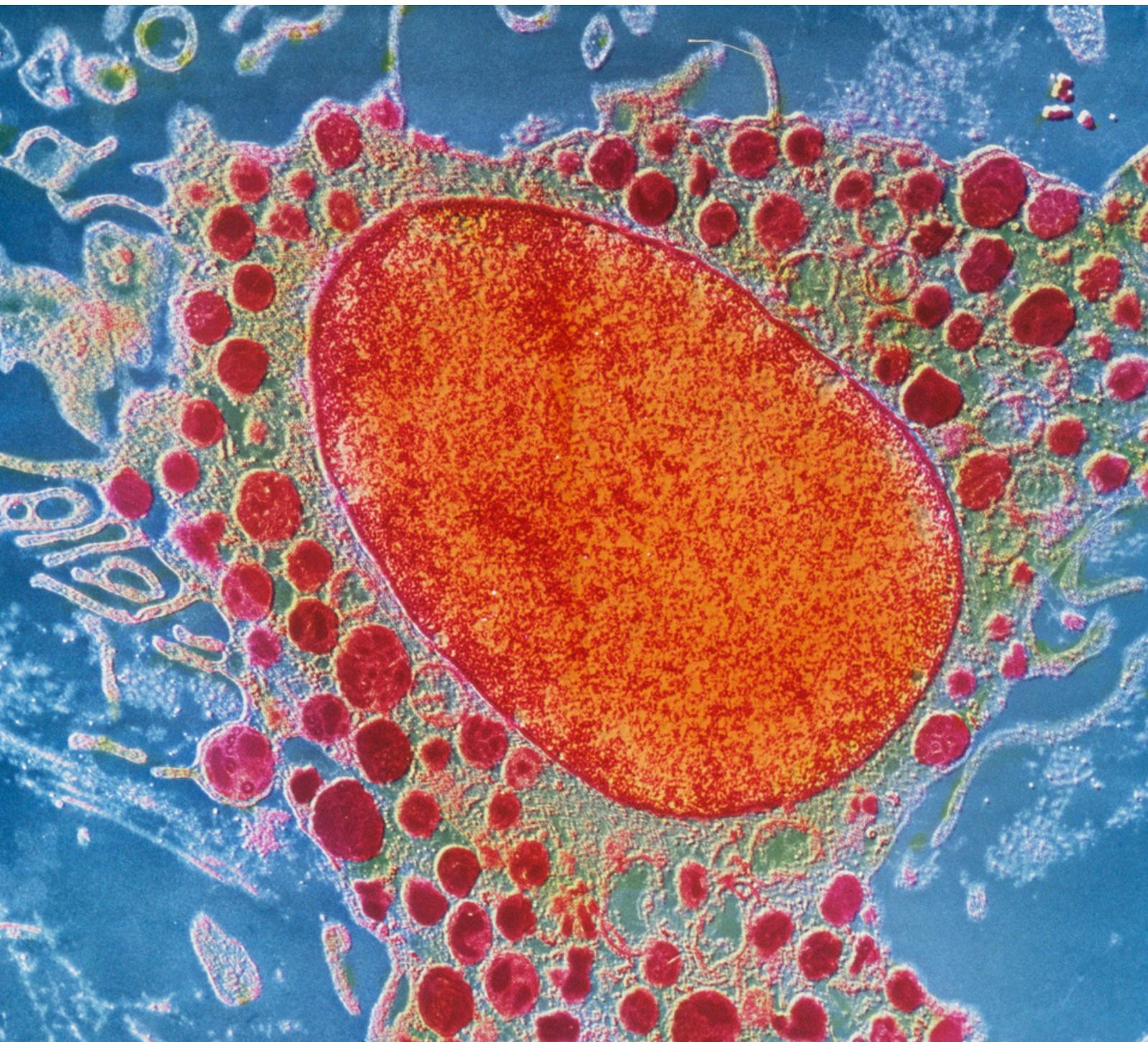


DICAS PARA SUA VIDA E SAÚDE

O QUE PODE SER FEITO CONTRA A INFLAMAÇÃO



O QUE PODE SER FEITO CONTRA A INFLAMAÇÃO

A inflamação crônica surge pelo constante estado de alerta do corpo. A liberação de substâncias químicas inflamatórias afeta muitos órgãos e sistemas do seu corpo e pode causar ou agravar múltiplas doenças como, por exemplo:

- **no cérebro e na medula espinhal:** doença de Alzheimer, esclerose múltipla, doença de Parkinson;
- **nos pulmões:** alergias, asma, doença pulmonar obstrutiva crônica;
- **no fígado:** hepatite crônica;
- **nos rins:** insuficiência renal, doença renal crônica, nefrite;
- **na tireóide:** tireoidite;
- **na pele:** acne, psoríase, câncer de pele;
- **no sistema imune:** doenças autoimunes, lúpus;
- **nos olhos:** degeneração macular, degeneração retinal, uveíte;
- **no coração e na circulação:** aterosclerose, doenças cardíacas;
- **no pâncreas:** diabetes;
- **nos intestinos:** doença inflamatória colo retal, doença de Crohn, colite ulcerativa;
- **nas articulações:** artrites.

O que podemos fazer para evitar:

1. Evite alimentos processados: são pró inflamatórios e contribuem para causar dor e inchaço nas articulações e outros locais.
2. Coma uma alimentação saudável, com alto conteúdo de frutas, vegetais, proteínas e gorduras saudáveis que ajudem a reduzir a inflamação (siga as "[Recomendações para sua saúde](#)" em nosso site).

3. Tome medidas para reduzir o estresse: adote um estilo de vida que diminui a inflamação pela redução de estresse.
4. Faça uma programação de atividade física e exercícios e cumpra. Atividade física reduz a inflamação crônica.
5. Mantenha sob controle seu peso, pressão arterial e outros problemas de saúde que venha tratando.

E desfrute de uma vida melhor e mais longa.

Se tiver dificuldade ou sentir necessidade de apoio procure sua equipe assistencial. Para ter mais informações com relação aos assuntos acima mencionados acesse em nosso site a seção: “[Recomendações para sua saúde](#)”.