

Artritis: Verduras que se deben evitar consumir

Las persona que padecen de artritis deben evitar consumir verduras como el chile, jitomate, pimiento morrón, berenjena, pimetón y cayena.



Verduras

Las verduras son un tipo de hortalizas que tienen como parte comestible sus hojas. Se llaman así haciendo referencia al color verde. Las verduras siempre han sido una parte importante de la alimentación del ser humano por ser ricas en vitaminas y minerales. Constituyen el tercer eslabón de la pirámide nutricional, aportan muchos micronutrientes, proporcionan salud y reducen el riesgo de padecer determinadas enfermedades como las artritis.

Sin embargo, existe un grupo de verduras que los pacientes con artritis deben evitar consumir porque pertenecen al **grupo de las solanáceas**.

¿Artritis, por qué no consumir solanáceas?

El consumo de las solanáceas se relaciona con el incremento de la inflamación, el dolor y la rigidez en la artritis, debido a que contienen moléculas que impiden el metabolismo del calcio, provocando su depósito en los tejidos blandos. Su contenido en alcaloides y lectinas aumenta la permeabilidad del intestino, facilitando el ingreso de toxinas y sustancias sin procesar al torrente sanguíneo, afectando el sistema inmunológico y agravando los síntomas de la artritis.

La principal toxina de las solanáceas es la llamada solanina que actúa sobre las enzimas formadoras de los músculos, ocasionando inflamación y dolor, lo cual ensombrece el pronóstico de una enfermedad como la artritis.

Verduras que no debe consumir si padece de artritis

- Chile serrano verde o de árbol.
- Jitomate.
- Pimiento morrón.
- Berenjena.
- Pimentón.
- Cayena.

En **resumen**, si usted padece de artritis no debe consumir las verduras del grupo de las solanáceas porque incrementan la inflamación, dolor y rigidez articular, en cambio le recomendamos el consumo habitual de apio, acelga, brócoli, calabaza, cebolla, col, ejote, espárragos, espinacas, flor de calabaza, germinados, huazontle, jícama, lechuga, nopales, rábano, verdolaga, zanahoria y chayote.

El consumo de verduras mejorará sus síntomas y usted tendrá un menor riesgo de padecer otros problemas de salud como diabetes, obesidad, hipertensión y problemas cardiovasculares.

Solicite una consulta médica sin costo en **Artricerter**.

Bibliografía

1. Mejor con Salud. 6 grandes ventajas de consumir verduras y frutas cada día. Recuperado desde: <https://mejorconsalud.as.com/ventajas-consumir-verduras-y-frutas/>
2. Clarys, P., Deliens, T., Huybrechts, I., Deriemaeker, P., Vanaelst, B., De Keyzer, W., Mullie, P. (2014). Comparison of nutritional quality of the vegan, vegetarian, semi-vegetarian, pesco-vegetarian and omnivorous diet. *Nutrients*. Recuperado desde: <https://doi.org/10.3390/nu6031318>
3. Craig, W. J. (2009). Health effects of vegan diets. In *American Journal of Clinical Nutrition*. Recuperado desde: <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.26736N>
4. Craig, W. J. (2010). Nutrition concerns and health effects of vegetarian diets. *Nutrition in Clinical Practice*. Recuperado desde: <https://doi.org/10.1177/0884533610385707>