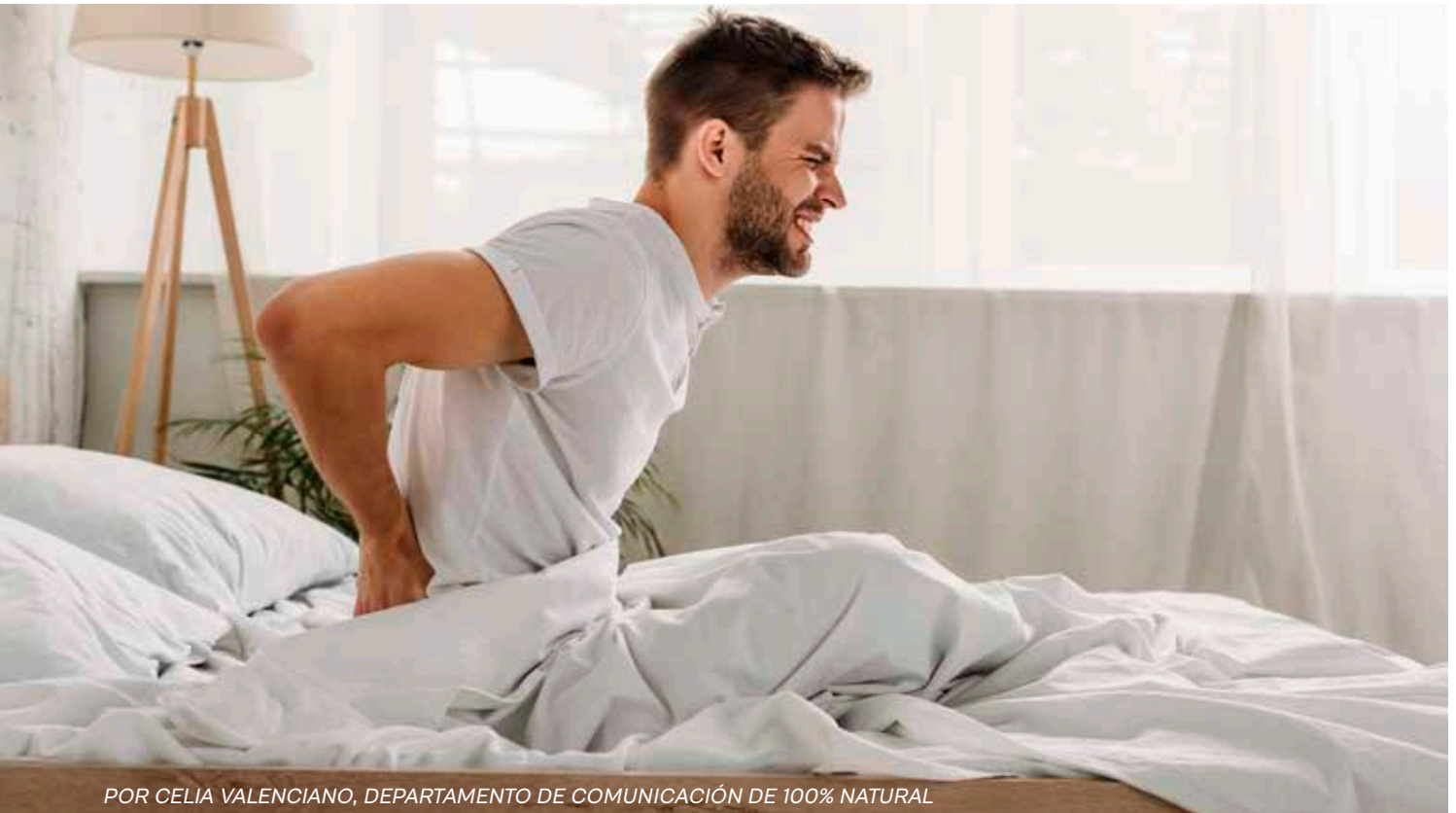


Nutrientes para gestionar el dolor y la inflamación: omega-3, cúrcuma y boswellia



POR CELIA VALENCIANO, DEPARTAMENTO DE COMUNICACIÓN DE 100% NATURAL

Cada vez se habla más de la inflamación como el origen de muchas alteraciones en el organismo que pueden generar problemas de salud de diferente índole. Un proceso inflamatorio suele ir asociado a dolor fisiológico, lo que puede llegar a ser incapacitante en la actividad diaria. El omega-3, la cúrcuma y la boswellia son tres nutrientes especiales que pueden ayudar ante estos procesos inflamatorios



El término inflamación proviene del latín inflammare o inflammatio, que significa “encender fuego”. Cuando hay inflamación en cualquier parte del cuerpo, el organismo lucha contra un agente irritante que puede implicar dolor, tumor, calor, rubor e incapacidad en la zona afectada. Siempre que hay una respuesta inflamatoria el fin es defensivo para garantizar la reparación del tejido u órgano dañado. Este proceso inflamatorio agudo suele estar muy localizado y pasar en varios días, en los que el dolor es algo habitual y de diversa intensidad.

Esta situación se puede complicar cuando la inflamación no se recupera bien y se mantiene de forma crónica, lo que puede afectar a la salud de los tejidos y hacer más difícil recuperar las funciones perdidas. En esta situación no existe ningún signo propio de la inflamación aguda, pero el sistema sigue en alerta constante. La inflamación silenciosa y crónica, conocida clínicamente como sistémica de bajo grado, es una inflamación que no duele pero que está ahí y que puede provocar un impacto negativo en órganos, tejidos, células y sistemas. Por este motivo es tan importante para el bienestar controlar desde el primer momento todo proceso infla-



Cuando hay inflamación en cualquier parte del cuerpo, el organismo lucha contra un agente irritante que puede implicar dolor, tumor, calor, rubor e incapacidad en la zona afectada

matorio y, en este punto, la nutrición juega un papel esencial.

Hay personas que por su trabajo, hobbies o estilo de vida pueden ser más propensas a cursar procesos inflamatorios con dolor como son los deportistas, profesionales cuyo trabajo es exigente a nivel físico o individuos que llevan una vida sedentaria. De hecho, la inflamación muscular, que implica tanto dolor en los músculos como en las articulaciones, se ha convertido en un motivo habitual de consulta al especialista por la incapacidad y molestias que suele llevar asociadas. Mantener una buena forma física, estar activos, tener un correcto descanso, controlar el estrés y llevar una nutrición adecuada es imprescindible para garantizar un mayor bienestar. Conocer los nutrientes que nos pueden ayudar ante estas situaciones puede ser de gran ayuda.

OMEGA-3, UN NUTRIENTE VALIOSO PARA LA SALUD

Cuando hablamos de ácidos grasos esenciales, el omega-3 es clave para la salud. De hecho, se ha convertido en un nutriente ampliamente recomendado por profesionales de la salud y cada vez se está prestando una mayor atención a tener un óptimo índice omega-3, que mide la presencia en el organismo de EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico) por ejemplo en la membrana de los eritrocitos. También, se está poniendo el foco sobre cuál es la mejor fuente de este ácido graso poliinsaturado esen-

Krill (*Euphausia superba*)



Un crustáceo llamado Krill (*Euphausia superba*) que vive en el Antártico, libre de contaminantes, es una de las fuentes de origen animal más recomendadas para la obtención de omega-3. La mayor calidad se obtiene cuando el aceite de krill está extraído en frío.

cial, que nuestro organismo no puede generar por sí mismo y tenemos que obtenerlo a través de la alimentación.

Un dato significativo es que debido al tipo de dieta actual es complicado alcanzar niveles óptimos de omega-3, cuyo valor debería de estar entre 8-11%, por lo que puede ser necesario que tengamos que apoyar nuestra alimentación con un complemento específico que nos ayude a alcanzar los niveles recomendables de este nutriente tan esencial.

Un déficit de omega-3 puede estar implicado en alteraciones importantes como hipertensión, deterioro cognitivo, hipertrigliceridemia, artritis reumatoide, debilidad muscular..., problemas vinculados a la inflamación que pueden o no cursar con dolor. De

ahí la importancia de tener un buen índice omega-3 que va a repercutir directamente en la flexibilidad de nuestras células y en cómo estas van a responder a distintos estímulos del organismo, como puede ser un proceso inflamatorio.

El omega-3 está presente tanto en fuentes vegetales (ácido alfa-linolénico, ALA) como animales (EPA y DHA), aunque las fuentes animales (pescados azules) son más biodisponibles debido a que nuestro organismo no necesita hacer la transformación de ALA en EPA y DHA. Los ácidos grasos EPA y DHA reportan importantes beneficios a nuestra salud al ayudar a controlar la inflamación y poder ejercer un efecto analgésico sobre las vías sensoriales del dolor.

Una de las fuentes de origen animal más recomendadas de omega-3 por su biodisponibilidad es la que procede de un pequeño crustáceo llamado Krill (*Euphausia superba*), que vive en las profundas aguas del Antártico, libre de contaminantes. El aceite de krill es muy rico en omega-3 y en otros nutrientes muy beneficiosos para la salud como son la astaxantina y la colina. Además, se presenta en forma de fosfolípidos que son componentes estructurales de las membranas celulares, esenciales en todos los procesos celulares vitales, que actúan como transportadores de los ácidos grasos EPA y DHA, y de la astaxantina (1,2), de ahí su mayor biodisponibilidad y asimilación. La mayor calidad se obtiene cuando el aceite de krill está extraído en frío (de la marca NKO®).



La cúrcuma y la boswellia serrata son dos plantas con beneficios para la salud muy interesantes, que nos pueden ayudar en procesos inflamatorios que pueden ir asociados al dolor

Si es necesario complementar la dieta con un suplemento de omega-3 y se elige el aceite de krill es importante confirmar que se trate de un producto de alta calidad y pureza, pescado y procesado con el máximo respeto por el ingrediente y el medio ambiente.

CÚRCUMA Y BOSWELLIA SERRATA, DOS PLANTAS PROTECTORAS

La cúrcuma y la boswellia serrata son dos plantas con beneficios para la salud muy interesantes, que nos pueden ayudar en procesos inflamatorios que pueden ir asociados al dolor.

La cúrcuma (*Curcuma longa* L.) es una planta herbácea de la familia de las zingiberáceas que se ha utilizado desde hace siglos para mejorar la calidad de vida. Sus principales beneficios para la salud los aporta su mayor principio activo, el polifenol curcumina, al que debe su particular color anaranjado. La evidencia científica ha puesto de manifiesto que puede ayudar a reducir la producción de enzimas proinflamatorias y aliviar el dolor causado por lesiones, golpes o hematomas (3,4). Además, la cúrcuma reduce la producción de glucosa en el hígado y aumenta la conversión de glucosa a glucógeno en los músculos, lo que permite acumular energía muscular para el ejercicio.

También tiene muy buena evidencia científica en inflamación silenciosa o de bajo grado, que está avalada por estudios que analizan el papel de la cúrcuma en patologías muy diferentes unas de otras, pero que todas cursan con inflamación como en salud cardiovascular, cognitiva, musculoesquelética, ocular, renal, respiratorio o hepática.

La mejor opción de consumir cúrcuma es a través de un suplemento de máxima calidad, debido a que el polvo de la raíz de cúrcuma (o extractos que contienen curcumina) no se absorben bien, por este motivo a la hora de elegir un complemento es importante que la cúrcuma vaya asociada a fosfolípidos, (tecnología Fitosoma®) que hacen de transportadores, lo que mejora, de una manera significativa, tanto la absorción como la eficacia de la cúrcuma.

La boswellia serrata (*Boswellia serrata* Roxb.) es un árbol de tamaño mediano que pertenece a la familia de las Burseraceae. Se encuentra en las regiones montañosas y secas de la India y, al igual que la cúrcuma, se lleva utilizando durante siglos en la medicina tradicional india. Sus propiedades beneficiosas proceden de su resina, rica en ácidos boswélicos, siendo el más activo y relevante el ácido β -boswélico. Podría tener un papel beneficioso en el sistema musculoesquelético, óseo y articular, pudiendo ayudar a aliviar el dolor articular, osteomuscular y ligamentoso. Justamente es muy valorada por su papel analgésico que procede de su apreciada

resina. En el caso de las articulaciones favorece su flexibilidad y confort.

Su mecanismo de acción antiinflamatorio general se debe a la inhibición que ejerce sobre varias rutas moleculares y enzimáticas. En concreto, el ácido β -boswélico inhibe la enzima catepsina G, que juega un papel importante en las enfermedades inflamatorias, como la artritis y enfermedades inflamatorias de las vías respiratorias (5).

Al igual que la cúrcuma, el extracto de boswellia tiene una baja absorción, por lo que es importante que el extracto vaya asociado a fosfolípidos (tecnología Fitosoma®), lo que va a mejorar su biodisponibilidad y su estabilidad en el tracto gastrointestinal.

Controlar desde el primer momento la inflamación y el dolor adyacente es clave para nuestro bienestar no solo físico, si no también emocional, ya que la incapacidad que puede venir asociada a procesos inflamatorios con dolor o a la inflamación silenciosa puede romper de forma brusca el ritmo de vida con lo que eso implica en la actividad diaria, planes, objetivos, ilusiones... Como siempre la alimentación, como tan sabiamente nos enseñó Hipócrates, "Que tu medicina sea tu alimento, y el alimento tu medicina", es clave para ayudarnos a preservar un buen estado de salud. El omega-3, la cúrcuma y la boswellia son tres nutrientes que nos pueden ayudar a ello. ■

La inflamación muscular, que implica tanto dolor en los músculos como en las articulaciones, se ha convertido en un motivo habitual de consulta al especialista

- (1) Neptune Technologies, conducted by BioTeSys. Bioavailability and steady state assessment of EPA and DHA out of different formulations including Neptune Krill Oil (NKO). BioTeSys GmbH. Esslingen, 16th February 2009.
- (2) Barros, Poppe & Bondan. Nutrients 2014, 6, 1293-1317.
- (3) Jurenka et al. Alternative Medicine Review 2009; 14(2).
- (4) Mirzaei et al. Biomed Pharmacother 2017.J;85:102-112. doi: 10.1016.
- (5) Ernst, E. Frankincense: systematic review. BMJ, 2008: 1-4.