



ESMTC

Escola de Medicina
Tradicional Chinesa

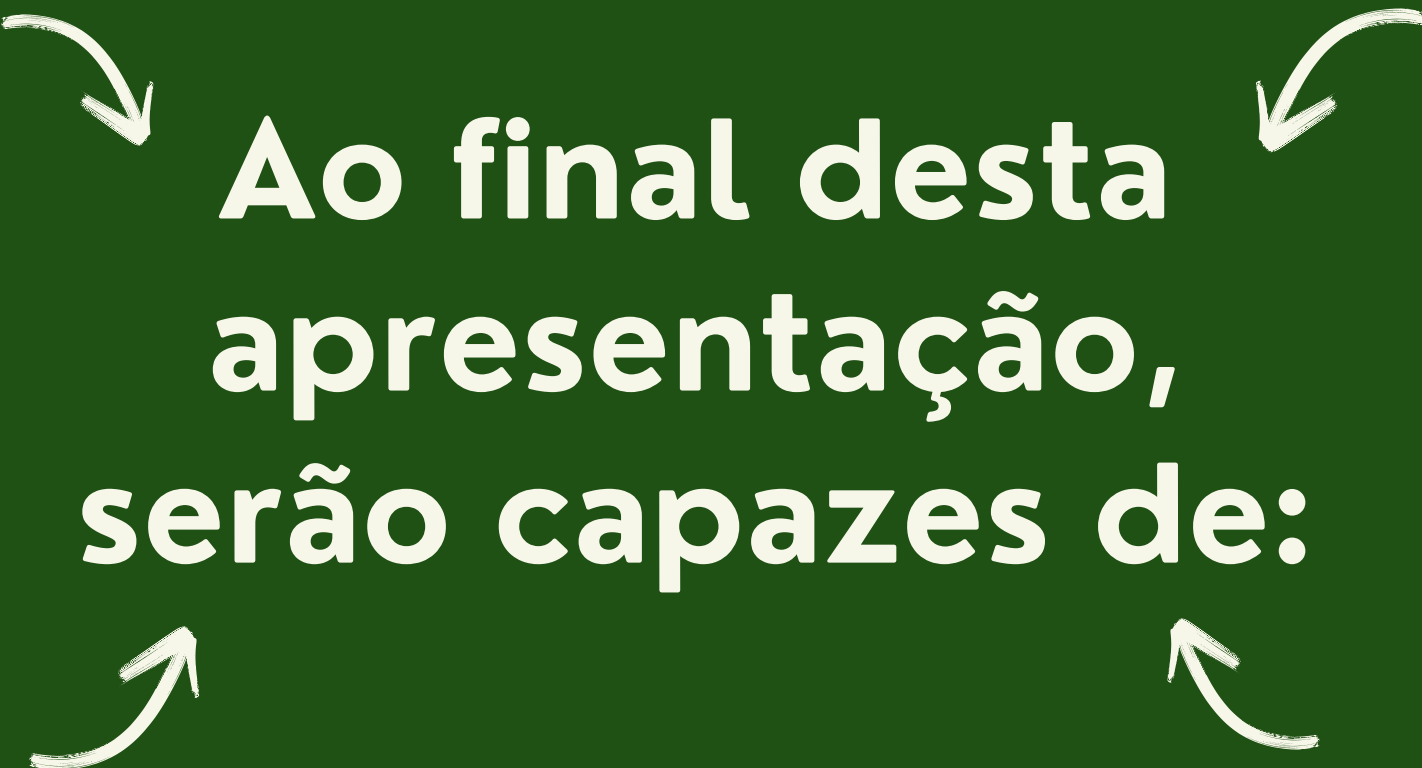
Dieta Alcalina e Anti- inflamatória

Curso Regimes alimentares terapêuticos

Docente **SOFIA OLIVEIRA**

Aula 15





**Ao final desta
apresentação,
serão capazes de:**

- Conhecer, identificar os conceitos da Dieta alcalina e Dieta anti-inflamatória.
- Distinguir os seus alimentos permitidos e não permitidos.
- Saber as bases e benefícios e desafios.
- Conhecer e saber a aplicação das duas dietas a casos terapêuticos com suporte em evidência científica.

Dieta Alcalina





Origem

A dieta alcalina teve as suas origens no início do século XX, com a publicação do livro "The Alkaline Ash Diet" de Robert Young.

Ele defendia que o consumo de alimentos que deixam um resíduo "alcalino" (ou seja, com pH básico) após a digestão, poderia ajudar a manter o equilíbrio ácido-base do organismo.

“ —

A afirmação fundamental de Young é que o corpo humano é alcalino por natureza e ácido por função, e que existe apenas uma doença (acidose) e um tratamento (uma dieta alcalina).



Conceito

A dieta alcalina baseia-se na ideia de substituir alimentos que formam ácidos por alimentos alcalinos pode melhorar a saúde. Tem-se afirmado que manter uma dieta alcalina possibilita a prevenção e melhora de diversas doenças, incluindo doenças ósseas, como a osteoporose, e até mesmo cancro. Não há ainda consenso científico sobre os benefícios de uma dieta alcalina. Por outro lado, alguns estudos sugerem que uma dieta alcalina tem benefícios reais.

- O aumento do consumo de frutas e vegetais incluídos em uma dieta alcalina melhoraria a relação potássio/sódio, podendo **beneficiar a saúde óssea e reduzir a perda de músculos**, bem como mitigar outras doenças crônicas, como hipertensão e derrame;
- Uma dieta alcalina resultaria em um aumento da hormona do crescimento, o que pode melhorar muitos aspectos da **saúde cardiovascular, memória e cognição**;
- Um aumento no consumo de **alimentos ricos em magnésio** (um nutriente alcalinizador), que é necessário para a função de muitos sistemas enzimáticos, é outro benefício da dieta alcalina. O magnésio é necessário para ativar a vitamina D e o aumento da sua concentração, portanto, **melhora a concentração de vitamina D**;
- A alcalinidade pode resultar em benefício adicional para alguns **agentes quimioterapêuticos** que requerem um pH maior, ou seja, mais alcalino.

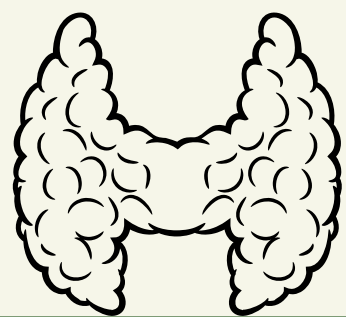
Dietas alcalinas benefícios para a saúde

Sinais de Um Corpo Ácido

- Cabelo e unhas secos e quebradiços
- Pele flácida, irritável, seca e prematuramente enrugada
- Celulite
- Eczema
- Cancro, diabetes, doença cardíaca
- Debilidade ossea e osteoporose
- Dores musculares e nas articulações
- Infertilidade
- Obstipação
- Obesidade
- Sensação de inchaço
- Azia
- Mau hálito
- Gengivite
- Dentes rachados e descolorados
- Gengivas inflamadas e sensíveis
- Olhos aquosos, irritados e avermelhados
- Depressão
- Irritabilidade
- Insónia e fadiga
- Falta de energia e concentração
- Enxaquecas
- Constipações e gripes constantes
- Desejos de açúcar e sal
- Tendência a sentir frio

INFLUÊNCIA DA ACIDIFICAÇÃO ORGÂNICA

A acidose orgânica também influencia o **sistema endócrino** do organismo, (as glândulas tireoide, pineal, hipófise, adrenal, pâncreas, timo, fígado), coração, testículos, ovários, etc. Para se proteger contra a acidez, o organismo armazena água (pH neutro).

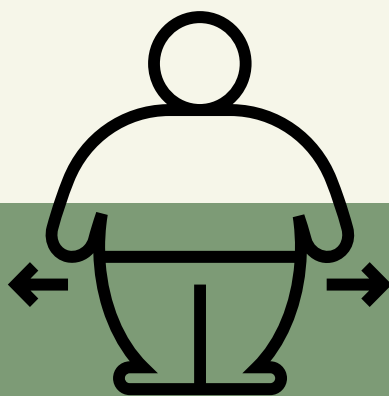


A acidose também influencia os **movimentos peristálticos** (contrações espontâneas das vísceras), impedindo o vazamento do estômago, causando a obstipação.



INFLUÊNCIA DA ACIDIFICAÇÃO ORGÂNICA

A acidez excessiva prejudica o metabolismo, resultando **em obesidade ou aumento de peso**. Com a hiperacidez, o estômago absorve rapidamente os alimentos (como quando ingere Coca-Cola após uma refeição), o que resulta em uma fome rápida e uma ingestão rápida de mais alimentos. A repetição desse ciclo durante dias, semanas e meses resulta na obesidade ou desequilíbrio do peso.



Reduz a retenção de líquidos, combatendo o inchaço, pois contém mais alimentos fonte de potássio e menos sódio.





Como funciona

O que é a dieta alcalina?

A premissa da alimentação alcalina é que **os alimentos que se ingerem afetam o equilíbrio do pH do sangue**. Por isso, propõe que se ingiram os alimentos alcalinos, com base no conceito químico que mede a acidez das substâncias e as classifica em:

Ácidas: pH menor que 7;

Neutras: pH igual a 7;

Alcalinas: pH maior do que 7.

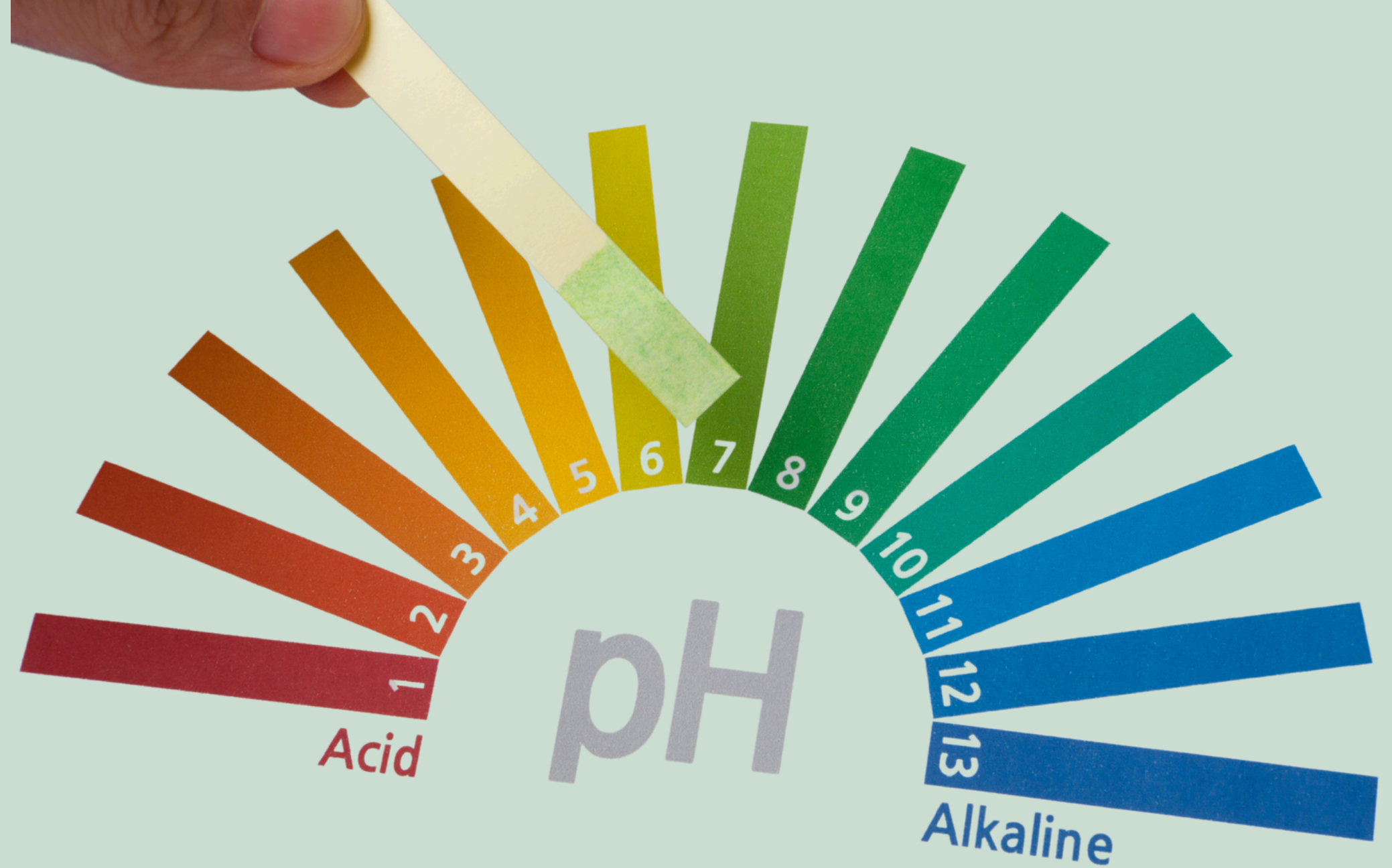
Os defensores da dieta alcalina acreditam que as dietas ricas em certos alimentos, como a carne e os cereais, e pobres noutros, como os legumes e frutos ricos em potássio, podem causar desequilíbrios no pH do sangue e conduzir a uma série de problemas de saúde.

Homeostase ácido-base

Valores do pH do sangue entre os 7,35 e os 7,45.

Níveis acima de 7,45 são referidos como alcalose e níveis abaixo de 7,35 como acidose.

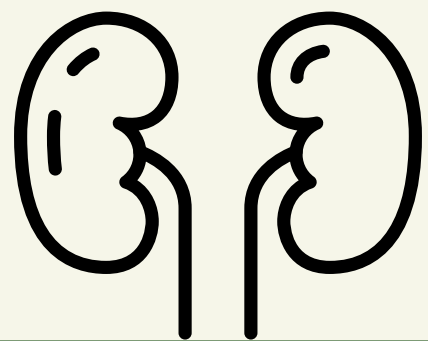
Ambas são condições potencialmente graves: os **mecanismos fisiológicos da regulação ácido-base** garantem que isso não aconteça.



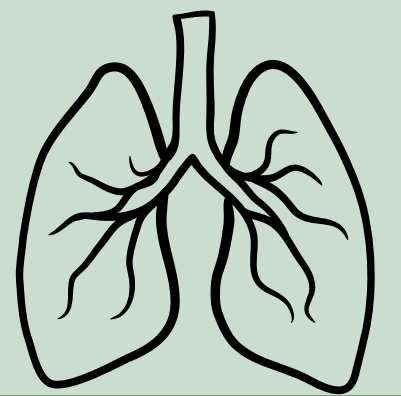
REGULAÇÃO

Os **rins e os pulmões** são em grande parte responsáveis pela manutenção de um pH equilibrado dentro do organismo, e os vários níveis são rigorosamente regulados.

Os rins também ajudam a equilibrar os níveis de pH na urina, com níveis normais de pH nos exames de urina variando de 4,6 (mais ácido) a 8,0 (mais alcalino).



O sangue transporta o dióxido de carbono para os pulmões, onde é exalado. Quando o dióxido de carbono se acumula no sangue, o pH sanguíneo diminui (aumento da acidez).



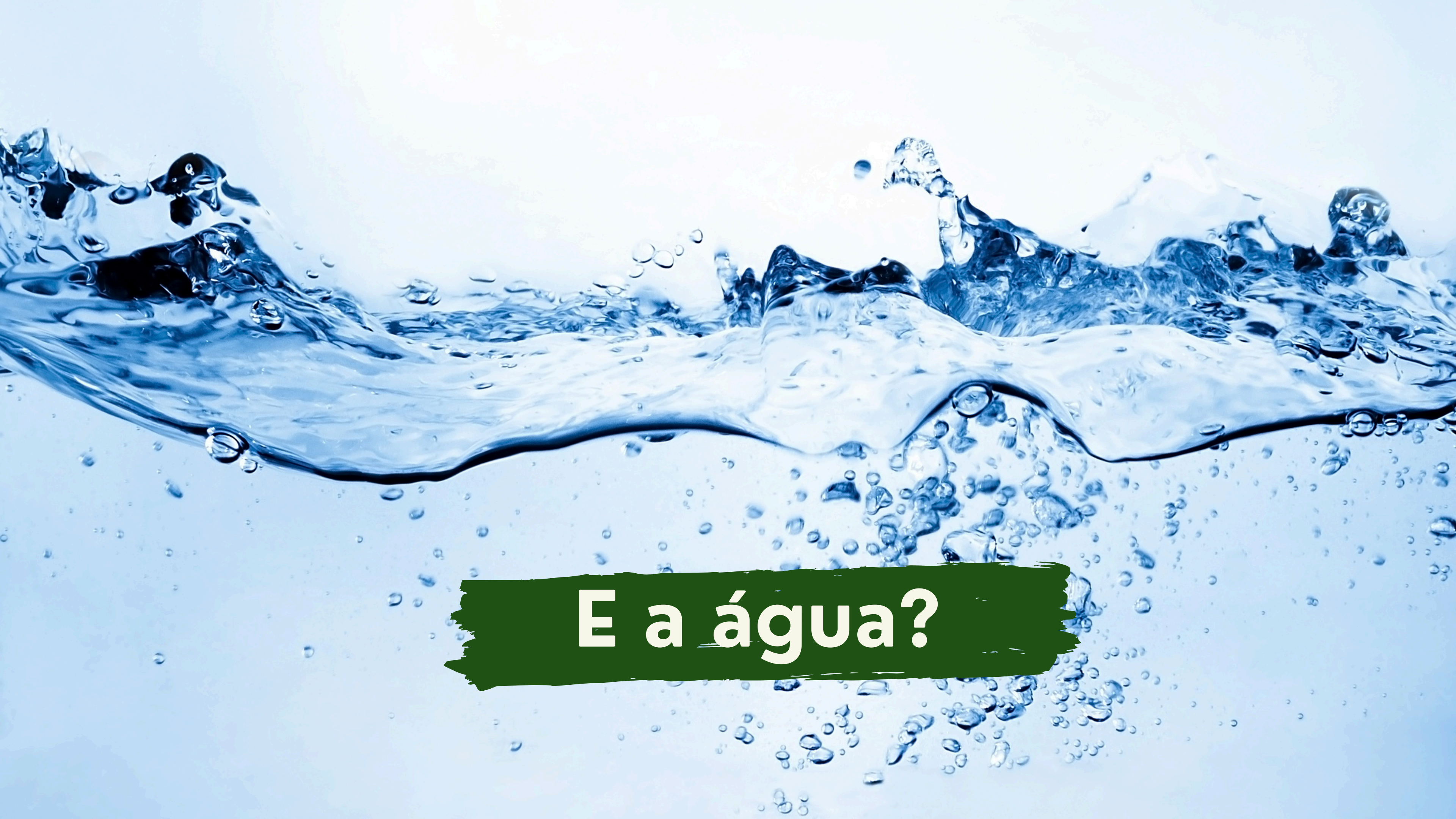
A dieta alcalina **classifica os alimentos** consoante a quantidade de ácido que produzem quando digeridos.

Essa quantidade não é necessariamente igual ao nível de acidez dos alimentos cru.

Os alimentos formadores de ácido produzem um pH inferior a 7, enquanto os alimentos alcalinos resultam num nível de pH superior a 7. Os alimentos em torno de 7 são considerados neutros.

Assim, a dieta alcalina recomenda;

- Evitar alimentos formadores de ácido, como carne, laticínios, peixe, ovos, grãos e álcool.
- Consumir muitos alimentos formadores de alcalinos, como frutas, vegetais, nozes e legumes.
- Limitar alimentos neutros, como amidos, açúcares e gorduras naturais.



E a água?

Qual a influência do pH da água no pH do sangue

Segundo estudos científicos da UNESCO, **80% das doenças** dos países em desenvolvimento **estão relacionadas a qualidade da água.!!!**

A água tem importância vital para o ser humano. É ela que constitui a solução fundamental para a vida, oferecendo o meio no qual ocorrem os processos metabólicos e celulares. Sua presença é essencial para os processos de digestão, absorção, circulação, lubrificação e excreção que ocorrem no organismo.

É a água ingerida o maior responsável pelo volume de cerca de 5 a 7 litros de sangue que circula no organismo. É ela que forma a parte líquida do sangue (81%), o plasma, substância na qual se misturam três tipos de células produzidas na medula óssea: os glóbulos vermelhos, os glóbulos brancos e as plaquetas.

Normalmente a **insuficiência de água, faz com que a concentração de sódio** no sangue aumente.

A **desidratação se torna mais evidente com a hiperacidez corporal**. Se hidratarmos o nosso corpo sempre com água com pH acima de 7,0 teremos como resultante um organismo alcalino.

OPÇÕES

A água alcalina é uma água ionizada que atua como um antioxidante natural, ajudando o organismo a eliminar os resíduos ácidos que o processo natural de digestão produz, prevenindo a acidez orgânica e auxiliando em caso de problemas de digestão comuns, como o refluxo ácido. No entanto, o efeito da água alcalina no pH do organismo é apenas temporário e não tem benefícios a longo prazo.

As melhores opções: água com pH próximo do 7, sem excesso de sódio, ex;

Água Evian – 7.2 – (Alcalina)

Água com gás Castello – 7.3 – (Alcalina)

Água Jana – 7.4 (Alcalina)

Água dos Carvalhelhos – 7.8 – (Alcalina)

Água Monchique – 9.5 – (Super Alcalina)

Água de coco – pH = 6,4

Água do Mar – pH +/- 8



Influência do pH no Intestino

Um organismo equilibrado, e tendenciosamente alcalino resulta num ambiente mais propício a proteção, havendo menos multiplicação das famílias de bactérias, vírus, etc. Que dependem do terreno acidificado, um pré-requisito gerador das doenças mais crônicas e degenerativas, de maior resistência.

A **maioria das bactérias patogénicas** (responsáveis por inúmeras doenças graves como: cancro, febre reumática, ebre tifóide, fibromialgia, etc., **crecem e se multiplicam em ambientes ácidos** (com pH entre 0 e 6,5). Porém, há famílias de bactérias que só se mantêm vivas em ambiente neutro e outras em ambiente alcalino.

A bactérias e microorganismos em geral, podem ser classificadas em três categorias:



ACIDÓFILAS

pH entre 0 e 6,5 - (pH ácido)

Ex: **Bactéria Helicobacter**

pylori - pH ótimo 0,1 a 5,4 -

infecta a mucosa do

estômago.

Bactéria **Salmonella typhi.** -

pH ótimo 3,0 - causa Febre

tifóide.

Bactéria **Escherichia coli** -

pH ótimo 4,6 - infecções na

uretra, bexiga e Meningite.

NEUTRÓFILAS

pH entre 6,5 e 7,4 (pH entre o

levemente ácido, o neutro e

o levemente alcalino

Ex: **Bactéria Streptococcus**

pneumoniae - pH ótimo entre

7,2 e 7,4 - causa Pneumonia.

ALCALÓFILAS

pH entre 7,5 e 14 (pH alcalino)

Ex **Bactéria Clostridium**

botulinum - pH ótimo entre

4,5 e 8,0 - causa Botulismo,

intoxicação alimentar rara

mas potencialmente fatal se

negligenciada.

Vírus influenza A,B e C - pH

entre 6,6 e 7,5 - causador da

Gripe.



Aplicação terapêutica



Saúde Óssea

Pode ajudar a manter um equilíbrio ideal de cálcio e outros minerais essenciais para a saúde dos ossos.

Benéfico no tratamento e prevenção de condições como osteoporose



Controle do Stress Oxidativo

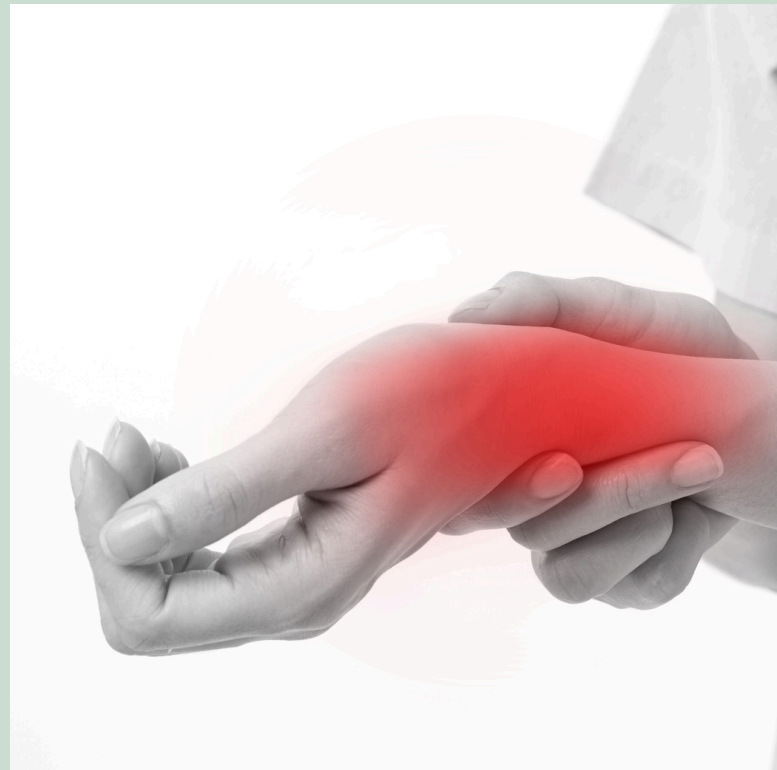
Podem ajudar a neutralizar os radicais livres e reduzir o stresse oxidativo no organismo

Isso pode ter aplicações em condições crônicas associadas ao stresse oxidativo.



Doenças Renais

Pacientes com insuficiência renal crônica ou distúrbios do metabolismo ácido-base podem se beneficiar da dieta alcalina, pois ajuda a reduzir a carga de ácidos a serem excretados pelos rins.



Controle da Inflamação

pode ter efeitos anti-inflamatórios, podendo ser benéfica no manejo de condições inflamatórias crônicas, como artrite reumatóide.



Auxílio no Tratamento de Cancro

pode ajudar a criar um ambiente menos propício ao desenvolvimento e progressão de tumores, embora os resultados ainda sejam inconclusivos.



Regulação do pH Sanguíneo

Embora o organismo tenha mecanismos próprios de regulação do pH, a dieta alcalina pode auxiliar nesse processo, mantendo o pH sanguíneo em faixas consideradas saudáveis.



PRINCÍPIOS ALCALINOS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL

COMER COM CONSCIÊNCIA

É importante estar consciente do que **está a comer** e como está a comer. Mastigue pelo menos 30 vezes para transformar sólidos em porções maleáveis, caso contrário está a pedir ao estômago para fazer o trabalho por si. O estômago não está feito para desfazer grandes pedaços de comida, por isso passam sem entregar a sua quota de nutrientes e vitaminas. **Demore pelo menos 30 minutos a comer.**

COMER AS QUANTIDADES CERTAS DOS ALIMENTOS CERTOS

Alimentos locais e sazonais serão mais ricos em nutrientes, mais frescos, naturalmente maduros e terão menos probabilidade de ter sido processados, o que quer dizer que tirará mais proveito de cada legume, fruto e cereal. No entanto, não é uma questão de comer apenas alimentos alcalinos. **O equilíbrio alcalino/ácido** perfeito a alcançar em cada refeição é quatro partes alcalino para uma parte ácido; ou pelo menos um rácio de 2:1.

TOMAR UM PEQUENO-ALMOÇO DE REI E JANTE COMO UM POBRE

De manhã, o organismo estão revigorados e repousados e temos um dia inteiro para absorver e processar o que comemos, por isso as **primeiras refeições devem ser as mais substanciais**. Comer a refeição principal ao almoço e um prato leve como sopa para um jantar cedo, para permitir que o sistema digestivo abrande.

BEBER...

A maioria **não bebe o suficiente**. Precisamos de cerca de dois litros de líquidos por dia para nos hidratarmos como deve ser – seja água ou chá de legumes ou ervas. Beber antes e depois das refeições, mas não durante, pois arrasta a comida antes de esta ser completamente mastigada. A saliva na boca criada pela **mastigação** é a primeira parte do processo digestivo e é muito importante.

CRU SÓ ANTES DAS QUATRO

Evitar alimentos crus ao fim do dia quando o sistema digestivo devia estar a abrandar.

EXERCITAR COM REGULAR E MODERADAMENTE

Um sistema digestivo saudável precisa de um corpo saudável que não tenha peso em demasia. **Gastar pelo menos 30 minutos por dia a exercitar** o corpo e a permitir que o coração bombeie novo sangue oxigenado para todos os órgãos vitais. Ter uma rotina que se goste, e o corpo agradecer-lhe-á.



Alimentos

E alguma lista definitiva de alimentos alcalinos?

A resposta simples é NÃO.

Existem várias listas de alimentos alcalinos, e quase todas diferem um pouco (ou muito) umas das outras. Isso ocorre porque ao longo dos anos tem havido pesquisas na área da alimentação alcalina, o que levou a mudanças nas definições dos “alimentos alcalinos”.

Por exemplo, uma lista de alimentos alcalinos pode simplesmente classificar os alimentos com base em seus valores de pH naturais, tal como eles são in natura. Ex, em que alguns alimentos, tais como limões e limas seriam considerados ácidos e o leite, queijo e frango seriam considerados alcalinos.

Maneira imprecisa, uma vez que não leva em conta o impacto que o alimento tem depois de consumido e sua transformação no organismo.

Para quem procura uma dieta e estilo de vida que visa alcalinizar o corpo, o ponto fundamental é verificar o efeito que os alimentos têm em nosso organismo, após ingeridos e digeridos.

Aliás, limas e limões são alimentos altamente alcalinos quando processados pelo corpo e comidas como queijo, leite e carne têm um efeito altamente ácido.

A comida que é alcalina, em sua forma física, muitas vezes pode ter um efeito acidificante sobre nosso corpo quando consumida (e vice versa).

A lista de alimentos permitidos e não permitidos é elaborada com base no efeito que os alimentos produzem após serem metabolizados no organismo.

ALIMENTOS PERMITIDOS ✓

São os alimentos alcalinos

Classificação dos alimentos de acordo com a sua carga ácida ou alcalina.

- **Legumes e vegetais:** Abóbora, acelga, agrião, aipo, alface, alfafa, alho, batata-doce, beringela, beterraba, brócolos, brotos, cebola, cenoura, cevada, chlorella, cogumelos, couve, couve-flor, couve-galega, couve-nabo, couve-rábano, ervilha, espinafre, feijão verde, pepino, rabanete, repolho, spirulina, tomate, vegetais fermentados, vegetais marinho.
- **Vegetais orientais (algas e cogumelos):** Clorela, spirulina, daikon, kombu, Maitake, Nori, Reishi, Shitake, Umeboshi, Wakame.

ALIMENTOS PERMITIDOS ✓

São os alimentos alcalinos

Classificação dos alimentos de acordo com a sua carga ácida ou alcalina.

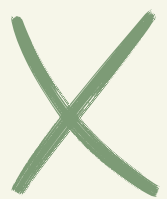
- **Frutas:** Abacate, ameixa, banana, damasco, figo, framboesa, kiwi, lima, limão, maçã, mamão, manga, melancia, melão, mirtilo, morango, nectarina, pera, pêsego, uva.
- **Cereais Integrais** Os cereais são nutritivos e uma fonte valiosa de hidratos de carbono complexos, que dão energia. O trigo comercial é muitas vezes altamente processado e contém grandes quantidades de glúten irritativo. O centeio, a quinoa e o trigo-mourisco são alternativas de fibra mais saudáveis.

ALIMENTOS PERMITIDOS

São os alimentos alcalinos

Nota: Valores de PRAL são apenas uma referência, pois podem variar de acordo com a fonte e a preparação dos alimentos.

- **Laticínios Frescos** Produtos biológicos e frescos feitos com leite de cabra ou ovelha.
- **Especiarias e Ervas Aromáticas:** todas as especiarias e ervas frescas são ingredientes alcalinos, ricos em vitaminas e minerais. Principalmente chili, canela, caril, curcuma, gengibre.
- **Temperos e adoçantes:** vinagre de maçã, sal marinho, pólen de abelha, stevia.
- **Bebidas:** Água mineral, sumos de vegetais, laticínios fermentados - kefir



ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

São os alimentos acidificantes

- **Proteína:** Ingestão em excesso. Carnes vermelha, carne bovina, porco, ovos
- **Cereais:** e grãos refinados: Amaranto, amido de milho, arroz (todos), aveia (grão), centeio, cevada, espaguete, espelta, farelo de aveia, farinhas refinada, farelo de trigo, farinha branca, farinha de semente de cânhamo, farinha de trigo, gérmen de trigo, kamut, macarrão, milho, pão, trigo.
- **Legumes:** Batata (exceto a batata-doce), ervilha, feijão branco, feijão branco, feijão preto, feijão vermelho, grão-de-bico, lentilha, soja.



ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS

São os alimentos acidificantes

- **Alimentos Processados:** charcutaria (por ex; presunto, salsicha e fiambre), alimentos enlatados, alimentos congelados prontos, alimentos pré-cozinhada, alimentos embalados e processados.
- **Condimentos e Molhos:** Ketchup, mostarda, maionese, molhos prontos.
- **Oleaginosas:** amendoins e pistachos.
- **Laticínios:** Queijos (exceto queijo cottage), leite, manteiga.
- **Bebidas:** Café, chá preto, refrigerantes, sumos de frutas, bebidas alcoólicas.



Evidências científicas

Cancro

Na visão do “pai” da teoria alcalina
- Dr Robert Young.

Dr. Otto Warburg apud Sorrentino,
prémio Nobel pela descoberta de
que, o cancro se desenvolve em
ambiente de menor quantidade de
oxigénio.

Cancro, de **acordo com o Dr. Young**, é na verdade um líquido ácido que se espalha nas células, tecidos e órgãos, causando a degeneração dos mesmos. Não é uma mutação celular.

Tumores em si não são um problema, e sim apenas sinais do que está algo errado acontece em uma parte do organismo, como resultante da hiperacidez do corpo no seu todo. Quando o cancro metastatiza, é um sinal da condição ácida ter se deslocado para células de outros órgãos e tornando-as ácidas também. Esse ciclo pode se repete até alcançar todo o corpo.

Dr. Warburg explica que a carência de oxigénio impede de completar adequadamente o processo de metabolismo celular, impossibilitando a concepção de células saudáveis. Nessa condição, o sistema imunológico se desestrutura, comprometendo a capacidade do corpo reagir aos ataques das células anormais.

Saúde Óssea

Osteoporose

Há alegações de que a dieta alcalina pode reduzir o risco de osteoporose.

A teoria é referida como a “hipótese da osteoporose das cinzas ácidas”, que afirma que a ingestão de uma dieta rica em ácidos, como a dieta ocidental, pode corroer os ossos e levar à osteoporose, aumentando o cálcio na urina e reduzindo o cálcio na urina. o corpo. Mas a teoria não se sustenta.

Uma revisão observou que parece que dietas produtoras de ácido mais baixa ingestão de cálcio podem levar a problemas ósseos, mas se os níveis de cálcio estiverem altos, comer uma dieta ácida pode até ser protetor.

Outra revisão concluiu que não há evidências de que uma dieta ácida possa levar a doenças ósseas, e também não há evidências de que possa proteger os ossos.

Review > [J Bone Miner Metab.](#) 2014 Sep;32(5):469-75. doi: 10.1007/s00774-014-0571-0.

Epub 2014 Feb 21.

The acid-ash hypothesis revisited: a reassessment of the impact of dietary acidity on bone

[Rachel Nicoll](#)¹, [John McLaren Howard](#)

Affiliations + expand

PMID: 24557632 DOI: [10.1007/s00774-014-0571-0](#)

Research | [Open access](#) | Published: 30 April 2011

Causal assessment of dietary acid load and bone disease: a systematic review & meta-analysis applying Hill's epidemiologic criteria for causality

[Tanis R Fenton](#) , [Suzanne C Tough](#), [Andrew W Lyon](#), [Misha Eliasziw](#) & [David A Hanley](#)

[Nutrition Journal](#) **10**, Article number: 41 (2011) | [Cite this article](#)

Doença Renal Crônica

Pessoas com doença renal crônica também podem beneficiar com a ingestão de alimentos alcalinos, pois o excesso de proteínas danifica os rins.

Num artigo de revisão, o autor argumentou que, ao reduzir a carga ácida nos rins por meio de uma dieta pobre em proteínas, com ênfase em proteínas vegetais, poderá retardar a progressão da doença renal e melhorar a função renal.

Outra pesquisa observou que uma dieta alcalina retarda a taxa de declínio do sistema de filtragem do sangue nos rins.

Review > Iran J Kidney Dis. 2018 Jul;12(4):204-208.

Alkaline Diet: a Novel Nutritional Strategy in Chronic Kidney Disease?

Zahra Yari¹, Parvin Mirmiran

Affiliations + expand

PMID: 30087214

Reducing the Dietary Acid Load: How a More Alkaline Diet Benefits Patients With Chronic Kidney Disease

Caroline Passey, BSc, RD, PhD  

Published: January 20, 2017 • DOI: <https://doi.org/10.1053/j.jrn.2016.11.006> •

 Check for updates

Doença cardiovascular

Uma revisão de pesquisa demonstrou que comer mais alimentos alcalinos, como frutas e vegetais, pode ajudar a reduzir o risco de hipertensão e acidente vascular cerebral.

[J Environ Public Health](#). 2012; 2012: 727630.

Published online 2011 Oct 12. doi: [10.1155/2012/727630](https://doi.org/10.1155/2012/727630)

PMCID: PMC3195546

PMID: [22013455](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22013455/)

The Alkaline Diet: Is There Evidence That an Alkaline pH Diet Benefits Health?

[Gerry K. Schwalfenberg](#)*

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

Perda de peso

Embora a perda de peso não seja o objetivo principal da dieta alcalina e nenhuma pesquisa a apoie como resultado primário, qualquer dieta que restrinja grupos de alimentos tende a restringir o total de calorias.

Além disso, a ênfase da dieta alcalina em frutas e vegetais, em vez de alimentos processados, é um princípio para a perda e manutenção de peso.

Há algumas evidências de que seguir uma dieta alcalina pode ajudar a preservar a massa muscular – e o músculo queima mais calorias.

Estudo descobriu que seguir uma dieta mais alcalina estava positivamente associada a índices de massa muscular mais elevados em mulheres, provavelmente porque frutas e vegetais contêm potássio e magnésio, que ajudam a manter os músculos.

[Diabetes Metab Syndr Obes.](#) 2020; 13: 3433–3448.

PMCID: PMC7533223

Published online 2020 Sep 30. doi: [10.2147/DMSO.S272802](https://doi.org/10.2147/DMSO.S272802)

PMID: [33061504](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33061504/)

Effects of Plant-Based Diets on Weight Status: A Systematic Review

[Elisabeth Tran](#),¹ [Hanna Fjeldheim Dale](#),^{1,2,3} [Caroline Jensen](#),¹ and [Gülen Arslan Lied](#)^{1,2,3}

▶ [Author information](#) ▶ [Article notes](#) ▶ [Copyright and License information](#) [PMC Disclaimer](#)

▶ [Osteoporos Int.](#) 2013 Jun;24(6):1899–908. doi: 10.1007/s00198-012-2203-7. Epub 2012 Nov 14.

A higher alkaline dietary load is associated with greater indexes of skeletal muscle mass in women

[A A Welch](#)¹, [A J MacGregor](#), [J Skinner](#), [T D Spector](#), [A Moayyeri](#), [A Cassidy](#)

Affiliations + expand

PMID: 23152092 DOI: [10.1007/s00198-012-2203-7](https://doi.org/10.1007/s00198-012-2203-7)



Desafios e desvantagens

Dieta alcalina tem **poucos estudos e comprovações científicas** neste sentido.

Dieta Alcalina **não é recomendada a longo prazo**. É possível experimentá-la para testar os seus benefícios, ou seguir algumas das suas orientações em direção a uma alimentação mais saudável, mas simplesmente excluir os alimentos e substâncias consideradas “ácidas” não é o melhor caminho.

Apesar das incongruências e da escassez de estudos existentes, esta dieta promove a adoção de algumas medidas, como o aumento do consumo de hortofrutícolas e a diminuição do consumo de carne, que se aproximam muito daquilo que são os padrões alimentares recomendados internacionalmente.



Dieta Anti - inflamatória





Origem

a dieta anti-inflamatória surge da integração entre os conhecimentos da medicina funcional e da nutrição evolutiva, com o objetivo de promover a saúde e prevenir doenças crônicas por meio de uma abordagem alimentar específica.



Conceito

Na dieta anti-inflamatória o conceito-chave é que alimentos específicos podem tanto promover quanto reduzir a inflamação.

A dieta anti-inflamatória tem suas raízes em duas principais abordagens:

- Medicina Funcional
- Nutrição Evolutiva



Medicina Funcional:

Nessa perspectiva, a nutrição é vista como um dos principais pilares para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas.



Nutrição Evolutiva:

Essa linha de pensamento sugere que muitos dos alimentos processados e industrializados da dieta moderna estão em desacordo com o genoma humano, podendo contribuir para a ocorrência de processos inflamatórios crônicos



O que é inflamação e quais os tipos?

INFLAMAÇÃO

A inflamação é uma reação natural do organismo para nos proteger de infecções ou lesões nos tecidos. Quando ela ocorre em alguma parte visível do corpo, como na pele ou na garganta, por exemplo, os sinais são calor, rubor e dor. Mas existem dois tipos principais de inflamação:

Aguda;

Crónica;

Esses tipos variam conforme a duração ou o tempo de evolução do processo inflamatório. No que diz respeito à inflamação crónica, existe ainda um subtipo chamada, inflamação crónica subclínica, também conhecida como **inflamação silenciosa ou de baixo grau.**

SINAIS DE INFLAMAÇÃO SILENCIOSA

A inflamação crónica subclínica costuma ser imperceptível e, por isso, nem sempre ocasiona sintomas. É possível detetar através de alguns exames de sangue, como o de Proteína C-Reativa Ultrassensível. No entanto, em alguns casos, os indivíduos inflamados podem apresentar:

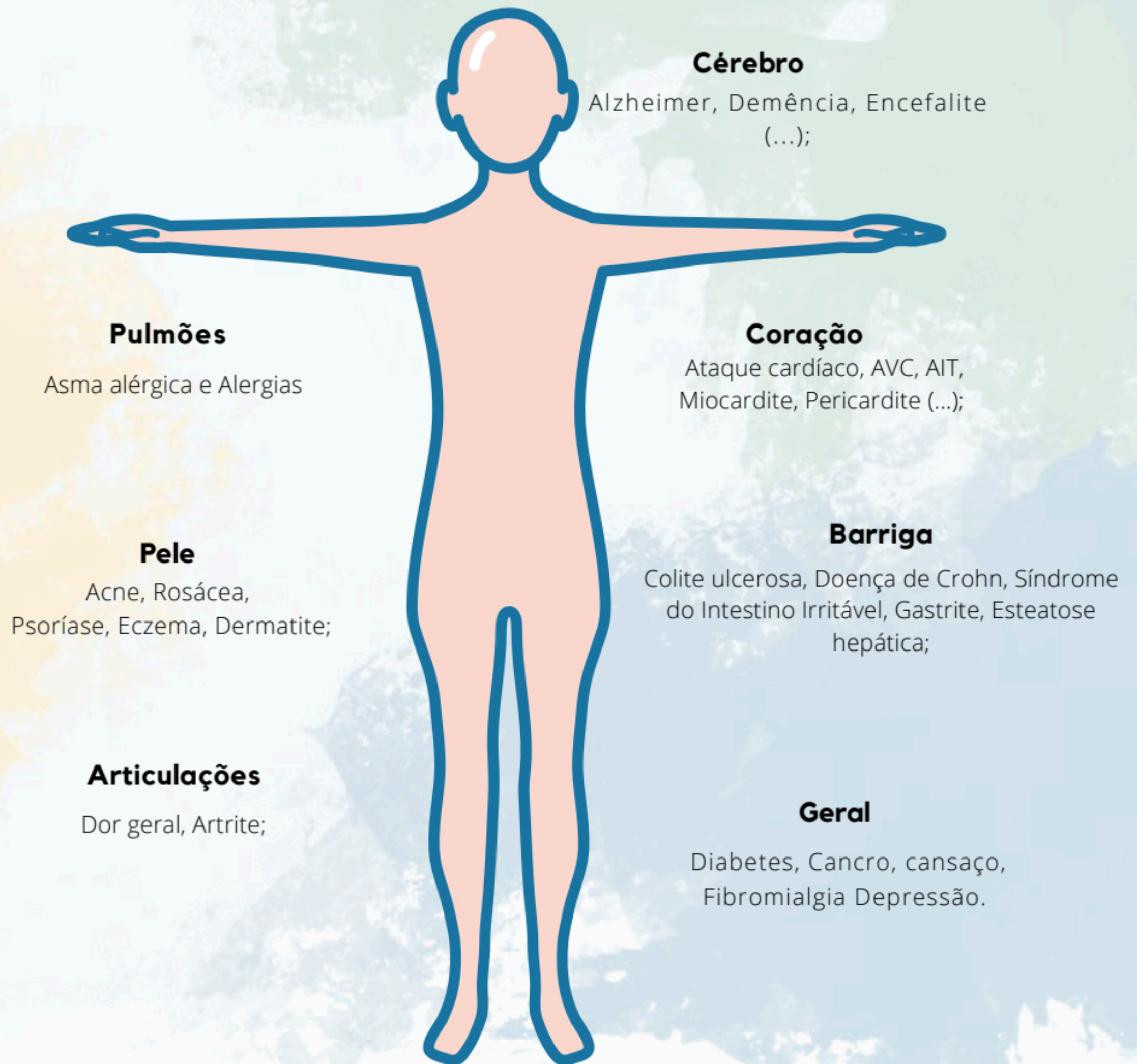
- inchaço;
- desregulação no intestino;
- oscilação de energia, cansaço
- oleosidade na pele;
- surgimento de espinhas;
- olheiras;

O QUE PODE PROVOCAR INFLAMAÇÃO CRÓNICA SUBCLÍNICA?

Basicamente, todas as causas que inflamam o organismo, têm origem no estilo de vida inadequado, como:

- sedentarismo;
- stresse;
- alimentação inflamatória.
- sono inadequado, insónia ou desregulado

O QUE PODE A INFLAMAÇÃO NO ORGANISMO CAUSAR?





Princípios básicos da dieta anti-inflamatória

A dieta anti-inflamatória centra-se no consumo de alimentos ricos em nutrientes e na eliminação dos alimentos que contribuem para o desenvolvimento da inflamação no organismo. Entre os princípios básicos desse tipo de dieta, encontramos:

- Incorporar uma grande variedade de alimentos saudáveis.
- Ingerir apenas gorduras insaturadas.
- Adicionar uma boa fonte de ácidos gordos ómega-3 diariamente.
- Eliminar ou restringir alimentos processados e/ou refinados.
- Incorporar fontes proteicas.
- Consumir grandes quantidades de frutas e vegetais.
- Adicionar grãos integrais.

Para reduzir a inflamação e potencializar os efeitos que a dieta anti-inflamatória pode ter no organismo, é importante adotar hábitos diários saudáveis, como praticar exercícios regularmente, manter um sono adequado e controlar o stress, entre outros.

Review

> [Nutr Clin Pract.](#) 2010 Dec;25(6):634-40. doi: 10.1177/0884533610385703.

Diet and inflammation

[Leo Galland](#) ¹

Affiliations + expand

PMID: 21139128 DOI: [10.1177/0884533610385703](#)

Alimentos e marcadores inflamatórios são fatores de risco estabelecidos para o cancro.

Um estudo que avaliou 1.064 mulheres sobreviventes do cancro de mama, relatou que a dieta anti-inflamatória mantida a longo prazo pode ser um meio de melhorar a sobrevivência desses pacientes.



Alimentos

Alimentos permitidos

- **Vegetais de folha verde-escura** com **vitamina E**, que é essencial para combater processos inflamatórios. Exemplos: brócolos, espinafres ou couves;
- **Peixes gordos com elevado teor de ácidos gordos essenciais**, como o **ómega 3**, que favorecem a produção de neurotransmissores, importantes para a memória e o controlo do stresse, reduzindo assim os processos inflamatórios. Exemplos: salmão, cavala, atum, sardinha, arenque;

- **Fruta**, um alimento com baixo teor de gordura e de calorias e um elevado nível de **antioxidantes**.
- **A frutos vermelhos** tem um elevado poder anti-inflamatório graças às **antocianinas**, o pigmento que lhe dá a cor (exemplos: framboesas, amoras, mirtilos, cerejas, romãs);
- **Os citrinos**, com alto teor de água, fornecem hidratação e eletrólitos para o organismo; as suas propriedades de combate à inflamação encontram-se na casca e no sumo (exemplos: laranjas, limões, tangerinas).
- **Azeite**, uma gordura vegetal rica em polifenóis, substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias. Tem também **ácido alfa-linolénico** (ALA), que ajuda no combate à inflamação;
- **Frutos secos**, uma fonte natural de ómega 3, fibra, cálcio e vitamina E, com uma elevada concentração de **antioxidantes** que ajudam o organismo a corrigir os danos causados pela inflamação. Exemplos: amêndoas, nozes, linhaça, chia, avelãs;

- **Tomate**, um alimento rico em **licopeno** (que lhe dá a cor vermelha), cálcio, ácido fólico, fósforo, potássio e agentes antioxidantes, como é o caso das vitaminas A, B, C e E. É eficaz na prevenção de alguns tipos de cancro e no fortalecimento do sistema imunitário.
- **Brócolos**, extremamente nutritivo. É um vegetal crucífero, assim como a couve-flor, a couve-de-bruxelas e a couve. Ricos em **sulforafano**, é um antioxidante que combate a inflamação reduzindo seus níveis de citocinas e NF-kB, que impulsionam a inflamação.
- **Gengibre**: Além de estar associado à prevenção de náuseas e vômitos, está também provado que a ingestão de gengibre permite reduzir os níveis de inflamação, seja ela aguda ou crónica, como no caso da artrite reumatóide, por exemplo. O **gingerol** é uma das substâncias ativas presentes no gengibre com ações benéficas para o organismo, sendo antioxidante e anti-inflamatório.

- **Chá Verde**, muitos de seus benefícios devem-se às propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias de uma substância chamada **epigallocatequina-3-galato (EGCG)**. A EGCG inibe a inflamação reduzindo a produção de citocinas pró-inflamatórias e os danos celulares.
- **Alho**, comumente utilizado como tempero, possui compostos, como **alicina**. A alicina funciona como anti-inflamatório natural segundo estudos. Além disso, o alho pode ajudar a aumentar os antioxidantes no organismo, enquanto regula os marcadores promotores da inflamação.
- **Cúrcuma**, A cúrcuma, também chamada de açafrão-da-terra, é uma especiaria com um sabor forte e terroso que é muito usada no caril e outros pratos indianos. A curcumina, um dos componentes ativos da **curcumina** demonstra eficácia através da eliminação de radicais livres, aumento dos antioxidantes e influência de várias vias de sinalização. que combatem o stress oxidativo e inflamação.

Alimentos NÃO permitidos

Os alimentos que deve evitar-se são alimentos que potenciam o desenvolvimento de inflamação no organismo.

- Alimentos ricos em gordura
- Alimentos ricos em açúcar
- Bebidas alcoólicas,
- refrigerantes,
- café
- Carnes vermelhas

Benefícios da dieta anti- inflamatória



Redução da inflamação e inchaço abdominal

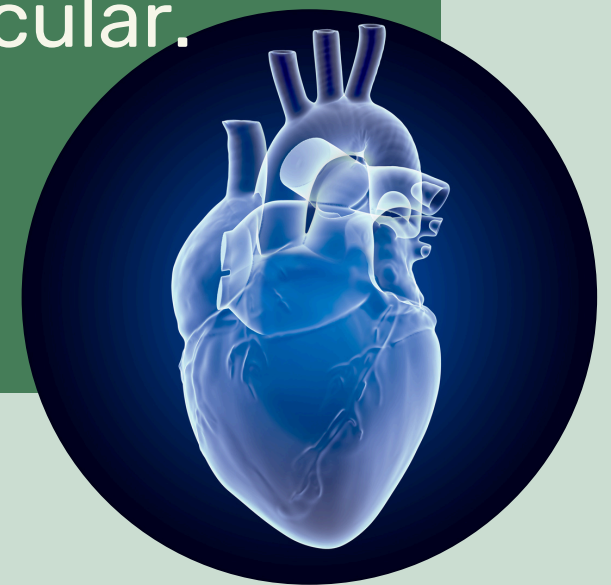
O inchaço abdominal é um dos sintomas mais comuns que afetam as pessoas, com uma prevalência de 16-30% na população.

Alimentos processados com alto teor de hidratos não são absorvidos facilmente no intestino delgado, que causam e favorecem o aumento do inchaço abdominal. Em contrapartida, incluir alimentos com capacidade anti-inflamatória pode contribuir para a modulação da inflamação que ocorre após o seu consumo.



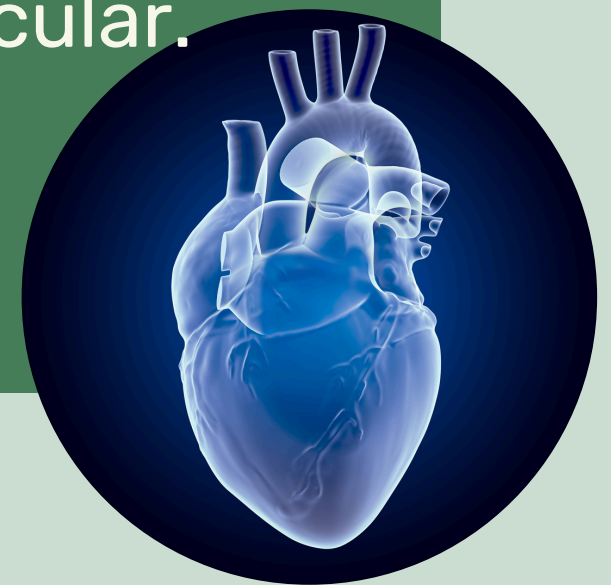
Melhora a saúde cardiovascular

O aumento do consumo de alimentos ricos em ácidos gordos ômega-3, a substituição de gorduras trans por insaturadas e a inclusão de frutas, vegetais, nozes e grãos integrais são algumas das estratégias mais importantes adoptadas pelas dietas anti-inflamatórias para reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Essas mudanças na dieta contribuem para reduzir os níveis plasmáticos de glicose e colesterol, promovendo assim uma melhoria na função cardiovascular.



Melhora a saúde cardiovascular

O aumento do consumo de alimentos ricos em ácidos gordos ômega-3, a substituição de gorduras trans por insaturadas e a inclusão de frutas, vegetais, nozes e grãos integrais são algumas das estratégias mais importantes adoptadas pelas dietas anti-inflamatórias para reduzir o risco de doenças cardiovasculares. Essas mudanças na dieta contribuem para reduzir os níveis plasmáticos de glicose e colesterol, promovendo assim uma melhoria na função cardiovascular.



Controle de peso e saúde digestiva

O sobrepeso e a obesidade são associados a um maior risco de disfunções metabólicas devido à relação entre o acúmulo excessivo de gordura e a indução da inflamação.

Portanto, seguir uma dieta caracterizada por alimentos de baixo teor inflamatório está relacionado à diminuição da percentagem de gordura corporal, melhorando assim o estado cardiovascular, metabólico e inflamatório.



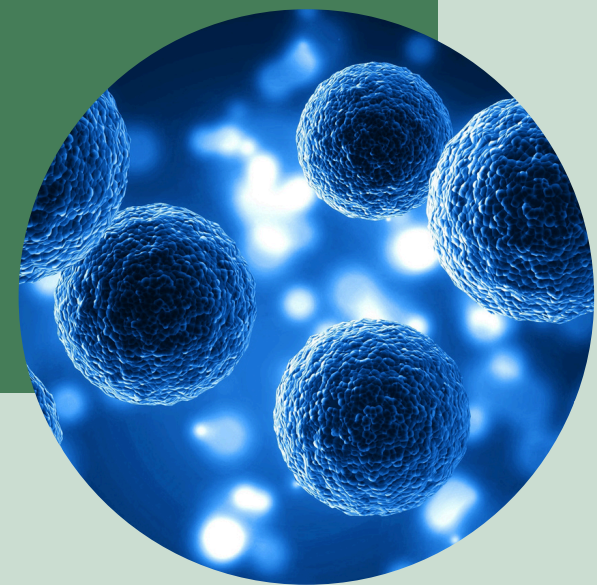
Benefícios para a saúde mental

Num estudo realizado em 2018, descobriu-se que havia 1,4 vezes mais hipóteses de ser diagnosticado com depressão ou desenvolver sintomas associados em pessoas com dietas pró-inflamatórias em comparação com pessoas que seguiam dietas anti-inflamatórias.



Fortalecimento do sistema imunológico

O sistema imunológico desempenha um papel muito importante no desenvolvimento de condições relacionadas à inflamação crônica. Os mediadores pró-inflamatórios são produzidos por células do sistema imunológico, portanto, incluir alimentos com propriedades anti-inflamatórias na dieta pode ajudar a mitigar os efeitos inflamatórios.



Melhora o desempenho desportivo

O exercício físico de alta intensidade ou resistência, especialmente aqueles que envolvem grandes grupos musculares, pode causar um aumento na inflamação local. Seguir uma dieta anti-inflamatória, portanto, pode ser benéfico para reduzir os sintomas decorrentes da inflamação causada pelo exercício.





Evidências científicas

Diabetes

À medida que a inflamação no tecido adiposo aumenta, esta torna-se uma forte força motriz para o desenvolvimento de um aumento da inflamação sistêmica que resulta na síndrome metabólica, eventualmente seguida pelo desenvolvimento de diabetes tipo 2 evidente. A potencial reversão de ambas as condições pode ser alcançada reduzindo os níveis de inflamação através do uso de uma dieta antiinflamatória

Review > [J Am Coll Nutr.](#) 2009 Aug;28 Suppl:482S-491S.

doi: [10.1080/07315724.2009.10718115](#).

Anti-inflammatory diets for obesity and diabetes

[Barry Sears](#) ¹

Affiliations + expand

PMID: 20234036 DOI: [10.1080/07315724.2009.10718115](#)

Diabetes A inflamação é uma das principais causas de diversas doenças crônicas, incluindo a diabetes. A dieta anti-inflamatória, que, como visto, exclui alimentos que podem estimular a inflamação e inclui alimentos que reduzem a inflamação, pode melhorar os biomarcadores inflamatórios em diabéticos e pré-diabéticos.

Artrite

A artrite reumatóide é uma doença que afeta as articulações, levando ao aumento da inflamação, destruição, perda de função e incapacidade. Um estudo cujo objetivo foi investigar se uma dieta anti-inflamatória iria reduzir a atividade da doença, observou efeitos positivos na adesão

Randomized Controlled Trial > [J Nutr.](#) 2021 Dec 3;151(12):3856-3864.

doi: [10.1093/jn/nxab313](#).

Proposed Anti-Inflammatory Diet Reduces Inflammation in Compliant, Weight-Stable Patients with Rheumatoid Arthritis in a Randomized Controlled Crossover Trial

[Erik Hulander](#)¹, [Linnea Bärebring](#)¹, [Anna Turesson Wadell](#)¹, [Inger Gjertsson](#)², [Philip C Calder](#)³, [Anna Winkvist](#)¹, [Helen M Lindqvist](#)¹

Affiliations + expand

PMID: [34587253](#) PMCID

Review > [Ann Intern Med.](#) 2019 Jan 1;170(1):ITC1-ITC16. doi: [10.7326/AITC201901010](#).

Rheumatoid Arthritis

[Jeffrey A Sparks](#)¹

Affiliations + expand

PMID: [30596879](#) DOI: [10.7326/AITC201901010](#)

Esses achados justificam mais estudos para validar nossos resultados e avaliar a relevância clínica das alterações em CXCL1, CXCL5, CXCL6 e TNFSF14 em pacientes com AR

Certos tipos de cancro

Alimentos e marcadores inflamatórios são fatores de risco estabelecidos para o cancro.

Um estudo que avaliou 1.064 mulheres sobreviventes do cancro de mama, relatou que a dieta anti-inflamatória mantida a longo prazo pode ser um meio de melhorar a sobrevivência desses pacientes.

> [NPJ Breast Cancer](#). 2020 Aug 13;6:36. doi: 10.1038/s41523-020-00179-4. eCollection 2020.

Long-term anti-inflammatory diet in relation to improved breast cancer prognosis: a prospective cohort study

Kang Wang^{1 2}, Jia-Zheng Sun^{1 2}, Qian-Xue Wu¹, Zhu-Yue Li³, Da-Xue Li⁴, Yong-Fu Xiong⁵, Guo-Chao Zhong⁶, Yang Shi⁷, Qing Li¹, Jiali Zheng⁸, Nitin Shivappa^{8 9 10}, James R Hébert^{8 9 10}, Theodoros Foukakis^{11 12}, Xiang Zhang¹, Hong-Yuan Li¹, Ting-Xiu Xiang², G [Review](#) > [Nutrients](#). 2021 Apr 15;13(4):1299. doi: 10.3390/nu13041299.

Affiliations + expand

PMID: 32821804 PMCID: [PMC7426](#)

Association between Oral Cancer and Diet: An Update

Jesús Rodríguez-Molinero¹, Blanca Del Carmen Migueláñez-Medrán¹, Cristina Puente-Gutiérrez¹, Esther Delgado-Somolinos¹, Carmen Martín Carreras-Presas², Javier Fernández-Farhall³, Antonio Francisco López-Sánchez¹

Affiliations + expand

PMID: 33920788 PMCID: [PMC8071138](#) DOI: [10.3390/nu13041299](#)

[Review](#) > [Food Chem](#). 2019 Nov 30:

Epub 2019 Jul 3.

Anti-inflammatory effects of flavonoids

Soheila J Maleki¹, Jesus F Crespo², Beatriz Cabanillas³

Affiliations + expand

PMID: 31288163 DOI: [10.1016/j.foodchem.2019.125124](#)

Esses compostos apresentam propriedades antioxidantes, antiinflamatórias, antiangiogênicas e antiproliferativas que têm papel preventivo no desenvolvimento de cancro bucal e outros tipos de cancro.

Review > [Nutrients](#). 2022 Sep 21;14(19):3914. doi: 10.3390/nu14193914.

Anti-Inflammatory Diets in Fertility: An Evidence Review

Simon Alesi ¹, Anthony Villani ², Evangeline Mantzioris ³, Wubet Worku Takele ¹,
Stephanie Cowan ¹, Lisa J Moran ¹, Aya Mousa ¹

Affiliations + expand

PMID: 36235567 PMCID: [PMC9570802](#) DOI: [10.3390/nu14193914](#)

Review > [Nutrients](#). 2019 Jun 16;11(6):1357. doi: 10.3390/nu11061357.

Role of Diet in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Prevention and Treatment

Egeria Scoditti ¹, Marika Massaro ², Sergio Garbarino ³, Domenico Maurizio Toraldo ⁴

Affiliations + expand

PMID: 31208151 PMCID: [PMC6627281](#) DOI: [10.3390/nu11061357](#)

Meta-Analysis > [Clin Nutr](#). 2019 Oct;38(5):2045-2052. doi: 10.1016/j.clnu.2018.11.007.

Epub 2018 Nov 20.

An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis

Katie Tolkien ¹, Steven Bradburn ², Chris Murgatroyd ¹

Affiliations + expand

PMID: 30502975 DOI: [10.1016/j.clnu.2018.11.007](#)

> [Nutrients](#). 2021 Oct 21;13(11):3696. doi: 10.3390/nu13113696.

The Association of Anti-Inflammatory Diet Ingredients and Lifestyle Exercise with Inflammaging

Edyta Wawrzyniak-Gramacka ¹, Natalia Hertmanowska ¹, Anna Tylutka ¹, Barbara Morawin ¹,
Eryk Wacka ¹, Marzena Gutowicz ¹, Agnieszka Zembron-Lacny ¹

Affiliations + expand

PMID: 34835952 PMCID: [PMC8621229](#) DOI: [10.3390/nu13113696](#)

Randomized Controlled Trial > J Clin Periodontol. 2019 Apr;46(4):481-490.

doi: 10.1111/jcpe.13094. Epub 2019 Apr 2.

The influence of an anti-inflammatory diet on gingivitis. A randomized controlled trial

Johan P Woelber¹, Maximilian Gärtner¹, Lilian Breuninger¹, Annette Anderson¹, Daniel König², Elmar Hellwig¹, Ali Al-Ahmad¹, Kirstin Vach³, Andreas Dötsch⁴, Petra Ratka-Krüger¹, Christian Tennert⁵

Affiliations + expand

PMID: 30941800 DOI: [10.1111/jcpe.13094](https://doi.org/10.1111/jcpe.13094)

Review > Biomedicines. 2021 Jul 30;9(8):922. doi: 10.3390/biomedicines9080922.

Anti-Inflammatory Properties of Diet: Role in Healthy Aging

Kristine Stromsnes¹, Angela G Correias¹, Jenny Lehmann^{2 3}, Juan Gambini¹, Gloria Olaso-Gonzalez¹

Affiliations + expand

PMID: 34440125 PMCID: [PMC8389628](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34440125/) DOI: [10.3390/biomedicines9080922](https://doi.org/10.3390/biomedicines9080922)

> Ginekol Pol. 2023 Sep 29. doi: 10.5603/gpl.97573. Online ahead of print.

The effect of two anti-inflammatory dietary components, omega-3 and resveratrol, on endometriosis

Anna Sienko¹, Adrianna Cichosz², Aleksandra Urban², Roman Smolarczyk³, Krzysztof Czajkowski², Jacek Sienko²

Affiliations + expand

PMID: 37768015 DOI: [10.5603/gpl.97573](https://doi.org/10.5603/gpl.97573)

> Clin Nutr. 2022 Jun;41(6):1191-1196. doi: 10.1016/j.clnu.2022.04.002. Epub 2022 Apr 9.

Anti-inflammatory diet and incident peripheral artery disease: Two prospective cohort studies

Shuai Yuan¹, Maria Bruzelius², Scott M Damrauer³, Niclas Håkansson¹, Alicja Wolk⁴, Agneta Åkesson¹, Susanna C Larsson⁵

Affiliations + expand

PMID: 35500318 DOI: [10.1016/j.clnu.2022.04.002](https://doi.org/10.1016/j.clnu.2022.04.002)

A dieta anti-inflamatória não especificam regras sobre o tamanho das porções ou a quantidade de calorias a serem ingeridas por dia, mas concentra-se sim no tipo de alimentos que incluimos e excluimos de nossa dieta com base em suas propriedades pró ou anti-inflamatórias.

Resumo da matéria

Dieta Alcalina



Dieta Alcalina

Origem e Conceito

Benefícios da dieta alcalina

Como funciona a dieta

Homeostase ácido-base

Água, e o seu pH

Influência do pH no intestino

Aplicação terapêutica

Princípios Alcalinos para uma vida saudável

Alimentos

- Alimentos permitidos
- Alimentos não permitidos

Evidências científicas

Desafios e desvantagens da dieta alcalina

Resumo da matéria

Dieta Anti-inflamatória



Dieta Anti-inflamatória

Origem e Conceito

O que é inflamação e quais os tipos

Princípios básicos da dieta anti-inflamatória

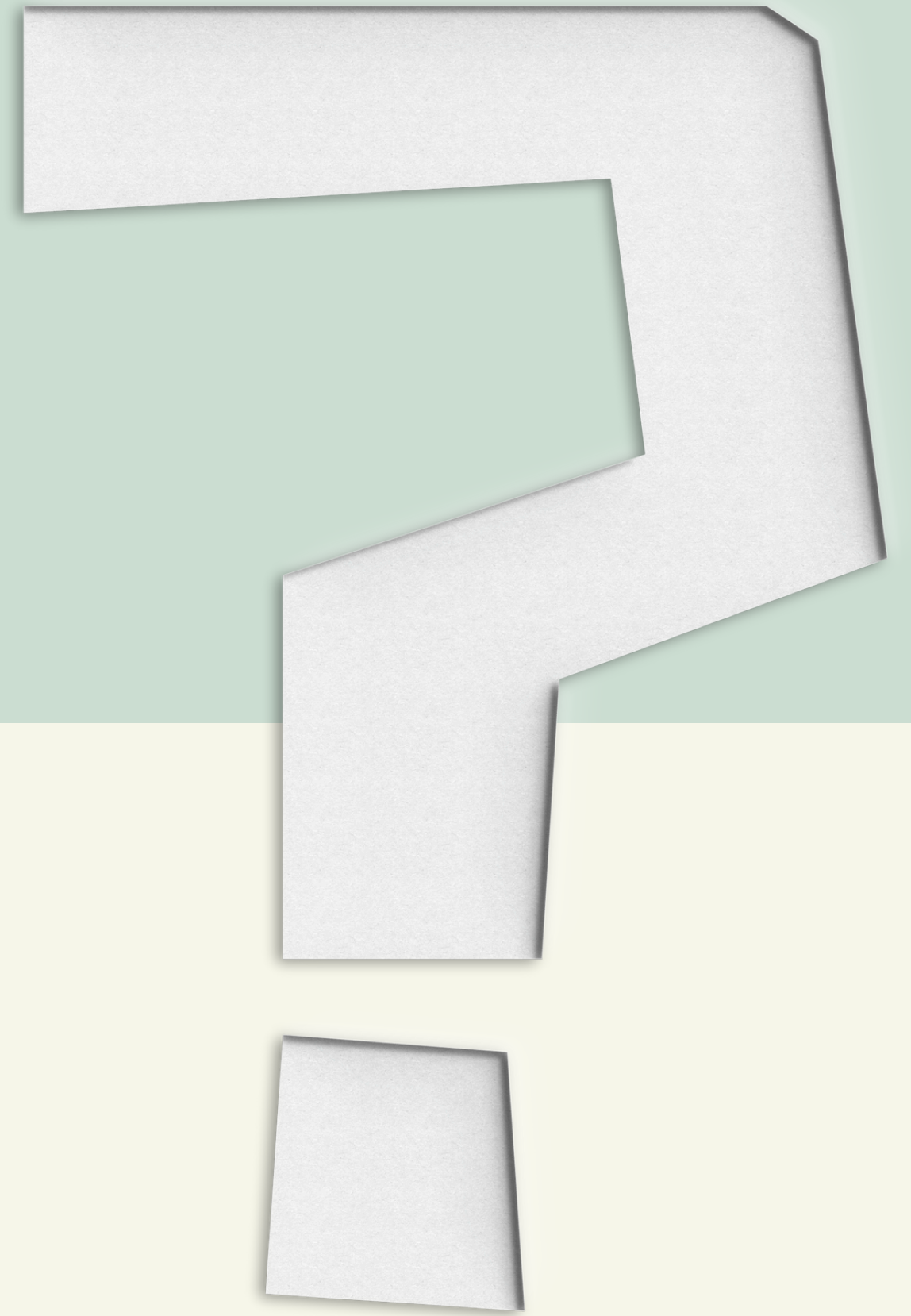
Alimentos

- Alimentos permitidos
- Alimentos não permitidos

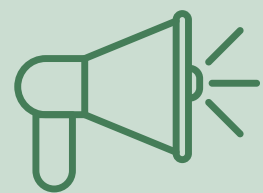
Benefícios da dieta anti-inflamatória

Evidências científicas

Questões



Contactos



93 437 25 24
Whatsapp



sofia.oliveira.nutri123@gmail.com
Email