



# INFLAMAÇÃO

SERIA A GRANDE RESPONSÁVEL PELAS DOENÇAS?

POR DRA. AMANDA NUNES

Inflamação: será ela a grande responsável pelas doenças ?

Do latim In, dentro e Flamma, chama.

Na inflamação os tecidos “estão em chamas”.

Quanto mais alimentamos o fogo com nossos hábitos e estilo de vida mais consequências esse organismo sentirá, de forma aguda ou crônica. E a partir desse conceito entendemos que a grande maioria das doenças tem um início inflamatório.

Vale assim lembrar os 5 sinais flogísticos da inflamação: DOR, CALOR, RUBOR, PERDA DE FUNÇÃO E TUMOR.

Então, se por exemplo, estou com uma hipofunção na glândula tireoide, ou seja, uma atividade reduzida levando ao hipotireoidismo, não seria a inflamação a grande causadora desse problema?

Porque Inflamação = perda de função; perda de função = inflamação. Então só darmos os hormônios que ela já não produz não é o caminho para reabilitar suas funções.

E é assim começo meu questionamento para a grande maioria das doenças, remediar não é solucionar, muito menos curar. No dicionário você encontra que remediar é tornar mais suportável ou aceitável.

Felizmente através da medicina Integrativa conseguimos trilhar um caminho compatível a reabilitação, nutrindo e diminuindo a inflamação.

Assim, cuidado verdadeiramente da causa podemos chegar na qualidade de vida e saúde desejada. Desinflamar depende de alguns pilares essenciais. Chamo de 5 R's da reabilitação:



1. **Remover:** reduzir o consumo de alimentos com agrotóxicos, de produtos ultraprocessados, alimentos com alta carga glicêmica, uso excessivo de recipientes plásticos, avaliar possíveis hipersensibilidades alimentares, ou seja, remover componentes alérgicos, aditivos químicos e outros xenobióticos alimentares, de forma a reduzir a carga inflamatória da dieta e a permeabilidade intestinal. Nesse momento, é fundamental o ajuste do consumo hídrico e consumir especiarias anti-inflamatórias como cúrcuma, orégano, gengibre, cúrcuma, alho, pimenta, chá verde, azeite de oliva, linhaça, chia.

2. **Recolocar:** é o momento de otimizar e regularizar a digestão, através de alimentos e chás com efeito digestivo. Abacaxi e mamão são frutas que contêm as enzimas digestivas bromelina e papaína, que auxiliam na digestão. Além disso, é interessante a prescrição de chás que irão favorecer a motilidade e a secreção gástrica, melhorando ainda sintomas associados ao processo digestivo prejudicado, como distensão abdominal e gases: são indicadas as infusões de erva-doce, gengibre, canela, camomila, alecrim e hortelã. Uma dica é incluí-los cerca de 15 minutos antes ou 30 minutos depois das refeições.

3. **Reinocular:** é o momento de proporcionar a melhora da qualidade da microbiota intestinal. Inclua na sua conduta alimentos ricos em fibras prebióticas, como banana-verde, farelo de aveia, psyllium, chicória, entre outros, que irão proporcionar a proliferação das bactérias probióticas. Ainda, de forma individualizada, é importante avaliar a prescrição de probióticos ao seu paciente, para regularizar a composição bacteriana, sempre associada aos prebióticos.

4. **Reparar:** para restaurar a saúde das células intestinais, modular a inflamação e a microbiota intestinal, é importante, avaliar a necessidade de incluir a suplementação de glutamina, ômega-3 e vitamina D, reposição hormonal Bioidêntica, além de estimular o consumo de alimentos fontes de vitamina A, zinco e polifenóis.



5. **Reequilibrar:** em uma visão de tratamento integrado do seu paciente, de forma a melhorar o seu equilíbrio funcional, é de suma importância estimular o cuidado emocional e mental, com estratégias que visam a melhora do sono, a saúde física, a autoestima, reduzam o estresse e o impacto desse no corpo. Práticas de meditação, de exercício físico, o consumo de chás calmantes e, ainda, a suplementação com nutrientes e ativos chaves para a promoção do relaxamento e do bem-estar, são algumas das estratégias que o nutricionista pode indicar ao seu paciente.

Busque o equilíbrio, introduza na rotina essas medidas e alcançará desinflamação e melhora de muitos sintomas indesejáveis .