

¡Apaga el incendio! Estrategias simples para reducir la inflamación crónica

Por **Jessiana Saville**, MS, RD, CSR, LD,
DPC Miembro del Consejo Asesor del Centro Ed

¿Cuál es el problema con la inflamación y la enfermedad renal?

La enfermedad renal crónica es una enfermedad inflamatoria crónica. Hay muchos factores que contribuyen a este estado inflamatorio, como la dieta, el estilo de vida y el medio ambiente. Además, una vez que la función de los riñones ha comenzado a disminuir, la capacidad para filtrar toxinas y una variedad de otros mecanismos que disminuyen en cascada exacerbaban aún más un estado inflamatorio.¹ Por ejemplo, las toxinas urémicas también causan estrés oxidativo y provocan inflamación.¹ También se han relacionado las toxinas urémicas a los cambios en el microbioma intestinal (piensa en este término como lo que mantiene tu intestino sano y protege tu cuerpo de patógenos peligrosos).¹ El desequilibrio intestinal puede provocar más inflamación porque el intestino es crítico para controlar la inflamación. También ha habido evidencia que sugiere que las propiedades antiinflamatorias

de ciertos alimentos y suplementos, como los ácidos grasos omega 3 de los alimentos, el aceite de pescado o el aceite de linaza, pueden ayudar a disminuir la inflamación en los riñones.⁵ La disminución de la inflamación es valiosa para cualquier persona con enfermedad renal para preservar la función, mejorar la calidad de vida y mantener un sistema inmune fuerte.

¿Qué alimentos puedo comer para combatir la inflamación?

Alto contenido de fibra

Se ha demostrado que la fibra dietética reduce la inflamación y el riesgo de mortalidad en la población con ERC.³ La fibra alta también puede disminuir la acidosis, reduciendo aún más la inflamación.³ Sin embargo, es incierto si realmente es la fibra la que disminuye la inflamación o más bien la naturaleza de los alimentos que son ricos en fibra. Dos posibles razones por las que la ingesta de fibra es tan poderosa:

1. La fibra dietética sostiene y modula el microbioma intestinal, ya que la fibra es esencialmente “combustible” para las bacterias buenas en el intestino.
2. Los grupos de alimentos ricos en fibra pueden contener



propiedades antioxidantes y antiinflamatorias.³ Algunas fuentes de fibra dietética amigables con los riñones incluyen muchas frutas y verduras. Las legumbres y los granos enteros también son una gran fuente de fibra, aunque pueden ser más altos en potasio y fósforo. Pueden encajar en muchos regímenes de dieta renal, pero los pacientes deben discutir con su dietista, si agregarlos o no. La siguiente tabla es una lista de sustancias alimenticias que son buenas fuentes de fibra y opciones más bajas de potasio y fósforo.

Producto	Cantidad	Fibra (g)	Potasio (mg)	Fósforo (mg)
Manzana	1 mediana	4	195	20
Mora Azul	½ taza	4	117	16
Pera	1 chica	5	172	16
Frambuesas	½ taza	4	93	18
Ejotes	1 taza	4	183	36
Chicharos	½ cup	4	88	62
Garbanzo	½ cup	5	83	65
Frijol Negro	¼ cup	5	167	62
Cebada	½ cup	4	77	61

Ácidos grasos Omega 3 / aceite de pescado.

Los suplementos de ácidos grasos omega 3 o aceite de pescado han mostrado efectos antiinflamatorios prometedores en algunas investigaciones recientes.⁴ Estos efectos sobre la inflamación probablemente se deban a la capacidad de estos ácidos grasos para combatir el estrés oxidativo y regular las vías de las citocinas inflamatorias.⁴ Ambos suplementos y la dieta han demostrado ser efectivas. Los pescados grasos son una gran fuente de omega 3 en la dieta e incluyen: salmón, caballa, arenque, trucha y atún.

Prebióticos y probióticos.

Los prebióticos y los probióticos pueden tener efectos antiinflamatorios, según algunos estudios, presumiblemente debido a sus acciones de modulación del microbioma intestinal. 1 Los prebióticos son las fibras que son alimento para las bacterias buenas en el intestino. Los probióticos consisten en suplementos que contienen las bacterias reales que son buenas para el intestino. Actualmente, no hay mucha evidencia concluyente de los beneficios de los prebióticos / probióticos para pacientes con ERC. Sin embargo, un

estudio ha demostrado una reducción de la inflamación con suplementos de probióticos en animales. Esto nos lleva a creer que habría poco daño, y posiblemente algún beneficio, de complementar con un alimento probiótico. ¡Necesitamos más datos!

Actividad física

La actividad física tiene una multitud de beneficios en poblaciones sanas y con ERC. Los expertos sugieren que en pacientes con ERC prediálisis, 6 meses de ejercicio de caminata regular (30 minutos por día, 5 días a la semana) tiene efectos antiinflamatorios.¹ Por lo tanto, una caminata nocturna por el vecindario puede ser un gran paso para reducir la inflamación y la progresión de la ERC.

¡Elimina ese fuego!

Tomar pequeños pasos para reducir la inflamación en tu estilo de vida puede pagar dividendos. Aumentar la ingesta de frutas y verduras, comer más pescado y hacer ejercicio pueden ser hábitos de estilo de vida importantes. Habla con tu dietista y médico sobre las formas de incorporar dietas adecuadas, estilo de vida o suplementos para disminuir la inflamación.

Referencias

1. Oleh, A. Frederick, K. Actualización sobre la inflamación en la enfermedad renal crónica. Purificación de sangre. 2015; 39: 84-92
2. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Enfermedades Glomerulares. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/kidney-disease/glomerular-diseases>. Abril de 2014. Consultado el 18 de enero de 2018.
3. Vidya, R. Guo, W. Bradley, C. y col. El alto consumo de fibra en la dieta se asocia con una disminución de la inflamación y la mortalidad por todas las causas en pacientes con enfermedad renal crónica. *Riñón Internacional*. 2012; 81 (3): 300-306
4. Kelei, L. Tao, H. Jusheng, Z. Efecto de los ácidos grasos poliinsaturados n-3 de origen marino sobre la proteína C reactiva, la interleucina 6 y el factor de necrosis tumoral a: un metaanálisis. *PLoS ONE* 9 (2): e88103.
5. http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042012000300009&script=sci_arttext&tIng=en