

## Dieta antiinflamatoria



Las dietas antiinflamatorias enfatizan los alimentos ricos en nutrientes que se ha demostrado que combaten la inflamación, incluidos los antioxidantes y los ácidos grasos omega-3.

- Estas dietas son ricas en alimentos como algunas frutas, verduras, nueces, semillas y pescado graso. También suelen limitar los productos procesados, los alimentos fritos y las bebidas endulzadas con azúcar.

- Los estudios demuestran que aumentar la ingesta de alimentos antiinflamatorios como algunas frutas, verduras y nueces puede ser beneficioso para perder peso.

- Además de promover la pérdida de peso, seguir una dieta antiinflamatoria puede ayudar a aliviar los síntomas del síndrome de ovario poliquístico.

- De hecho, se cree que los altos niveles de inflamación contribuyen a los síntomas del síndrome de ovario poliquístico y pueden estar asociados con un aumento de los niveles de andrógenos u hormonas sexuales masculinas.

- En un estudio en 100 mujeres con SOP encontró que combinar una dieta antiinflamatoria restringida en calorías con actividad física regular durante 12 semanas aumentó significativamente la pérdida de peso y mejoró los niveles hormonales, la regularidad del ciclo menstrual, el control del azúcar en sangre y la fertilidad.

- El libro de Dorothy Calimeris y Lulu Cook "La dieta antiinflamatoria completa para principiantes" es un excelente recurso para obtener más información sobre la dieta antiinflamatoria.

Para obtener más información sobre el tema y cómo incorporarlo a tu rutina diaria, consúltame [Merce Tur](#)

Hola ☐ Si te gusta lo que publico y quieres profundizar mas únete a mi grupo Gratis, donde aprendemos y compartimos junt@s "[Los 3 Pilares de las Dietas y Nutrición](#)".

