

## NUTRICIÓN

# Crear estar “inflamada” o “inflamado”, gran tendencia nutricional para este verano

• Después de la moda de creer estar intoxicado, algunos influencers gastronómicos han conseguido poner en boga la dieta anti-inflamatoria, que también viene acompañada de libros y recomendaciones

• **¿Qué es la dieta estacional?**

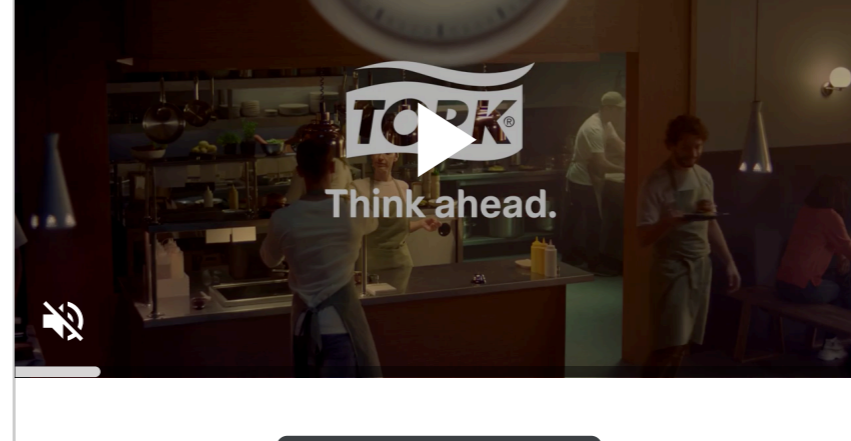


La inflamación es uno de los temas candentes del momento (Getty Images)

**Antonio Orti**  
03/06/2025 06:49

Escuchar este artículo ahora

00:00 / 05:07



Después de la moda de creer estar intoxicado (un error que trajo un montón de zumos verdes y un arsenal de productos para desintoxicarse), algunos *influencers* gastronómicos han conseguido poner en boga la dieta anti-inflamatoria, que también viene acompañada de libros y recomendaciones.

Basta darse un garbeo por las redes **sociales** para apercibirse de que **inflamación** es uno de los temas candentes del momento. “¿Sientes tu vientre hinchado? ¿Pesadez en el cuerpo? ¿Te notas de mal humor o cansado? ¿Sabías que detrás de ello puede esconderse un problema de inflamación?”, señala el dossier de prensa de una de estas obras anti-inflamatorias que se han convertido en las nuevas estrellas del rock de la nutrición.



Powered by: **Webdiseño**

Padecer “inflamación” se utiliza en ocasiones como sinónimo de arrastrar sobrepeso y recuerda vagamente a la famosa “retención de líquidos” (se estima que solamente el 5% de los casos de exceso de peso responden a esta causa) en el sentido de sugerir que librarse de la grasa corporal puede ser tan sencillo como quitar el tapón a una bañera. Con la “inflamación” pasa un poco lo mismo: dejar de estar “inflamada” o “hinchado” es tan fácil como pinchar un globo y dejar salir el aire. Pero de la misma manera que el sobrepeso no suele ser debido a la retención de líquidos, sino de lípidos, escrito con “p”, también la inflamación crónica acostumbra a ser dura de pelar.



Alimentos saludables: verduras orgánicas y frescas (Carlos Gawronski)

“La inflamación en sí misma no es más que la respuesta del organismo ante cualquier agente externo más o menos perjudicial”, pondera Abel **Mariné**, catedrático emérito del Departamento de Nutrición y Bromatología quien, todavía hoy, ya jubilado, sigue siendo todo un referente. “Se trata de un mecanismo beneficioso que nos defiende puntualmente, aunque cuando la inflamación se transforma en permanente pasa a ser perjudicial”, comienza diciendo. “Todos los trastornos que acaban en “itis”, como conjuntivitis, rinitis, laringitis o sinusitis, indican inflamación”, aclara. “Comer bien nos protege de la inflamación, así que una dieta anti-inflamatoria no es más que una dieta en la que abunden los vegetales, donde no haya un exceso de carnes rojas, etcétera”, prosigue para dar entender que para desinflamarse, no hace falta comer alimentos exóticos como kale, kimchi, quinoa, chía o cúrcuma (“pues al fin y al cabo no son más que alimentos de origen vegetal de origen lejano”, recuerda Mariné), “sino que basta con comer lechugas y manzanas”, añade. Y también, que no hay que confundir el exceso de peso con la inflamación.

En la nutrición, al igual que sucede en el Juego de la Oca, cuando un comensal cae en la calavera (es decir, en un mito, una dieta milagrosa o una falsa creencia) debe retroceder hasta la casilla de salida y desandar el camino recorrido. La casilla de salida es conocida por casi todo el mundo: “para seguir una dieta antiinflamatoria hay que realizar una alta ingesta de alimentos de origen vegetal, elegir grasas saludables, tener un bajo consumo de ultra-procesados y de azúcares añadidos por su efecto pro-inflamatorio, incluir cereales integrales (en lugar de refinados), también legumbres, utilizar especias y cuidar el estilo de vida realizando actividad física, durmiendo bien y manejando el estrés, entre otros factores”, resalta el dietista-nutricionista Eduard **Baladía**, fundador de la Red de Nutrición Basada en la Evidencia de la Academia Española de Nutrición y Dietética. Con esto Baladía quiere dar a entender que los cambios en el estilo de vida que podemos hacer por sus virtudes antiinflamatorias, “oh, sorpresa, son parte de lo que ya conocemos como estilo de vida saludable”, manifiesta.

En opinión de **Baladía**, no hay ningún remedio milagroso que consiga revertir en tres días, una semana o un mes, todo lo que se ha hecho mal durante años. “Pretender solucionar la inflamación crónica con dietas raras y productos exóticos – vuelve a tomar la palabra Mariné – me recuerda una frase de Samuel **Johnson**, un intelectual inglés del siglo XVIII: algunas dietas raras tienen cosas buenas y originales, pero las cosas buenas no son originales y las originales no son buenas”, ironiza este experto.



Productos sin gluten (Getty Images)

Dicho con otras palabras: si la idea es corregir la raíz del problema (en este caso, padecer inflamación crónica) hay que ahondar en las verdaderas causas, en lugar de obsesionarse con un único síntoma (la inflamación) o prohibir alimentos al tuntún.

Cuando algunos hablan de “alimentos inflamatorios”, ha **escrito** en X el dietista-nutricionista Julio Basulto, “suelen citar al trigo u otros granos (obviando que el consumo de cereales integrales previene el cáncer colorrectal), a la soja y otras legumbres (olvidando que su consumo se asocia claramente con un menor riesgo de mortalidad) o al gluten (sin tener en cuenta que su restricción solo está justificada en caso de enfermedad celíaca o sensibilidad al gluten no celíaca)”.

Y es que la dieta de moda de este verano se presenta en sociedad con suplementos desinflamatorios (caros e inútiles para el fin propuesto) y consejos extravagantes: la clave para no estar inflamada es evitar la pasta de trigo, señala un artículo, o pasa por tomar té verde y jengibre, indica otra información, incluso por beber en ayunas un zumo de manzana, zanahoria, limón y apio y, luego, al cabo de media hora, dar buena cuenta de un smoothie de papaya y manzana. Sin olvidar los “pasteles desinflamatorios” (los hay incluso que presumen de curar o aliviar el dolor de rodilla...) y otros remedios que están haciendo su agosto.



Te verde (Getty Images/Stockphoto)

La idea subyacente es que para solucionar cosas hasta cierto punto normales, hay que acceder a conocimientos únicamente al alcance de unos pocos iniciados. Sin embargo, puede que la clave se encuentre en una frase atribuida a Albert Einstein: “para conseguir resultados distintos, hay que hacer las cosas de manera diferente”. Es decir, si usted, por lo que sea, se nota hinchada o inflamado, revise su estilo de vida de arriba abajo y consulte a un profesional capacitado, en lugar de dejar que alguien le llene la cabeza de pájaros, con el consiguiente riesgo de inflamación.

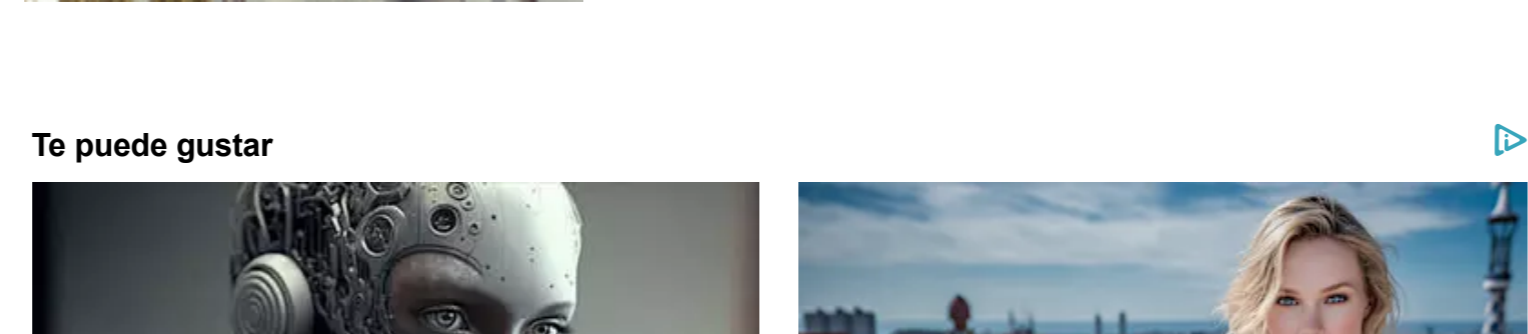
**Una moda sin fronteras: el salón de la fama de la alimentación alternativa**

La “anti-inflamación” lleva siendo varios años tendencia en Europa y Estados Unidos, incluso en la **India**, después de que celebridades como Elsa **Pataky**, Gwyneth **Paltrow**, Gisele **Bundchen** o Tom **Brady** hayan manifestado querer dejar de notarse hinchados. Es bien sabido que a los famosos les encanta prohibir alimentos y luego afirmar que han descubierto el santo grial de la salud, de la misma manera que a sus seguidores les pirra tenerlos como modelo para poder acceder con ellos al salón de la fama de la alimentación alternativa. Tal vez por esta razón, la palabra “inflamación” está tan de moda, aunque en ocasiones no se citen las verdaderas causas de las “inflamaciones”: una alimentación con gran presencia de ultra-procesados; menos horas de sueño de las necesarias; demasiado alcohol y tabaco; un estrés estratosférico; relaciones afectivas que no son verdaderamente afectuosas; el deseo de ser “diferente” a la piedad y así hasta un largo etcétera. No obstante, la inflamación no siempre es mala. Cuando nos cortamos en un dedo, por ejemplo, el sistema inmunitario se activa enviando células inflamatorias a la zona lesionada para iniciar el proceso de curación, lo que provoca hinchazón y enrojecimiento. A esto se le denomina inflamación “aguda” (o de corta duración). El problema surge cuando el sistema inmunitario continúa enviando células inflamatorias por el cuerpo, incluso cuando no hay amenazas externas. Pero, de la misma manera que ningún “superalimento” proporciona una “supersalud”, tampoco una dieta anti-inflamatoria de tres días, una semana o un mes, puede revertir las consecuencias de lo que se hizo mal durante los restantes días del año. Para lograrlo, señalan los dietistas-nutricionistas consultados, se precisa, en lugar de hacer una dieta rápida, llevar un estilo de vida saludable que no tenga fecha de caducidad.

Etiquetas - **Albert Einstein**

### MUNDODEPORTIVO

**Los ayuntamientos se plantan y a partir de ahora podrían prohibir esta tradición propia del verano: un símbolo de la cultura española**



**La IA que transforma 200€ en ingresos y triunfa en España**  
Patrocinado por **digitagency.com**

**Nutricionista revela: 5 dietas rápidas para perder peso**  
Patrocinado por **Salud Informa**

Cargando siguiente contenido...

### Los mejores videos



Roban un Macron de cera y lo colocan ante la embajada rusa en París

### Al Minuto

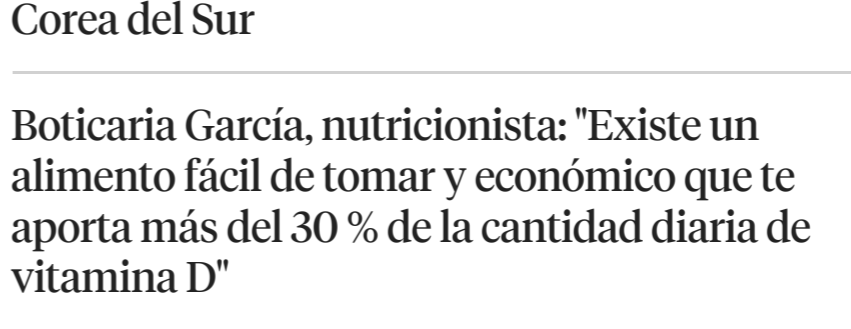
Yolanda Díaz destaca la “reducción histórica” del número de parados

Alicante retira la denegación de licencia de obras a los macrodepósitos la empresa había alegado

El océano esconde 2000.000 barriles radiactivos desde hace décadas y ahora un grupo de científicos los va a recuperar

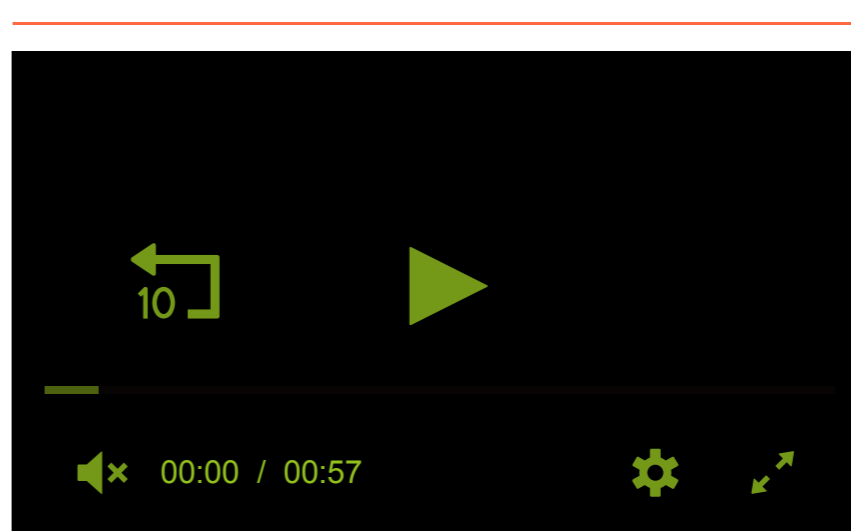
Lee Jae Myung será el nuevo presidente de Corea del Sur

Boticaria García, nutricionista: “Existe un alimento fácil de tomar y económico que te aporta más del 30 % de la cantidad diaria de Vitamina D”



Un narcosubmarino que se dirigía a España, interceptado en Brasil

### Los mejores videos



Un narcosubmarino que se dirigía a España, interceptado en Brasil

**Región de Murcia**

**HECHOS DE FUTURO**

**9 DE JUNIO**  
DÍA DE LA REGION DE MURCIA

**UN PROGRAMA DE AYUNO INTERMITENTE SEGUN LA EDAD**

<b>EDAD: 18-25</b>	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos
<b>EDAD: 35-45</b>	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos
<b>EDAD: 55-65</b>	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos	<b>DESAYUNO</b> 1 huevo cocido 1/2 taza de leche 1/2 taza de avena 1/2 taza de frutos secos