

La carne roja y el riesgo de artritis

Publicado el: 12-12-2017

Las personas que comen una gran cantidad de carne roja corren mayor riesgo de desarrollar artritis reumática, de acuerdo con un estudio científico de la Universidad de Manchester. La investigación mostró que las personas que comen carne todos los días tienen el doble del riesgo de contraer la enfermedad que los que comen carne dos veces por semana.

Los investigadores estudiaron los hábitos alimenticios de 25.000 personas. La artritis reumática (AR) es un trastorno en el que el sistema inmunológico natural de las personas ataca las articulaciones sanas. La enfermedad causa la inflamación de la membrana que cubre las articulaciones, lo que provoca sensibilidad, rigidez e inflamación. Cerca de 387.000 en el Reino Unido sufren de la enfermedad.

Diario de comida Los participantes en el estudio tenían entre 45 y 75 años y fueron reclutados mediante listas de médicos generales en el Reino Unido entre 1993 y 1997. A todos se les pidió que completaran un diario de comida de siete días, en el que detallaran con exactitud lo que comían, y el tamaño de las porciones. Luego los investigadores observaron la incidencia de AR entre el grupo hasta 2002.

Los médicos descubrieron que 88 personas fueron diagnosticadas con AR, o una forma relacionada de artritis, y compararon sus dietas con 176 participantes saludables para ver cómo se diferenciaban sus hábitos alimenticios. Los científicos concluyeron que algo en la carne, tal vez el colágeno, provoca una respuesta del sistema inmunológico, y que podría también afectar las articulaciones.

"Es posible que el alto contenido de colágeno de la carne produzca una sensibilidad especial del cuerpo y la producción consiguiente de anticuerpos contra esa sustancia, expresaron los autores del informe, Alan Silman y Deborah Symmons. Otro candidato es el hierro. Se ha demostrado que se acumula en la membrana reumática sinovial, lo que causa el deterioro de los tejidos. El estudio aparece en la última edición de la publicación especializada "Arthritis and Rheumatism".

Fuente: <https://netsaluti.com>