

ARTRITE REUMATOIDE E AS RELAÇÕES NUTRICIONAIS

Resumo

Camilla Kapp Fritz
Gabrielle Delattre de Oliveira Caron
Kamelyn Caroline Casagrande
Thalita Marcela Araujo dos Santos

A artrite reumatoide (AR), caracteriza-se por uma doença autoimune, inflamatória e crônica, a qual acomete as articulações, causando dores, dificuldade de movimento e desgaste progressivo das cartilagens e ossos. Seu tratamento medicamentoso é baseado em antirreumáticos, esteroides e anti-inflamatórios não esteroides. Contudo, sabe-se que este tratamento pode ter como principais efeitos colaterais o ganho de peso ponderal e a resistência à insulina, elevando o risco de morbimortalidade destes indivíduos. Devido a este fato, a procura por orientação nutricional que auxilie ou minimize os sintomas e os efeitos colaterais tem aumentado nos últimos tempos. Com o objetivo de encontrar evidências que comprovem os benefícios da nutrição para os portadores de AR, foi realizada uma revisão de literatura sobre os principais alimentos com efeito positivo na prevenção, tratamento e alívio dos sintomas. A busca virtual foi realizada na base de dados PubMed, através dos descritores “*rheumatoid arthritis*”, “*omega-3*”, “*mediterranean diet*”, com artigos publicados nos últimos 5 anos. Os artigos confirmaram uma forte influência do perfil alimentar com a AR, principalmente com relação ao excesso do consumo de carboidratos e gorduras. Do contrário, descreve-se que uma dieta com alto consumo de fibras reduz a velocidade de absorção dos carboidratos, desencadeando uma melhora dos marcadores inflamatórios. Ácidos graxos poli-insaturados, principalmente o ômega 3, também são benéficos para reduzir esses marcadores. Outras intervenções como a suplementação de vitamina D, dietas ricas em frutas, verduras, peixe e baixo consumo de carne vermelha também têm mostrado resultado satisfatório na redução da inflamação e dos sintomas clássicos da AR, como a rigidez articular matinal. Ainda não existem diretrizes específicas de terapia nutricional para AR, no entanto, conclui-se que uma adequada alimentação pode melhorar os sintomas de AR, reduzindo as inflamações, seja pela redução da ingestão de alimentos considerados pro-inflamatórios, ou pela inclusão de alimentos anti-inflamatórios.

Palavras-chave: artrite reumatoide; ômega 3; dieta do mediterrâneo.