

LBRIS

We know
books

Oana Calen



Dieta Antiinflamatoare

Prevenție, vindecare, stil de viață



Editura
GOLD

Coordonator: Matei Horia
Editor: Rusu Gabriela
Corectură gramaticală: Rusu Gabriela
Coperta: Ianc Alexandra
DTP: Grosu Andreea

Descriere CIP a Bibliotecii Naționale a României
CALEN, OANA

Dieta Antiinflamatoare / Oana Calen. - București: Editura Gold, 2025

ISBN 978-606-8466-16-3

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul în scris al deținătorului drepturilor de copyright, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește în conformitate cu legile în vigoare.

© Editura Gold, 2024
www.edituragold.ro

Cuprins

Prefață	7
PARTEA I – Să înțelegem mai bine inflamația	
Cauzele și consecințele stilului de viață modern.....	17
Semnele prezenței inflamației în corp	23
Inflamația tăcută.....	25
Imunitatea și microbiomul	31
O revoluție în pași mici	42
Raportul optim Omega 3 - Omega 6.....	45
Valorile indicelui glicemic.....	50
Ce alimente trebuie să privilegiem?	53
Fructele și legumele puternic antioxidante.....	56
Fitochimicalele.....	59
Hrana ca medicament. Sfaturi practice.....	62
Beneficiile alimentelor de sezon	69
Legumele naturale crude	73
Nervul vag și inflamația	77
Dezechilibrele emoționale, stresul cronic și inflamația	85
Alte soluții complementare antiinflamatoare	94
În concluzie.....	99

PARTEA a II-a

Alimente și plante cu proprietăți puternic antiinflamatoare	103
Peștele	105
Leguminoasele	107
Legumele	110
Aliaceele	114
Fructele	116
Semințele și nucile	123
Uleiuri sănătoase	129
Plantele aromatice	132
Alte produse benefice	135
Suplimentele naturale	137
Anexă	141

PARTEA a III-a

Rețete antiinflamatoare delicioase	143
Interviu cu Medicul Bogdan Tofan	221
Bibliografie	237

Prefață

„A mânca este o necesitate, dar a mânca inteligent
este o artă.” – La Rochefoucauld

Încep prin a spune că alimentația care previne inflamația nu este nimic nou sau revoluționar și nimic complicat. Nu este altceva decât un mod de hrănire propriu omului, o întoarcere la firesc. Cartea de față este rezultatul unei documentări atente, menite să-ți pună la dispoziție printr-un stil simplu cele mai necesare informații legate de cauzele și consecințele inflamației, dar și de dieta care ne poate susține pentru a o reduce. Este rodul unor întâlniri cu oamenii potriviți care mi-au deschis orizonturi de înțelegere pe care doresc să le împărtășesc. Nu am scris nimic în aceste pagini din ce nu aș încerca sau care nu are teme științific.

Dintotdeauna am fost preocupată de calitatea hranei, de gătit și de nutriție. Eu însămi, după numeroase lecturi și experiențe, evit concepte clișeice și vagi vehiculate pe toate drumurile de tipul: regim de viață sănătos, echilibrat etc, și am ales să mă raportez doar la autori cu vastă experiență și

Prezentare autor

Oana Calen este la bază traducător literar și content writer pe zona de sănătate, lifestyle și teme culturale. Este pasionată dintotdeauna de nutriție și medicina integrativă, citind sistematic din domeniu, dar și de documentare și scris. A experimentat numeroase terapii alternative și stiluri de alimentație sub îndrumare medicală specializată, este interesată de dieta antiinflamatoare de câțiva ani și practică acest stil de viață. Iubește natura, călătoriile, lectura și este pasionată de gătit.

Bogdan Tofan este medic specialist în medicină de familie, supraspecializat în apifitoaroterapie, oxigen-ozonoterapie și terapia cu CBD. Are experiență clinică atât în sistemul medical alopatic, clasic, cât și în clinici de medicină integrativă. Este pasionat de medicina alternativă/complementară, mai ales de medicina funcțională/integrativă. Îi plac lecturile din sfera de interes, dar și cele psihologice și de spiritualitate, atât în română, cât și în engleză (în timpul liber traduce literatură de specialitate din engleză în română).

PARTEA I

Să înțelegem mai bine inflamația

„A mânca este o necesitate, dar a mânca inteligent este o artă.” – La Rochefoucauld

Ce este inflamația cronică? Cauzele și consecințele stilului de viață modern

„Medicii viitorului nu vor mai trata corpul uman cu medicamente, ci mai degrabă vor vindeca și preveni bolile de alimentație.” – Thomas Edison

Inflamația se instalează, în condiții normale, ca o reacție la o leziune sau infecție după ce problema este rezolvată. Aceasta se numește inflamație acută sau utilă și nu poate fi confundată cu cea cronică; cele două se disting prin mai multe aspecte. Cuvântul provine din latină, de la

termenul *inflammare*, care înseamnă «a lua foc», «a se aprinde» și spune totul despre inflamație, despre ce se întâmplă cu corpul când se confruntă cu o inflamație: roșeață, căldură, umflare, durere². Umflarea se produce când plasma începe să invadeze țesuturile înconjurătoare. Durerea este semnalul de alarmă că ceva nu este în regulă în organism și că este nevoie de o intervenție. Simptomele se estompează și apoi organismul revine la normal.

Infecțiile sistemice acute, care apar la nivelul întregului organism, se manifestă mai lent, dar produc aceeași reacție inflamatorie. Alergiile, de asemenea, declanșează o reacție inflamatoare, simptomele dispar când alergenul este eliminat. Inflamația, deși neplăcută, **este semnul unui sistem imunitar sănătos și funcțional.**

Există reacții alergice care pun viața în pericol și este nevoie de intervenție medicală imediată, așa cum este șocul anafilactic. În această carte abordăm însă inflamația cronică, inclusiv pe cea silențioasă, care nu prezintă simptome, dar care aduce riscuri mari pentru sănătatea noastră pe termen lung, stând la baza multor boli cronice. Inflamația cronică poate sta la baza unor afecțiuni grave cum ar fi bolile autoimune: lupus, scleroză multiplă, tiroidită Hashimoto, poliartrită reumatoidă. Poate cauza îmbătrânirea celulelor, tulburări de greutate, oboseală cronică, tulburări de somn.

² Beverly Lynn Bennett, *Fructe și legume cu proprietăți antiinflamatoare*, editura Mast.

Anumite celule imunitare – mastocitele – sunt activate și eliberează un mediator chimic, histamina, care antrenează reacții în cascadă dând naștere la diverse molecule proinflamatorii (de exemplu prostaglandine). Această primă fază se numește *vasculară*, deoarece acești mediatori provoacă o vasodilatare. Situația se stabilizează progresiv odată cu neutralizarea factorilor inflamației și revenim la normal, producându-se vindecarea sau cicatrizarea.

Eliberarea **acidului arahidonic** provoacă cascada inflamatorie, care este strâns legată de alt mecanism, stresul oxidativ, producerea în exces de radicali liberi – atomi de oxigen înalt reactivi, care produc daune tisulare pretutindeni, dacă nu sunt contracarați prin antioxidanți. Dar aceștia nu sunt singurii agresori; intervin, de asemenea, doi hormoni: primul este reprezentat de **insulină** – cea care ne gestionează glicemia (produsă de pancreas) când consumăm alimente cu indice glicemic ridicat. Nivelul înalt de insulină în sânge favorizează o stare inflamatorie cronică. Excesul de insulină produce, printre altele, acid arahidonic, care dă naștere mediatorilor proinflamatorii; astfel zahărul rămâne în sânge în loc să pătrundă în celulă. Rezistența la insulină este primul pas spre diabet și este un semnal de alarmă de care trebuie să ținem cont și [pentru care trebuie] să luăm măsuri cu privire la stilul de viață.

Al doilea hormon, **cortizolul**, se opune într-o primă etapă moleculelor proinflamatoare, produse în stare de stres. Rolul lui este să furnizeze creierului un maxim de glucoză, ca acesta să poată lupta cu agenții agresori. El declanșează

neoglucogeneza, adică fabricarea zahărului din alte surse decât carbohidrații, glucoza fiind carburantul principal al creierului. În viața omului modern, din cauza provocărilor din prezent (depresie, anxietate, insomnii, diverse probleme profesionale și familiale), **producția de cortizol** se dereglează și antrenează **o slăbire a protecției imunitare**, cauză a infecțiilor și a cancerelor, o alterare a neuronilor din hipocamp (structură din creier implicată în memorie), pierdere musculară, acumulare de grăsime, mai ales la nivel abdominal, o creștere a tensiunii arteriale, toate acestea fiind fenomene care stau la baza bolilor degenerative. Obezitatea de exemplu se dovedește a fi tot mai mult o boală inflamatorie de origine alimentară.³

Inflamația cronică silențioasă favorizează diabetul de tip II (sau non-insulinodependent), favorizat de ingestia alimentelor cu indice glicemic mare. Tot ea este de vină pentru bolile cardiovasculare. Vedem astfel că atât dieta, cât și hormonii de stres ne pot dezechilibra profund corpul.

Absența fibrelor din dieta noastră pregătește terenul pentru instalarea inflamației cronice. Dieta este așadar principalul factor legat de inflamație, pe care îl putem regla pentru a ne ajuta. Există alimente cu efect antiinflamator dovedit, la fel cum există și alimente care, incontestabil și dovedit, au efecte proinflamatoare. De aceea, dieta este un important predictor și factor de influență al nivelurilor de markeri inflamatori, în cazul în care cortizolul este foarte

³ Catherine Lacroisnière, *L'alimentation anti-inflammatoire - Prévenir les maladies du siècle avec des recettes*, ed. Albin Michel, pg 17

ridicat pe termen lung; adică dacă din varii motive suntem supuși la stres cronic sau suferim de diverse suferințe emoționale pe care le putem numi tot stres, dieta se poate dovedi insuficientă.

De exemplu, când **cortizolul** este eliberat regulat, pe termen lung, ajunge să ne slăbească sistemul imunitar. Prezența lui împiedică vindecarea, crește insulina, creștem în greutate și ne afectează celulele creierului și memoria. Prezența continuă a cortizolului este deosebit de nocivă, îngreunează sistemul imunitar în ansamblu și încetinește vindecarea, mărește rezistența la insulină și putem intra într-un cerc vicios. Inflamația cronică este dăunătoare mai ales creierului și inimii pentru că acestea se regenerează greu după o traumă – sau deloc. Poate fi prezentă în corp ani la rând fără simptome evidente. Este ca o ardere lentă, neobservată, până când afectarea devine extrem de gravă. Dacă nu este depistată, inflamația cronică duce la probleme grave de sănătate.

Inflamația, întreținută pe termen lung – printr-un stil de viață bazat pe o alimentație proinflamatorie, expunerea constantă la stres, sedentarism, fumat sau lipsa somnului – devine cronică. Cu timpul, începe să se exprime sub forma unor afecțiuni precum artrita, fibromialgia, boala celiacă și boala intestinului iritabil. De asemenea, s-a constatat în numeroase studii că persoanele cu anumite tulburări metabolice, neurologice, gastrointestinale și de sănătate mintală au adesea niveluri mai mari de markeri inflamatori în sânge.

Medicamentele antiinflamatorii pot fi eficiente la momentul unei inflamații și câteva ore după administrare, însă pot avea efecte adverse pe termen lung, de exemplu afectează stomacul. Corticosteroizii temperează răspunsul inflamator, slăbesc însă oasele și țesuturile, duc la creștere în greutate. În loc să blocăm răspunsul inflamator prin medicație, având efecte adverse redutabile, putem să ne folosim de hrană, de remediile aflate în natură și de stilul de viață per ansamblu pentru a reduce cauzele inflamației, potențând factorii care o reduc în mod natural.

Ca alternativă la aceste tratamente medicamentoase clasice, dispunem de noi date privind moleculele bioactive cu proprietăți antiinflamatorii. Acești compuși bioactivi au un rol esențial în cadrul unei strategii antiinflamatorii.

Principalii ucigași sunt bolile cardiovasculare, cancerul, diabetul, obezitatea, bolile autoimune, bolile neurodegenerative. Sunt afecțiuni cronice care iau milioane de vieți anual, care cauzează foarte multe suferințe silențioase. Multe dintre ele sunt legate direct de stilul de viață, obiceiurile avute pe termen lung au un cuvânt greu de spus. Dacă dorim să mâncăm în așa fel încât să combatem aceste boli majore este important să avem **o abordare holistică**, adică să reușim să angajăm mai multe sisteme de apărare. Pentru a preveni în mod adecvat sau pentru a trata o boală, nu există un singur aliment-minune care să poată să le facă pe toate, din start trebuie să ne debarasăm de așteptări cu privire la efecte magice.

Semnele prezenței inflamației în corp

Bolile inflamatorii cronice determină organismul să reacționeze exagerat și, în unele cazuri, să se atace pe sine. În cazul sclerozei multiple, de exemplu, sistemul imunitar al organismului atacă învelișurile nervilor. Acest lucru face ca semnalele nervoase să treacă mai greu. Vă puteți simți amețit sau dezechilibrat, în special atunci la mers.

Inflamația ar putea afecta funcționarea insulinei. Rezistența la insulină poate duce la un nivel ridicat al zahărului din sânge. Aceasta vă poate afecta nervii și vasele de sânge. De asemenea, ar putea duce la diabet. Ați putea avea furnicături la picioare sau ați putea fi mai însetat și mai obosit. Puteți lua în greutate nejustificat, fără a putea slăbi normal. Dar este posibil să nu existe simptome proeminente.

Semnele generale ale inflamației cronice sunt: oboseală, dureri corporale, depresie sau anxietate, complicații gastrointestinale (diaree sau constipație), creșterea în greutate, pierderea în greutate, infecții persistente. Este important să vedeți împreună cu medicul ce se întâmplă exact, nu recomand să ne limităm la dietă, ci să urmăm toți pașii indicați de medic în cazul unei patologii; stilul de viață este doar cadrul de vindecare, nu singura terapie. Multe persoane nu știu că au o inflamație cronică până când nu sunt diagnosticate cu o altă afecțiune. Dacă simțiți că vă confrunțați cu unele dintre simptomele comune

ale inflamației cronice⁴ deja enunțate, discutați cu medicul dumneavoastră.

Scopul dietei antiinflamatoare este de a reduce stresul oxidativ, de a menține echilibrul acido-bazic, de a reduce inflamația cronică și de a îmbunătăți microbiota intestinală cât mai mult posibil pentru a reduce inflamația, dar și durerea și disconfortul (cauzate de intestinul iritabil de exemplu). Cu siguranță am dori să anticipăm aceste riscuri, trebuie întâi să credem că putem evita o mulțime de complicații pentru sănătatea noastră prin ce ne este la îndemână. Nu e chibzuit și chiar atractiv să alegem această cale a prevenției, mai ales că poate fi foarte delicioasă și profund echilibrantă? O viață trăită atent ne va ajuta la nivel personal să detectăm ce ne afectează mai mult în mod personal (deoarece lucrurile sunt foarte personale, condiția fiecărui individ este desigur foarte specifică și unică), iar pentru a aprofunda acest caracter personal, este nevoie să facem echipă cu medicul specialist pentru a investiga de unde pleacă dezechilibrele, dacă ne confruntăm cu unele. Rolul acestei cărți este să ofere repere de alegeri și schimbări care țin de noi și care pot fi făcute în siguranță de către noi, în viața de zi cu zi, dat fiind faptul că asupra acestor informații există consens științific.

⁴ <https://www.healthline.com/health/chronic-inflammation#diagnosis>

Inflamația tăcută

Inflamația poate fi și **silențioasă**⁵, stând și ea la baza multor boli ale secolului: obezitate, diabet, cancer, boli cronice ale intestinului, boli neurodegenerative cum este Alzheimer. Chiar dacă nu suferim de simptome sau nu avem markerii inflamației ridicați, este la fel de indicat să prevenim, îmbrățișând o dieta antiinflamatoare. Trebuie să înțelegem principiile simple care ne vor ajuta să reducem inflamația cronică prin dietă, să privilegiem alimentele cele mai utile în acest sens. Dar să facem apel la puțină istorie ca să înțelegem mai bine punctul în care suntem în prezent privind abordarea inflamației cronice.

În 1863, Rudolph Virchow, un renumit medic și patolog german, stabilea deja o legătură între inflamație și cancer. La baza inflamației cronice stă în primul rând alimentația și stilul de viață, care pot declanșa o cascadă de evenimente. Există și o componentă genetică, dar hrana și alegerile ce țin de stilul de viață pot determina mult greutatea, ritmul îmbătrânirii celulelor. **Inflamația este scutul organismului, este un mecanism de apărare foarte complex, un fenomen care îi dă posibilitatea să se regenereze.** Așa cum am spus, atunci când din acută aceasta devine cronică, ea ajunge să lupte împotriva noastră. **Nu este exagerat să ne**

⁵ Dr. Catherine Lacroix, *L'alimentation anti-inflammatoire. Prévenir les maladies du siècle*, ed. Albin Michel, 2019, p.25

gândim dacă nu cumva inflamația cronică este răul subtil al secolului XXI.

Alimentația din prezent, din țările europene, este săracă în fibre și în vitamine. Sarea se găsește peste tot, zahărul este în exces în numeroase rețete. Se consumă multe feluri de mâncare gătit rapid pline de grăsimi saturate, grăsimi de tip *trans* și zahăr. Nu se consumă destule legume și fructe. Ronțăim adesea produse foarte calorice sau bem băuturi cu foarte multe calorii. Alimentele industriale sunt sărace în nutrienți esențiali pentru corpul nostru. Chiar și produsele brute au avut de suferit, peștele din mare înoată în apă posibil contaminată. Hrana este preparată la temperaturi foarte ridicate, care distrug mulți nutrienți. Suntem din ce în ce mai sedentari, somnul este de proastă calitate, stresul este foarte prezent.

Numeroase sunt studiile care arată implicarea poluanților, pesticidelor, perturbatorilor endocrini în inflamația cronică. Vestea bună este că unii dintre acești factori de risc pot fi modificați sau eliminați, stilul de viață antiinflamator este mai mult decât o dietă, ci: este o filosofie de viață ușor de îmbrățișat, care nu presupune pași radicali sau stres în plus pentru organism. Așadar, este firesc și accesibil pentru toată lumea. Dieta antiinflamatoare s-ar rezuma la alegeri sănătoase: glucide cu indice glicemic scăzut sau complexe, lipide, proteine, fibre, vitamine, oligoelemente, antioxidanți. Dar combinațiile, calitatea alimentelor și alte obiceiuri, cât și adaptarea la nevoile

noastre specifice sunt detalii extrem de importante pe care le vom dezvolta mai departe.

În vremurile moderne, amenințările cu care ne confruntăm sunt mult mai subtile față de cele cu care s-au confruntat predecesorii noștri. Lumea noastră este rezultatul unor mari schimbări, factorii care îmbolnăvesc sunt tot mai numeroși și subtili; este așadar important să ne întrebăm, noi cei care dorim longevitate și stare bună de sănătate, ce putem face mai bine pentru a combate neajunsurile stilului de viață modern. Nu putem fi altceva decât oameni moderni, nu ne putem izola de societate, dar putem trăi mai simplu și mai calitativ, mai armonios, putem limita cu succes multe efecte nocive din viața noastră. Cred că tot mai mulți oameni sunt conștienți de riscuri și iau măsuri. Informația există din plin și este foarte răspândită la toate nivelele societății și a publicului larg.

Cazurile de boli grave, obezitate, depresie, anxietate și alte tulburări sunt atât de dese încât populația tinde să fie mai atentă la alimentație și la obiceiuri, conștientizându-ne fragilitatea și faptul că suntem extrem de expuși la pericole reale prin stilul de viață. Acest termen nu este doar un cuvânt foarte uzitat, la fel cum este cuvântul *sănătate*, ci cuprinde o complexitate care merită cunoscută și pe care trebuie să o luăm realmente în serios.

Corpul nostru nu minte și nu uită, ne arată exact ce lecții avem de înțeles. Personal am ajuns să citesc mult pe subiectul inflamației, întrucât soluțiile aplicate la problemele

mele nu mă ajutau. Citesc cărți de nutriție din adolescență și mănânc sănătos și nutritiv dintotdeauna (am avut și perioade lungi de veganism), dar interesul viu pentru cauzele emoționale și fizice ale inflamației s-a născut experimentând niște limite dureroase. Dacă nu m-aș fi confruntat cu blocaje greu supărătoare ani la rând, a căror cauza a fost depistată cu dificultate, nu aș fi simțit să doresc să vorbesc mai mult legat de acest subiect. Cred în prevenție și pentru mine este mai mult decât un cuvânt des auzit, este realmente o formă de recunoștință pentru ce avem și de înțelepciune, este semnul unui om care trăiește conștient și responsabil, care se iubește cu adevărat (dacă tot este la modă expresia), într-un mod sănătos, care prețuiește darurile primite.

Astăzi descoperim că inflamația poate să persiste, în prezența sau în absența unui factor declanșator cunoscut, distrugând țesuturi sănătoase. **Bolile autoimune** precum poliartrita reumatoidă sau lupusul eritematos sistemic – în cazul cărora răspunsul inflamator este îndreptat împotriva organismului – pot fi devastatoare și uneori letale. Nu este nevoie să avem astfel de patologii pentru ca viața noastră să-și piardă din calitate, un intestin iritabil poate fi de ajuns să ne încurce.

Revenind la înțelegerea inflamației, trebuie să știm că există o funcționare de tip Yin și Yang similară cu un furtun de apă: dacă presiunea apei din furtun este prea mică, focul care poate fi un microorganism sau un alt intrus câștigă. Dacă presiunea este prea mare, atunci corpul se poate

întoarce împotriva lui însuși, „încându-se” într-un răspuns autoimun. Dar uneori, pur și simplu furtunul are niște scurgeri și se declanșează pe nesimțite un răspuns inflamator de nivel scăzut în corp. De regulă, medicii nu cer analize pentru acest tip de inflamație (tăcută); este un inamic greu de depistat în cazul căruia lipsesc tratamentele de rutină. Nu putem să vedem cu ochiul liber inflamația ascunsă așa cum putem să vedem articulațiile tumefiate ale pacienților diagnosticați cu poliartrită reumatoidă sau erupțiile în cazul celor diagnosticați cu lupus eritematos sistemic. Nici instrumentele pe care le folosim în mod normal pentru diagnosticarea bolilor inflamatorii nu pot ajuta în acest caz.

Altfel, oamenii sănătoși care se confruntă cu acest tip de inflamație nu sunt deloc conștienți că au așa ceva, nu există semne sau simptome evidente. Inflamația ascunsă abia dacă era amintită în trecut în literatura medicală de specialitate. Dar aceasta este departe de a fi benignă. Inflamația ascunsă nedetectabilă este corelată cu multe alte afecțiuni cronice precum obezitatea, diabetul, bolile neurodegenerative și psihice. Inflamația ascunsă afectează procesul de îmbătrânire, microorganismele din sistemul digestiv și funcționarea intestinală. Slăbește imunitatea și ne predispune la infecții, crește riscul ca sistemul nostru imunitar să aibă o reacție exagerată necorespunzătoare împotriva infecțiilor, ceea ce duce la rezultate îngrozitoare.

Inflamația ascunsă poate explica motivul pentru care indivizi aparent sănătoși pot să moară din cauza unor