gengibre contém gingerol: O Gingerol é o principal composto Bioativo encontrado no gengibre. É responsável por grande parte das propriedades medicinais presentes no gengibre. Esta substância tem efeitos antioxidantes e anti-inflamatórios potentes. O Gingerol também é responsável pelo sabor e fragrância únicos presentes nesta especiaria e isso torna possível incluir em diferentes tipos de alimentos.

Digestão: Os compostos fenólicos presentes no gengibre têm sido conhecidos por ajudar a aliviar a irritação gastrointestinal, suprimir as contrações gástricas à medida que os fluidos e alimentos se movem através do trato gastrointestinal, e estimular a produção de bÍlis e saliva. Ao mesmo tempo, também tem efeitos benéficos sobre a lipase pancreática, a enzima tripsina, e o aumento da motilidade através do sistema digestivo.

Náusea: Beber chá de gengibre ou mastigar um pedaço cru de gengibre é um remédio caseiro popular para náuseas. No passado, as pessoas usavam gengibre como um remédio para o enjoo. Foi assim que se tornou popular como remédio para as náuseas. É também utilizado para aliviar os vômitos e náuseas em doentes com câncer após submetidos a quimioterapia e após cirurgia.

Pode também ser bastante eficaz durante as fases iniciais da gravidez, quando os enjoos pela manhã são bastante constantes. De acordo com uma revisão que analisou 12 estudos, 1.278 mulheres grávidas usavam gengibre regularmente, o que ajudou a reduzir significativamente os sintomas de náusea que experimentaram durante a primeira fase de sua gravidez.

- Ajuda a reduzir a sensibilidade e as dores musculares: Numerosos estudos têm mostrado que o gengibre é um remédio eficaz contra a dor muscular induzida pelo exercício. Em um estudo particular, consumir aproximadamente dois gramas de gengibre em uma base diária por 11 dias ajudou significativamente na redução da dor muscular em indivíduos que realizam exercícios de cotovelos. O impacto pode não ser imediato, mas torna-se eficaz quando usado diariamente e não de vez em quando.

Gripe e alívio do resfriado: Durante o tempo frio, uma das melhores maneiras de ficar aquecido é bebendo chá de gengibre. É diaforético, isto significa que

nos ajuda a suar, permitindo que o corpo se aqueça a partir de dentro. É também um excelente remédio natural para uma gripe ou resfriado.

Reduz drasticamente os níveis de colesterol: Os níveis elevados de colesterol estão frequentemente associados ao aumento do risco de doença cardíaca. Os alimentos que comemos diariamente podem ter uma forte influência nos nossos níveis de colesterol. No entanto, o consumo de gengibre pode ajudar significativamente a reduzir a maioria dos marcadores de colesterol, e isso eventualmente resulta em níveis de colesterol mais baixos.

Pode ajudar a melhorar a função cerebral e proteger contra a doença de Alzheimer: Inflamação crônica e estresse oxidativo podem acelerar o processo de envelhecimento. Acredita-se também que eles sejam alguns dos principais motores do declínio cognitivo relacionado à idade e ao mal de Alzheimer. Vários estudos com animais sugerem que os compostos bioativos e antioxidantes presentes no gengibre podem impedir que reações inflamatórias ocorram no cérebro. Isso acaba melhorando a memória operacional e o tempo de reação do cérebro. Também protege a função cerebral contra o declínio relacionado à idade.

- Ajuda a combater infecções: The bioactive substance found in fresh ginger can help in lowering the risk of infections. Também pode inibir o crescimento de diferentes tipos de bactérias e isso o torna eficaz contra bactérias orais que estão ligadas a várias doenças inflamatórias da gengiva, como periodontite e gengivite. Também é eficaz contra infecções respiratórias.

Uma coisa boa de incorporar o gengibre como parte de sua dieta anti-inflamatória é que ele está prontamente disponível. Você pode optar por comprá-lo fresco ou em pó em uma mercearia perto de você. Você também tem a opção de usá-lo como tempero ou fazer chá com ele em casa.

### **Como fazer Chá de gengibre**

- Ferver pelo menos 3 a 4 xícaras de água
- Cortar pelo menos 20 a 40 gramas de gengibre fresco e colocar na água em ebulição
- Deixa a água ferver
- Coe o chá em outro recipiente
- Adicione suco de laranja ou limão espremido na hora, mel ou leite a gosto.

O limão e o mel vão lhe dar benefícios adicionais, como por exemplo propriedades antibacterianas e valor nutricional, como a vitamina C.

#### 4. Caldo Ósseo

O caldo ósseo é um tipo de líquido que contém tecidos conjuntivos e ossos cozidos. Para fazer caldo ósseo, a maioria das pessoas prefere usar frango, carne de boi e até mesmo espinhas de peixe. A razão pela qual é bastante benéfico quando se trata de controlar a hipertensão e a inflamação é que ele contém numerosos minerais que o corpo pode absorver facilmente. Alguns dos minerais do caldo ósseo incluem silício, magnésio, cálcio, enxofre, entre outros.

Ferver os ossos em água com um pouco de vinagre ajuda, os ossos liberam nutrientes de dentro dos ossos, da medula, e decompõem os tecidos na água. O resultado não é apenas um caldo nutricional, mas também é muito saboroso.

Os benefícios que você adquire no consumo de caldo ósseo incluem:

Contém vários nutrientes: Os ossos são ricos em vários nutrientes e vitaminas, incluindo magnésio, cálcio e fósforo. Além disso, a fermentação dos tecidos conjuntivos dos ossos no caldo também fornece ao seu corpo compostos naturais. Os ossos e tecidos também contêm colágeno. O cozimento do colágeno faz com que ele se transforme em gelatina, que fornece ao organismo os aminoácidos necessários. A fim de receber o máximo de nutrientes possível a partir do caldo ósseo, você pode tentar incluir diferentes tecidos e ossos.

Por exemplo, a medula óssea por si só contém nutrientes como vitamina A E K, ácido graxo, ferro, zinco e selênio. Agora, imagine combinar a medula óssea com outros ossos. Você também pode tentar adicionar outros ingredientes como vegetais, uma vez que isso pode ajudar a fornecer nutrientes adicionais.

Pode proteger as suas articulações: O caldo ósseo é uma excelente fonte de gelatina. O corpo decompõe a gelatina em colágeno e este nutriente é essencial nas articulações. A cartilagem presente nas articulações tende a encolher e desgastar-se após algum tempo devido ao uso contínuo. Isto acaba por adicionar mais tensão às articulações, o que pode acabar por se tornar dano

devido à pressão adicional. Consumir caldo ósseo é uma forma eficiente de adicionar gelatina à dieta, e isso pode ajudar a proteger as suas articulações.

Ajuda a combater a osteoartrite: Os compostos encontrados no caldo ósseo ajudam na manutenção das articulações, e isso também pode ser bastante útil para indivíduos com osteoartrite. De acordo com um estudo publicado no *Nutritional Journal* em 2016, o colágeno presente no caldo de osso feito de ossos de galinha e tecido conjuntivo causou melhora significativa nos sintomas da articulação do joelho, como rigidez, dor e pior função física, em indivíduos com osteoartrite.

Consumir caldo ósseo é uma maneira eficiente de fornecer colágeno e outros nutrientes úteis que são benéficos para o corpo.

Ajuda a curar o intestino e a reduzir a inflamação.: Alguns aminoácidos que estão presentes no caldo ósseo também pode ser útil no processo de digestão. Um desses aminoácidos é a glutamina, que provou ser bastante promissora. De acordo com um estudo publicado no *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic care Journal* em 2017, a suplementação com glutamina permite que a barreira intestinal se cure em ambos humanos e animais.

Isto pode ajudar em inúmeras doenças como a síndrome do intestino solto, que causa a irritação do revestimento mucoso encontrado no intestino. Esta irritação interfere com a capacidade do seu corpo digerir adequadamente a comida. Também um estudo publicado no *Nutrients Journal* diz, indivíduos com doença inflamatória intestinal têm baixos níveis de aminoácidos em seus corpos. Para estes indivíduos, o aumento dos seus níveis de aminoácidos pode ajudar a gerir os sintomas da doença.

Beber caldo ósseo diariamente pode ser uma forma simples de obter os ácidos anti-inflamatórios essenciais para o seu corpo.

Pode ajudar o sono: Os aminoácidos que você encontra no caldo ósseo também pode promover um melhor sono. De acordo com um estudo publicado na revista *Neuropsychopharmacology*, o aminoácido glicina é uma opção terapêutica que pode ajudar a melhorar o sono. Os indivíduos que tomam glicina antes de dormir acabam sentindo que podem dormir melhor, e eles têm menos fadiga na manhã seguinte. A maneira mais fácil de adquirir glicina é bebendo caldo ósseo.

Ele ajuda a perda de peso: Caldo ósseo é uma excelente solução dietética que qualquer pessoa pode usar para emagrecer. É rico em proteínas e isso ajuda o corpo a sentir-se satisfeito por longo tempo e suportar a restrição calórica.

Assim, com todos os inúmeros benefícios que você adquire do caldo ósseo, é essencial fazê-lo em casa. Apesar da disponibilidade de caldo ósseo em lojas, caldo caseiro ainda é o melhor e é muito fácil de fazê-lo. Uma maneira simples é guardar os ossos de outras refeições. Por exemplo, uma carcaça de frango com suas garras e bico pode ser uma excelente base para o caldo ósseo.

Você também pode obter os ossos na seção de carne ou em um açougue. Depois de obter os ossos, tente seguir a receita abaixo:

- Um galão de água
- Três a quatro quilos de tecido e ossos
- 30 ml de vinagre.

Misturar todos os ingredientes em uma panela grande e cozinhar até a ebulição. Quando a mistura começar a ferver, reduza para ferver por aproximadamente 10 a 24 horas antes de permitir que esfrie. Em seguida, coar através de um pano e derramar o caldo em pequenos recipientes para fácil armazenamento. Também ajuda se adicionar vegetais, sal e especiarias como tomilho ou salvia para dar ao caldo ósseo mais sabor.

## **5. Frutos Secos - Sementes, Nozes, Castanhas, Amêndoas**

Uma vez que a dieta anti-inflamatória não contém muita carne, comer frutos secos é uma das formas de compensar a diferença entre o ômega-3 e as proteínas na sua dieta. Os frutos secos não são apenas opções saudáveis de lanche, são também excelentes fontes de gordura saudável. Elas também fornecem ao corpo proteínas e fibras. Numerosos estudos têm mostrado que comer frutos secos fornece inúmeros benefícios para a saúde, como a redução da inflamação e fatores de risco de doença cardíaca.

As gorduras que a maioria dos frutos secos contém são monoinsaturadas, assim como as gorduras polinsaturadas ômega-3 e ômega-6. Isto significa que essa gordura é saudável, e é indispensável para o funcionamento do organismo. Os frutos secos também contêm uma série de minerais e vitaminas, incluindo vitamina E e Magnésio. Aqui está uma lista de frutos secos que você pode incluir em sua dieta juntamente com seus benefícios.

Amêndoa: Trata-se de frutos de casca rija, que contêm numerosos nutrientes benéficos. Um dos benefícios inclui a melhoria dos níveis de colesterol. Vários pequenos estudos descobriram que consumir uma dieta rica em amêndoas pode ajudar a reduzir o colesterol “ruim”, que é particularmente prejudicial à saúde do coração.

Além disso, quando as amêndoas são consumidas como parte de uma dieta hipocalórica, elas podem ajudar a baixar a pressão sanguínea e fazer com que as pessoas obesas e com sobrepeso também percam peso. As amêndoas também demonstraram reduzir a inflamação, especialmente em indivíduos com diabetes tipo 2. Finalmente, comer amêndoas também tem um efeito benéfico na sua saúde intestinal, porque ajuda o crescimento de bactérias benéficas.

Pistache: Estas nozes são normalmente consumidas, são ricas em fibras. Tal como as amêndoas, os pistaches também ajudam a melhorar os níveis de colesterol, aumentando o colesterol HDL "bom". Estes frutos secos também ajudam a melhorar os fatores de risco da doença cardíaca, como peso, pressão arterial e estado oxidativo. O status oxidativo refere-se aos níveis sanguíneos de produtos químicos oxidados que podem contribuir para doenças cardíacas. Além disso, os pistaches também podem ajudar a reduzir o aumento de açúcar no sangue depois de comer uma refeição.

Nozes: Nozes são bastante populares, e são uma excelente fonte de ácido alfa-linolênico e ácido ômega 3. Elas também ajudam a melhorar uma série de fatores de risco que levam a doenças cardíacas devido ao alto teor de ácido alfa-linoleico e vários outros nutrientes. Vários estudos descobriram que comer nozes também pode ajudar a reduzir o colesterol ruim LDL e o colesterol total e, ao mesmo tempo, aumentar os níveis do colesterol bom HDL.

Elas também melhoram a pressão arterial, permitindo o fluxo normal de sangue através das paredes da artéria para todo o sistema circulatório. Além disso, elas também ajudam na redução da inflamação crônica. Comer nozes também provou ser potencialmente benéfico para o cérebro.

Castanhas de Caju: Estes frutos secos têm um excelente perfil nutricional. Numerosos estudos descobriram que dietas que incluem castanhas de caju

podem ajudar a melhorar os sintomas da síndrome metabólica. Um estudo específico concluiu que a utilização de castanhas de caju pode ajudar a aumentar o potencial antioxidante da dieta anti-inflamatória.

## 6. Frutas

Tem sido provado que comer mais frutas ajuda a reduzir a inflamação crônica e hipertensão. As frutas estão ricas em minerais, vitaminas e fibras que ajudam a manter o corpo em boas condições. Eles também possuem potássio que ajuda a equilibrar os efeitos negativos encontrados no Sal. Equilibrar esses efeitos negativos tem um efeito direto na pressão sanguínea, pois ajuda a diminuí-la. As frutas recomendadas para a dieta anti-inflamatória devem ser especialmente frutas silvestres de cor profunda, como cerejas e uvas. Aqui está uma lista de frutas que você pode incluir em sua dieta.

Frutas Silvestres: Estas frutas contém um antioxidante específico chamado quercetina. Este antioxidante é um forte anti-inflamatório que ajuda não só a combater a inflamação crônica, mas também o câncer. A presença de quercetina e um outro fito nutriente, que faz com que estas frutas pareçam púrpura, vermelha ou azul, explica por que as frutas silvestres tenham inúmeros benefícios para a saúde.

Estudos têm mostrado que comer mais frutos silvestres pode ajudar a retardar o declínio cognitivo e melhorar as habilidades motoras e memória. Os pesquisadores também acreditavam que a razão pela qual os frutos silvestres tinham inúmeros benefícios é devido aos antioxidantes que ajudam a reduzir a inflamação crônica e proteger o corpo do estresse oxidativo.

Abacaxi: Apesar de não ser uma baga, o abacaxi é excelente para uma dieta anti-inflamatória. Normalmente são repletos de vários nutrientes como bromelina e quercetina, que ajudam a regular a resposta imunológica e isto ajuda a prevenir inflamações desnecessárias e indesejadas. Comer um abacaxi também pode ajudar a melhorar a saúde do seu coração por causa dos efeitos poderosos da bromelina.

Este nutriente tem a capacidade de combater a coagulação sanguínea e é também a resposta da natureza para aqueles que tomam medicação para reduzir o risco de ter um ataque cardíaco. Também foi demonstrado que a bromelina impede que as plaquetas do sangue se acumulem ou grudem nas

paredes dos vasos sanguíneos, e isso são as causas de derrames e ataques cardíacos. Os benefícios que um abacaxi oferece ao organismo são devidos ao alto suprimento de vitamina B1, vitamina C, manganês e potássio, além de outros antioxidantes que ajudam na prevenção da formação de doenças.

## **7. Peixes gordos**

Os peixes gordos são uma excelente fonte de proteínas, uma vez que contêm ácido graxo ômega-3 de cadeia longa. Embora todos os diferentes peixes disponíveis contenham alguns ácido graxo ômega-3, os peixes gordos são as melhores fontes e incluem:

Salmão: Este é o peixe gordo supremo e uma excelente fonte dos ácidos graxos essenciais que nosso corpo necessita para funcionar, sendo um deles o ômega-3. O ácido graxo ômega-3 é uma das substâncias anti-inflamatórias mais eficazes que tem mostrado um alívio consistente da inflamação crônica. Também ajuda a reduzir a necessidade de medicamentos anti-inflamatórios.

Pesquisas também mostraram que os ácidos graxos ômega-3 podem ajudar a reduzir o risco de doenças crônicas como câncer, doenças cardíacas e artrite. Eles também ajudam a melhorar o desempenho cognitivo do cérebro e a função comportamental, uma vez que os ácidos graxos omega-3 estão altamente concentrados no cérebro.

Sardinha: Apesar de serem pequenos em tamanho, estes peixes são repletos de vários nutrientes que são bastante benéficos na prevenção de várias problemas de saúde. Um dos nutrientes mais essenciais que as sardinhas têm para oferecer é Omega-3. Ajuda na prevenção de doenças cardíacas devido às suas propriedades anti-inflamatórias. O Omega-3 também é conhecido por baixar a hipertensão e reduzir o risco de coágulos sanguíneos.

As sardinhas também são uma excelente fonte de vitaminas. Estas vitaminas ajudam o seu sistema cardiovascular e também dão energia ao seu corpo. Além disso, as sardinhas também contêm quantidades suficientes de vitamina D, que é necessária para a saúde óssea.

## **8. Pimenta**

As pimentas e os pimentões são repletos de antioxidantes e vitamina C, que têm efeitos poderosos contra a inflamação crônica e hipertensão. Os pimentões contêm um antioxidante conhecido como quercetina, que ajuda a reduzir um marcador de danos oxidativos em pessoas com doenças inflamatórias. As pimentas contêm ácido ferúlico e ácido sinápico que ajudam a reduzir a inflamação e promovem um envelhecimento mais saudável.

## **9. Linhaca**

As sementes de linhaça são uma excelente fonte de fitonutrientes e omega-3, o que as torna bastante benéficas para o organismo. Um dos fitonutrientes presentes nas sementes de linhaça são as ligninas, nutrientes únicos das fibras, que proporcionam ao organismo benefícios antioxidantes, como equilíbrio hormonal, antienvelhecimento e saúde celular. Também auxilia o crescimento de bactérias úteis no intestino que também ajudam na eliminação de cândida e fungos no organismo.

Antes de usá-las como parte de sua dieta com outros alimentos anti-inflamatórios, tente moê-las em um moedor, uma vez que isso vai ajudar a garantir que seu trato digestivo adquira fácil acesso a todos os seus benefícios.

## **10. Sementes de Chia**

As sementes de chia são um potente anti-inflamatório e antioxidante que contém ácidos graxos essenciais. Os ácidos graxos que o seu corpo adquire da natureza são mais equilibrados em comparação com as gorduras que comemos na nossa dieta regular. O único benefício significativo do consumo de sementes de Chia é porque elas oferecem tanto omega-6 quanto omega-3 de forma equilibrada entre si. Este equilíbrio pode ajudar na reversão da inflamação, na redução da pressão arterial/hipertensão e na regulação do colesterol, o que o torna extremamente benéfico para a saúde cardíaca. Elas também ajudam na inversão do stress oxidativo. Além disso, as pessoas que consomem sementes de Chia em uma base regular são menos propensas a desenvolver aterosclerose.

## **11. Chá**

Isto pode parecer um pouco estranho, mas sim, o chá luta contra a inflamação crônica e a hipertensão. Ao invés de depender do uso de medicação para controlar a hipertensão e inflamação crônica, aqui está uma lista de chás que podem ajudar a diminuir tanto a inflamação como a hipertensão.

Chá verde: Chás verdes, brancos e pretos contêm polifenóis, que são compostos derivados de plantas que ajudam a impulsionar o sistema imunológico. Estes polifenóis também ajudam a proteger contra a inflamação que causa doenças. No entanto, de acordo com certos estudos, o chá verde tem a maior concentração de polifenóis. Quando se trata de combater doenças como hipertensão e inflamação, chá verde pode ajudar a combater doenças como a doença de Crohn, certos tipos de câncer, e doença intestinal.

Chá de Cereja Azeda (Tart Cherry): As cerejas azedas atuam ajudando a reduzir a inflamação crônica e a hipertensão arterial, controlando as inflamações e reduzindo a pressão do coração bombeando o sangue através das paredes das artérias. De acordo com um estudo publicado pelo *Journal of Nutrition*, 10 mulheres com idades entre 22 e 40 anos, saudáveis, receberam duas doses de cereja após um jejum noturno. Foram colhidas amostras de urina e sangue antes e depois de comerem as cerejas. O estudo concluiu que o consumo de cerejas ajudou a subjugar as vias inflamatórias e a diminuir a inflamação.

Aqui está como você pode fazer um chá de cereja azeda

- $\frac{3}{4}$  Xícaras de água
- $\frac{1}{2}$  limão fatiado
- $\frac{1}{4}$  Xícara de suco de cerejas ácidas
- Uma colher de chá de mel puro

Ferva água e depois coloque em uma xícara. Adiciona suco de cereja, limão e mel. Mexer para misturar os ingredientes e desfrutar.

Chá de abacaxi: A bromelina que está contida no abacaxi ajuda a reduzir a inflamação crônica. De acordo com um estudo realizado pela Universidade de Southampton, a bromelina é uma enzima encontrada no abacaxi e é eficaz para ajudar a reduzir a inflamação e o inchaço. Outros estudos também descobriram que o uso de bromelina é mais eficaz que o uso de medicamentos prescritos quando se trata de gerenciar inflamações crônicas.

Aqui está como você pode fazer Chá de abacaxi.

- Um abacaxi descascado com sua coroa e cascas.
- Dois paus de canela
- Um pedaço de gengibre
- Água suficiente para cobrir as cascas

Primeiro, coloque as cascas de abacaxi, o gengibre e a canela em uma panela e cubra com água. Aquecer em calor em fogo médio-baixo e colocar para esquentar por pelo menos 25 minutos. Então desligue e cubra a panela com uma tampa. E deixe os ingredientes em infusão por mais vinte minutos. Após os vinte minutos, coloque o chá em um jarro e coloque na geladeira até esfriar, ou você pode bebe-lo ainda quente.

Chá de dente-de-leão: O dente-de-leão não só ajuda no combate à inflamação crônica como também na desintoxicação do corpo. É mais do que uma simples erva daninha. Pode ajudar na desintoxicação do corpo, aliviar uma dor de estômago, aliviar a constipação e ajudar a reduzir retenção de líquido. O chá de dente-de-leão é feito a partir das folhas ou raízes da planta e tem sido usado como uma forma medicinar por anos.

Como fazer Chá de Dente-de-Leão

- Uma ou duas colheres de sopa de folhas de dente-de-leão
- Um copo de água

Primeiro, comece por ferver água. Uma vez que a água ferva, despeje a água sobre as folhas secas de dente-de-leão.

## **Alimentos a evitar**

Aqui estão os alimentos que você deve evitar durante uma dieta anti-inflamatória.

Alimentos ricos em omega-6: O ácido graxo Omega-6 é um ácido graxo essencial que o organismo necessita. No entanto, quando se trata de inflamação, faz com que o corpo pare de aumentar a produção de produtos químicos inflamatórios. Uma vez que este ácido graxo ajuda a manter a saúde óssea, promover a função cerebral e regular o metabolismo, você não deve cortá-los inteiramente de sua dieta. Entretanto, é essencial que você equilibre a ingestão de ômega-3 e ômega-6, pois isso ajudará a manter sua inflamação sob controle. Alguns dos alimentos a evitar durante uma dieta anti-inflamatória incluem:

- Margarina
- Produtos lácteos como manteiga, leite, sorvete e queijo
- Óleos vegetais como sementes de cártamo, milho, sementes de algodão e óleo de amendoim. Em vez de usar óleos vegetais, você pode optar por usar óleo de abacate e azeite de oliva.

Açúcar: O açúcar de mesa é um dos tipos mais comuns de açúcar consumido no mundo. O açúcar é feito de 50% de frutose e 50% de glicose e uma das razões por que o açúcar é prejudicial é porque eles aumentam a inflamação, que pode eventualmente levar à doença. Para garantir que você não aumente os sintomas de inflamação, tente não consumir açúcar enquanto estiver em dieta anti-inflamatória. Certifique-se de evitar alimentos que sejam ricos em açúcar, como bolos, chocolate, doces, donuts, entre outros.

Carboidratos refinados: No mundo da nutrição, muitas pessoas têm recebido mitos quando se trata de carboidratos. A verdade é que nem todos os carboidratos são prejudiciais à saúde. Nossos ancestrais consumiam carboidratos não processados e de alta fibra durante anos e eles ainda eram saudáveis e fortes. Mas, graças à tecnologia, nos tornamos cada vez mais dependentes de carboidratos refinados e é isso que impulsiona a inflamação.

Os carboidratos refinados têm quase todas suas fibras removidas. A fibra melhora o controle de açúcar no sangue, promove a plenitude, e alimenta as boas bactérias intestinais. Entretanto, a ingestão de carboidratos sem fibra pode estimular o crescimento de bactérias intestinais inflamatórias, aumentando o risco de inflamação intestinal e obesidade. Estes carboidratos também têm um maior índice glicêmico do que os não processados e isto pode elevar rapidamente o açúcar no sangue do que os carboidratos com um menor índice glicêmico. Isso acabará por levar a níveis elevados de pressão arterial. Portanto, tente evitar comer pão, macarrão, biscoitos, doces e alguns cereais, pois isso ajudará você a controlar a inflamação crônica e diminuir a pressão arterial.

Excesso de Álcool : O consumo de álcool de forma moderada tem demonstrado ter vários benefícios para a saúde. No entanto, consumi-lo em quantidades mais elevadas pode causar problemas graves. Em um estudo, as pessoas que consumiram álcool tiveram um aumento no marcador inflamatório CRP. Mas quando o consumo de álcool é excessivo, o marcador inflamatório continuou a aumentar. Os grandes consumidores de bebidas

alcoólicas podem acabar desenvolvendo problemas que fazem com que bactérias tóxicas se movam do cólon para o corpo.

Esta doença é chamada de síndrome do intestino solto e pode causar inflamação generalizada, que eventualmente leva à danificação dos órgãos. Para evitar esses problemas de saúde, limite a ingestão de álcool a uma bebida padrão para as mulheres e duas para homens todos os dias.

Carnes Processadas: Comer carne processada é muitas vezes associado a um aumento do risco de câncer de estômago, doenças cardíacas, diabetes e câncer de cólon. Algumas das carnes processadas comuns populares em todo o mundo incluem bacon, salsicha, presunto e carne fumada. Portanto, o consumo destas carnes processadas pode causar uma resposta inflamatória no organismo e isto pode eventualmente aumentar os sintomas de inflamação crônica.

Inflamação e hipertensão ocorrem em resposta a numerosas causas. No entanto, tomar o controle de sua dieta permite que você se mantenha tão saudável quanto possível.

# Capítulo 3: Um Plano De Refeições Para Uma Semana

Aqui está um plano de uma semana que vai ajudá-lo a iniciar com a dieta anti-inflamatória

## Segunda

- Café da manhã: Granola caseira feita de sementes, aveia e nozes com iogurte estilo grego e frutas silvestres.
- Almoço: Sopa de lentilhas com mix de legumes
- Jantar: Salmão grelhado, untado com pasta de gengibre e cúrcuma e servido com salada de lentilhas e beterraba

## Terça

- Café da manhã: Mingau feito com leite ou água, aveia integral, com iogurte ou frutas cozidas
- Almoço: Sashimi servido com sopa de missô e edamame
- Jantar: Piza de couve-flor coberta com manjericão fresco, molho de tomate e mozzarella de búfalo

## Quarta

- Café da manhã: Ovos escalfados servidos com abacate, espinafres, cevada e cogumelos shitake
- Almoço: Rúcula, pepino, tomate e salada de atum acompanhada de arroz integral
- Jantar: Bife ligeiramente frito ou grelhado com couve salteada e puré de feijão branco

## Quinta

- Café da manhã: Um batido verde feito a partir de uma porção de fruta e duas porções de legumes verdes.
- Almoço: Salmão fresco com uma porção de chucrute. Adicione legumes de salada à sua escolha com meio abacate, com um pouco de azeite.
- Jantar: Tofu de gengibre, repolho chinês e pimentão assado acompanhado de arroz integral

## Sexto

- Café da manhã: Salmão fumado com abacate esmagado em pão de centeio ou de levedura
- Almoço: Falafel assado com tabule
- Jantar: lentilha, frango e cúrcuma acompanhado de arroz de couve-flor

### **Sábado**

- Café da manhã: Uma tigela de arroz integral com couve e ovos mexidos.
- Almoço: Tofu frito com cenoura e salada de repolho picado
- Jantar: Truta do mar assada acompanhada de batata assada ou purê de batata e verduras ao vapor

### **Domingo**

- Café da manhã: Um batido verde
- Almoço: Salada de alface, grão-de-bico e tomate coberto com legumes assados.
- Jantar: Pargo frito servido com salada de arroz com ervas e espinafres salteados

### **Opções de lanche**

- Nozes e sementes
- Palitos de legumes com guacamole e humus
- Suco de legumes
- Iogurte Natural com canela ou fruta fresca
- Frutas

## Conclusão

Lembre-se, sua saúde vale muito mais do que qualquer outra coisa neste mundo. Se há uma maneira de ficar saudável sem depender de medicamentos 100%, basta agarrá-la com as duas mãos e abraçá-la. Hipertensão e inflamação crônica são as raízes da maioria dos problemas crônicos. Felizmente, na maioria destes casos, com a dieta certa, torna-se possível não só tratar, mas também reverter estas doenças.

Para combater a hipertensão e a inflamação crônica de uma vez por todas, sinta-se à vontade para consumir alimentos anti-inflamatórios e torna-los parte da sua dieta diária. Torne a sua dieta o mais interessante possível. Afinal, quem disse que comer saudável tem de ser aborrecido?

O melhor para a sua dieta anti-inflamatória! Chegámos ao fim deste livro e esperamos sinceramente que não tenhamos desperdiçado a coisa mais valiosa da sua vida, que é... o seu **TEMPO**. Saúde!

# **Bônus (Altamente Recomendado)**

Como você comprime décadas em dias? É aprendendo e tomando como modelo as pessoas que já caminharam nessa jornada e fizeram o que você quer fazer.

Se você quer perder peso, ganhar o corpo que você merece, alcançar a autoconfiança e a autoestima que você nunca pensou que tinha. Tenho uma oferta muito especial para você.

Visite este link:

<http://bit.ly/leanbellyhack>

Assista a um vídeo GRATUITO sobre uma transformação de mudança de vida que pode acontecer com você em 3 dias, 1 mês, 3 meses e 1 ano a partir de agora. Você não será mais o mesmo que é hoje depois de assistir a este vídeo, só por escolha própria.

<http://bit.ly/leanbellyhack>

# Índice

Bônus (Altamente Recomendado)

Introdução

Como tirar o máximo proveito deste livro

Capítulo 1: Compreensão da Inflamação Crônica e da Hipertensão

Capítulo 2: Compreendendo a Dieta Anti-Inflamatória

Capítulo 3: Um Plano De Refeições Para Uma Semana

Conclusão

Bônus (Altamente Recomendado)