Artritis reumatoide, alimentación y sistema inmunológico

Los alimentos ejercen un papel importante en el funcionamiento del sistema inmunológico, sistema que está muy relacionado con la **artritis reumatoide**.

Artritis y sistema inmunológico

La **artritis reumatoide** es una enfermedad inflamatoria crónica autoinmune, en la que el sistema inmunológico del cuerpo ataca a sus propios tejidos, además de las articulaciones y en algunos casos afecta a otros órganos.

El sistema inmunológico es un sistema complejo que funciona unido a otros sistemas del organismo ejerciendo diferentes funciones, siempre con la finalidad de proteger nuestro cuerpo ante posibles agresiones.

¿Por qué es un beneficio tener buena alimentación?

La ciencia que se encarga de estudiar la relación entre los nutrientes y la inmunidad de nuestro cuerpo es llamada **inmunonutrición**.

Para que el sistema inmunológico funcione adecuadamente cuando padeces de artritis reumatoide es esencial que el aporte nutricional sea correcto, distintos nutrientes presentes en los alimentos influyen en la respuesta inmunológica que desarrolla el organismo pues es necesario que la **alimentación sea equilibrada, completa, suficiente, variada, adecuada e inocua,** para asegurar el óptimo **funcionamiento del sistema inmunológico, fortalecer constantemente los tejidos**

musculares, óseos y cartilaginosos son factores indispensables para controlar la enfermedad reumática y mejorar la calidad de vida.

Las personas con desnutrición, sobrepeso y obesidad tienen una mayor probabilidad de enfermar de artritis por la relación de estos desórdenes con el sistema inmunológico. Los **efectos positivos de los nutrientes** previenen el riesgo de sufrir **artritis** y facilitan su tratamiento.

La alimentación ejerce gran influencia en la salud del sistema inmunológico, especialmente por la acción de determinados nutrientes en su funcionamiento y regulación, lo cual favorece el control de las enfermedades inflamatorias autoinmunes más frecuentes como la **artritis**.

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

Bibliografía

1. Ligia Esperanza Díaz Prieto, Sonia Gómez-Martínez. Manual Práctico de nutrición y salud, Inmunonutrición: una potente herramienta para evaluar situaciones nutricionales y beneficios de nutrientes, compuestos bioactivos y alimentos, cap. 8 pág. 119-130.
2. https://mx.prvademecum.com/medicamento/fortipower-14286/
3. Belén Zapatera, Andreu Prados. Inmunonutrición: metodología y aplicaciones. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Madrid. España. Rev. Nutr Comunitaria 2015;21(Supl.1):144-153ISSN11353074.