

Articulações

Artrite reumatoide

Alimentos funcionais são alternativas saudáveis para a prevenção e tratamento da doença

Desde os tempos de Hipócrates, as doenças reumáticas fazem parte da história da medicina. No artigo de hoje, vamos definir a artrite reumatoide, seus sintomas e saber como preveni-la, aliando alimentos funcionais e exercícios físicos.

O termo "rheuma", usado para designar um tipo de quadro doloroso que afetava as articulações do corpo, surgiu por volta do primeiro século d.C. Atualmente, a artrite reumatoide é considerada uma doença inflamatória crônica, de origem autoimune, mas de causa ainda desconhecida, que prejudica o sistema musculoesquelético.

De acordo com o Consenso da Sociedade Brasileira de Reumatologia, esta doença caracteriza-se por: dor, edema, calor e vermelhidão em qualquer articulação do corpo, principalmente mãos e punhos, sendo que as articulações inflamadas provocam rigidez matinal, fadiga e, com a progressão da doença, há destruição da cartilagem articular e os pacientes podem desenvolver deformidades e incapacidade para realização de suas atividades rotineiras.

Acomete, aproximadamente, 0,5 a 1% da população em geral, com taxa de incidência duas a três vezes maior em mulheres, principalmente naquelas com idade acima de 40 anos. Estima-se que a prevalência aumente, devido ao envelhecimento da população, ou seja, se o percentual de indivíduos mais velhos aumenta, pode-se prever que a sua prevalência na população em geral também aumente.

As formas de prevenção e tratamento não estão totalmente estabelecidas. Os principais objetivos do tratamento são diminuição e controle da dor articular, prevenção da perda de função e melhora da qualidade de vida do paciente. Neste contexto, os alimentos funcionais enquadram-se como alternativas saudáveis para a prevenção e tratamento desta doença.

Sabe-se que a principal proteína estrutural responsável pela tração e firmeza do tecido cartilaginoso é o colágeno tipo II. Diversos estudos têm relatado que a suplementação com colágeno hidrolisado age juntamente ao sistema imunológico, mantendo as articulações saudáveis e promovendo a mobilidade e flexibilidade das articulações, podendo até atuar sobre as deformidades principalmente nas mãos após um



A capsaicina, componente ativo da pimenta, utilizada por via oral ou localmente, pode reduzir a inflamação e as dores

certo tempo de uso, revertendo ao normal.

Um estudo publicado na revista *European Journal of Clinical Nutrition*, em 2010, investigou se a suplementação com altas doses de vitamina B6 (100 mg/dia) apresentaria efeito benéfico na resposta inflamatória e imune em pacientes com artrite reumatoide, visto que estes pacientes apresentam baixos níveis de vitamina B6, devido aos elevados níveis inflamatórios. Após 12 semanas de suplementação, os resultados indicaram que houve redução nestes níveis.

Outro estudo, publicado na revista *International Journal of Rheumatic Diseases*, em 2014, avaliou pacientes do sexo feminino com artrite reumatoide estabelecida há mais de um ano, com idade entre 20 e 80 anos. Os resultados demonstraram que a suplementação com probióticos pode ser considerada uma terapia adjuvante para pacientes com esta doença, já que reduziu a inflamação e ajudou a aliviar os sintomas.

Além destes, outros estudos têm relatado que os cogumelos podem agir sobre o sistema imunológico de indivíduos saudáveis e enfermos, trazendo benefícios potenciais em doenças autoimunes. A linhaça, conhecida por regularizar o funcionamento do intestino, também é utilizada para aliviar os sintomas desta doença. Da mesma forma, a capsaicina, principal componente ativo da pimenta, quando utilizada por via oral ou localmente (uso tópico), pode reduzir a inflamação e dores relacionadas à artrite reumatoide.

Não podemos nos esquecer

de flor, brócolis, repolho, espinafre, cenoura, tomate, mamão, nozes e castanha do Pará; dos alimentos fontes de cálcio, como leite e iogurte desnatado; dos alimentos ricos em vitamina C, como laranja, acerola e abacaxi; e alimentos considerados anti-inflamatórios, como alho e cebola.

Além dos benefícios proporcionados pela alimentação na prevenção e tratamento da artrite reumatoide, fortes evidências têm sido observadas ao longo dos anos com relação aos benefícios do exercício físico. Portanto, a alimentação e a prática de exercícios podem ser aliadas aos tratamentos fisioterápicos e farmacológicos, visando à melhoria da qualidade de vida do paciente.

Um forte abraço a todos e até o nosso próximo encontro.

Jocelle Mastrodi Salgado é professora titular de Nutrição na LAN/Esalq/USP. Site: www.jocellemsalgado.com.br. E-mail: jocellemsalgado@usp.br