

Artritis...

En busca de un tratamiento natural y delicadamente exquisito



Scolarest



¿QUE ES LA ARTRITIS?

La Artritis, es la inflamación de una articulación, caracterizada por dolor, limitación de movimientos, tumefacción y calor local. Existe otro término que se confunde con la artritis, que es la artrosis, la que corresponde a un trastorno degenerativo de la articulación.

Existen numerosas enfermedades y síndromes que pueden producir artritis, entre ellos:

- 1** Artritis por Microcristales: la padecen los afectados de gota.
- 2** Artritis Neuropática: producida por lesiones del sistema nervioso.
- 3** Artritis Reumatoide y sus variantes: de origen multifactorial.
- 4** Artritis Infecciosa: de origen bacteriano, vírico, micótico o parasitario.
- 5** Enfermedades Sistémicas: como las de origen cutáneo (artritis psoriásica), digestivo (artritis asociada a enfermedad inflamatoria intestinal), neuropático (artritis neuropática).
Artritis Reactiva: en respuesta a múltiples factores.

Medias noches rellenas,
cerezas con salsa de crema.

Cerdo asado para la realeza,
y de postre tartaleta de cerezas.

Cerezas con pasas de Corinto,
guiso de carne al vino tinto.
(Gloria Almendáriz)



Así como la poesía, la naturaleza nos ha entregado grandes maravillas, tan perfectas y gratuitas que sólo tenemos que aprender de ellas, darle la utilidad, importancia y respeto que se merecen, a la vez integrarlas en nuestro diario vivir.

El consumo de cerezas frescas, grandes y jugosas, en particular de la variedad Bing (la principal producida por Chile) podría tener beneficios sobre problemas que aquejan a los adultos mayores, como son las inflamaciones artríticas y otras como la gota.

Las sustancias químicas que le dan el color rojo característico de las cerezas, pueden quitar el dolor en forma más potente que la aspirina, poseer una acción antioxidante adicional.

Así se ha podido constatar, en resulta-

dos preliminares de investigaciones, del Servicio de Investigación Agrícola de Estados Unidos (ARS) en Davis, California. Que en una primera fase, estudió a mujeres saludables, de edades entre 25 y 45 años, quienes por un tiempo, se sirvieron al desayuno 45 cerezas, frescas y deshuesadas. En el seguimiento se pudo descubrir que los niveles de ácido úrico, un compuesto que el cuerpo humano usa para formar los cristales dolorosos de urato, durante un ataque de gota, se redujeron significativamente en la sangre de las voluntarias durante las cinco horas después de que ellas comieron el desayuno con cerezas Bing.

Los investigadores han calculado cuántas cerezas se debe consumir al día, para obtener tales beneficios. Es suficiente con 20 cerezas al día. Esa cantidad aporta entre 12 a 25 mg de Antocianinas, que en la mayoría de las personas, sería suficiente para disminuir la inflamación y los dolores. Estas sustancias, además de ser un potente antioxidante,





lo que es muy necesario para resguardar las articulaciones dañadas, protegerían a éstas por su potente actividad anti-inflamatoria y analgésica. Esto lo logran al inhibir un par de enzimas conocidas como ciclogenasas, que son claves en la génesis del dolor e inflamación.

De este modo, las cerezas actuarían tal como lo hacen la mayoría de los medicamentos analgésicos y antiinflamatorios que usamos hoy en día. Como lo es la aspirina, paracetamol e ibuprofeno, pero no tendría los efectos adversos de tales drogas, como son: el daño al estómago (gastritis, úlcera), hígado y riñones (hipertensión arterial) etc.

Las cerezas negras contienen más hierro, magnesio y potasio que las otras variedades más claras, pero todas son una buena fuente de silicio y de provitamina A (beta-caroteno).

Consumir la pulpa o el zumo del pequeño fruto,



perteneciente a la familia de los melocotones, puede resultar de gran beneficio, ya que por ser antioxidante, puede ser utilizada para retrasar el envejecimiento.

La fibra y el potasio de las cerezas, favorecen la circulación intestinal y la eliminación de líquidos, lo que asegura el drenaje del sistema urinario y digestivo. Por la misma razón previenen la formación de cálculos renales y biliares.

El zumo de cerezas, contiene poderosas virtudes antioxidantes y antienvjecimiento, porque tiene 10 veces más melatonina que la fruta entera., hormona segregada por la glándula pineal durante la noche, implicada en la regulación del sueño y la temperatura corporal.

...EN RESUMEN

- * Las cerezas, previenen y alivian los síntomas de la artritis ya que disminuyen los niveles de ácido úrico en la sangre. Como aportan pocas calorías (59 por cada 100g), fibra y agentes diuréticos, resultan recomendables para las personas que deseen adelgazar.
- * Los enfermos de arteriosclerosis, se benefician de sus acciones antioxidantes y depurativas.
- * Las virtudes diuréticas y laxantes de las cerezas favorecen a las personas con estreñimiento o tendencia a retener líquidos.
- * Su hierro (0,4 mg/100 g) las hace efectivas para las personas con anemia.
- * Se recomienda su consumo en caso de hipertensión arterial a los enfermos cardiopatas y renales.
- * Scolarest, dentro de su gran oferta mantiene alimentos y productos naturales, que por su gran aporte nutricional y conciente de los beneficios que sus componentes naturales tienen en nuestro organismo, los ha incluido en sus planificaciones de menús y los mantiene en sus cafeterías.
- * Los invitamos a conocer algunas de las exquisitas recetas que nuestros chef, preparan en nuestros centros.

JUGO DE CEREZAS CON FRUTILLA

JUGO DE LIMÓN: 1/2 unidad

FRUTILLA: 150 gr

CEREZA: 300 gr

AGUA: 3 vasos

ALMENDRAS PELADAS: 8 unidades

MIEL: a gusto

HIELO: a gusto

PREPARACIÓN:

Poner a remojar en agua tibia las almendras y luego retirar la cáscara.

Lavamos las frutas. Una vez que hemos deshuesado las cerezas y cortado en trocitos las frutillas, licuamos todo junto con unas cucharadas de miel, el agua fría y el jugo de medio limón. Se añaden unos hielos y se sirve bien frío.

TARTA DE CEREZAS

500 gramos de cerezas

4 huevos

200 gramos de almendras

250 gramos de harina

150 gramos de azúcar + 150 gramos de azúcar

150 gramos de mantequilla + 80 gramos de mantequilla

1 vasito de licor de cerezas

PREPARACIÓN:

Se ponen 250 gramos de harina en un recipiente, se añaden 150 gramos de azúcar, la misma cantidad de mantequilla, 2 huevos y un vasito de licor de cerezas. Se trabaja la masa hasta conseguir una pasta homogénea.

A continuación se deja reposar, tapada con una servilleta húmeda, durante una hora.

Pasado este tiempo, se extiende con un rodillo enharinado y se forra con ella un molde de tarta desmontable, añadiendo a continuación las cerezas deshuesadas.

Se mezclan aparte las almendras picadas, 150 gramos de azúcar y otro tanto de mantequilla, 2 huevos batidos y dos cucharadas de harina. Se rocían las cerezas con la masa obtenida. Se mete el molde en horno suave durante 30 minutos. A los 5 minutos de cocción es conveniente cubrir el molde papel de aluminio para evitar que se dore en exceso.

Claudia Sánchez A.

CLAUDIA SÁNCHEZ APABLAZA
Nutricionista Educación
Compass Group Chile



[HTTP://WWW.COMPASS-GROUP.CL/](http://www.compass-group.cl/)