

Sra. Laura Isabel Arranz



Doctora en nutrición, farmacéutica y dietista-nutricionista con consulta privada en Barcelona, Madrid y online, especializada en pacientes con dolor y fatiga crónica, trastornos gastrointestinales, sobrepeso y otros problemas de salud. Profesora asociada en la Universidad de Barcelona, consultora para empresas para fomentar la salud a través de la nutrición y autora de libros como La dieta para el dolor, Kale y Come bé, juega mejor de editorial Amat. Apasionada de la divulgación a través de redes sociales y de la web [web www.dietalogica.com](http://www.dietalogica.com)

Resumen:

Actualmente, son muchísimas las publicaciones científicas que hablan sobre dieta antiinflamatoria, sobre sus características y sobre qué beneficios ha demostrado en diferentes aspectos de nuestra salud, en nuestro sistema digestivo, nuestra microbiota, así como en algunas enfermedades. Este tipo de alimentación debe estar basado en alimentos vegetales de todo tipo, como verduras, frutas, cereales integrales, frutos secos, semillas y legumbres, con la inclusión, además, de algunos alimentos de origen animal, especialmente los lácteos fermentados y el pescado. Hay diferentes modelos de dietas que se han reconocido como antiinflamatorias y, entre ellas, la más reconocida y estudiada como tal es la Dieta Mediterránea que cumple las características anteriores aliñadas, además, con aceite de oliva virgen extra. Los beneficios que aporta en el contexto del sistema digestivo son muchos y más todavía cuando esta pauta se adapta a la situación de cada paciente y a sus posibles intolerancias o trastornos gastrointestinales. Sus beneficios debidos su capacidad de regular las vías de inflamación, la reducción del estrés oxidativo, el efecto positivo sobre la microbiota intestinal y la promoción de la neuroplasticidad (capacidad de adaptación del sistema nervioso) hacen que sea un pilar imprescindible para cuidar la salud digestiva. Es importante conocer las bases sólidas de una dieta antiinflamatoria para que todos podamos obtener el máximo beneficio a través de ella.

