



Ρευματοειδής Αρθρίτιδα

Η **Ρευματοειδής Αρθρίτιδα** είναι ένα αυτοάνοσο νόσημα που προκαλεί πόνο, πρήξιμο, δυσκαμψία, απώλεια λειτουργικότητας στις αρθρώσεις και φλεγμονή σε όργανα του σώματος. Μπορεί να προσβάλει οποιαδήποτε άρθρωση, αλλά πιο συχνά τον καρπό και τα δάχτυλα. Εμφανίζεται κυρίως στις γυναίκες, σε ηλικία 25-55 ετών. Διαρκεί είτε λίγο, είτε τα συμπτώματα έρχονται και φεύγουν, όμως στη σοβαρή μορφή της, είναι χρόνια.

Στα πλαίσια αντιμετώπισης της Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας **υπάρχουν 3 συστατικά που δρουν ευεργετικά.**

Αυτά είναι:

- 1. Τα ω-3 λιπαρά οξέα:** Μελέτες δείχνουν σημαντική βελτίωση των συμπτωμάτων. Συμβάλλουν στο να έχει κάποιος μαλακές αρθρώσεις, μειώνουν τη διάρκεια της πρωινής δυσκαμψίας, μειώνουν τον πόνο και ενισχύουν τη λειτουργικότητα των αρθρώσεων. Επίσης, προστατεύουν από την αθηροσκλήρωση, γνωστή επιπλοκή των φλεγμονωδών νοσημάτων, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα. Καλές πηγές ω-3 είναι τα λιπαρά ψάρια και οι ξηροί καρποί, όπως τα καρύδια.
- 2. Το σελήνιο:** Ιχνοστοιχείο με αντιοξειδωτικές ιδιότητες, μπορεί να παίζει ρόλο στην πρόληψη της αρθρίτιδας και άλλων καταστάσεων, όπως ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά, ο καταρράκτης και η νεφρική νόσος. Πλούσια σε σελήνιο, είναι τα δημητριακά ολικής αλέσεως και τα οστρακοειδή. Πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει, ότι η λήψη συμπληρώματος σεληνίου, μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη. Για το λόγο αυτό, συμβουλευτείτε πρώτα τον γιατρό σας. Η πρόσληψη σεληνίου μέσω της διατροφής, είναι ασφαλής.
- 3. Η βιταμίνη D:** Δρα κατά της οστεοπόρωσης και συνιστά καλή θεραπεία για τη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Στοιχεία από την Iowa's Women's Study ενισχύουν την πιθανότητα η μεγαλύτερη πρόσληψη βιταμίνης D να σχετίζεται με χαμηλότερο κίνδυνο για ρευματοειδή αρθρίτιδα σε ηλικιωμένες γυναίκες. Καλές πηγές βιταμίνης D είναι τα αυγά, τα δημητριακά και το γάλα.

Άλλα συστατικά, που ίσως βοηθούν στη ρευματοειδή αρθρίτιδα, είναι τα **φρούτα, τα λαχανικά και γενικά οι τροφές που είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες**, εφόσον **μειώνουν τα επίπεδα του δείκτη φλεγμονής CRP**. Σε μια μελέτη που διεξήχθη από το Γερμανικό Ομοσπονδιακό Ερευνητικό Κέντρο Διατροφής πάνω στα οφέλη των φυτικών ινών, βρέθηκε ότι η κατανάλωση **οχτώ μερίδων φρούτων και λαχανικών μείωσε την CRP κατά 1/3**.



Όμως δεν έχει βρεθεί ο μηχανισμός, που εξηγεί γιατί τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες δρουν ευεργετικά στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα. Οι Γερμανοί ερευνητές εξηγούν, ότι η μείωση του δείκτη φλεγμονής, αποδίδεται κυρίως στα **καροτενοειδή**, τα αντιοξειδωτικά που δίνουν το **χαρακτηριστικό χρώμα** στα καρότα, τις πιπεριές και τα άλλα φρούτα.

Δείκτης φλεγμονής είναι, επίσης, **ο λόγος των λιπαρών οξέων ω-6/ω-3**. Αυτό πρακτικά σημαίνει, ότι αν στη διατροφή τα ω-6 είναι πιο πολλά από τα ω-3, τότε έχουμε μεγαλύτερη φλεγμονή. Τα ω-6 βρίσκονται στο καλαμπόκι, το ηλιέλαιο, το σογιέλαιο και σε πολλά σνακ, στα τηγανητά φαγητά, στις μαργαρίνες και στα άλλα λίπη. Στην πραγματικότητα, πολλά από τα τρόφιμα που οι άνθρωποι καταναλώνουν ως σνακ, σχετίζονται με φλεγμονή και παχυσαρκία. Και **η φλεγμονή συνδέεται με την παχυσαρκία**, καθώς ο λιπώδης ιστός εκκρίνει **κυτοκίνες**, δηλαδή πρωτεΐνες που πυροδοτούν την φλεγμονή.

Άλλοι παράγοντες, που αυξάνουν τη φλεγμονή, είναι τα **AGEs**, ουσίες που σχηματίζονται **κατά το μαγείρεμα, σε υψηλή θερμοκρασία** και απορροφώνται από τον οργανισμό. Δεν έχει ωστόσο επιβεβαιωθεί η σχέση ανάμεσα στα AGEs και στη Ρευματοειδή Αρθρίτιδα.

Παρ' όλα αυτά συστήνεται:

α. Περιορισμός στα ψημένα, βραστά ή τηγανισμένα σε υψηλές θερμοκρασίες κρέατα. Το βράσιμο στον ατμό συνιστά μια καλή εναλλακτική.

β. Η αποφυγή των επεξεργασμένων τροφίμων. Πολλά επεξεργασμένα τρόφιμα έχουν εκτεθεί σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες, προκειμένου να παραταθεί ο χρόνος συντήρησής τους. Έτσι περιέχουν πολλά AGEs.

Άλλος ένας παράγοντας που έχει συσχετιστεί με την Ρευματοειδή Αρθρίτιδα είναι ο **καφές**. Το 2002 διεξήχθη μια μελέτη από το Πανεπιστήμιο της Αλαμπάμα στο Μπέρμινγχαμ, που έδειξε απουσία σχέσης μεταξύ καφέ και Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας. Βρέθηκε όμως, ότι **πάνω από 4 φλιτζάνια ντεκαφεϊνέ καφέ, αυξάνουν τον κίνδυνο για Ρευματοειδή Αρθρίτιδα στις ηλικιωμένες γυναίκες.**

Επιστήμονες από την Ιατρική σχολή του Χάρβαρντ στη Βοστώνη δεν βρήκαν σχέση μεταξύ οποιασδήποτε ποικιλίας καφέ και Ρευματοειδούς Αρθρίτιδας. Υπάρχει όμως ανάγκη να μετριαστεί η κατανάλωση καφέ κανονικού ή ντεκαφεϊνέ στα **1-2 φλιτζάνια την ημέρα**, γιατί μειώνει την απορρόφηση ασβεστίου από τα οστά.



Συμπερασματικά, ένα υγιές βάρος και μια διατροφή πλούσια σε αντιοξειδωτικά είναι ένας καλός σύμμαχος κατά της ρευματοειδής αρθρίτιδας. Καλές πηγές αντιοξειδωτικών είναι τα φρούτα και τα λαχανικά, οι ξηροί καρποί, το τσάι και η μαύρη σοκολάτα. Επίσης, ενθαρρύνεται η κατανάλωση τροφών πλούσιων σε ω-3 λιπαρά οξέα όπως οι σαρδέλες, το σκουμπρί, ο σολομός και ο τόνος.