

Dieta y dolor crónico

La **modificación de la dieta** tiene el **potencial de ayudar en el alivio del dolor crónico**, a través de la reducción de alimentos proinflamatorios e incrementando la ingesta de frutas, verduras y ácidos grasos insaturados como el omega-3.

La dieta mediterránea, por ejemplo, es una de las que está asociada a niveles más bajos de inflamación.*

RECOMENDACIONES BÁSICAS



Consumo de **carbohidratos de bajo índice glucémico**.



Dos raciones semanales de **carne blanca**.



5 piezas diarias de **fruta o verduras**.



Dos raciones semanales de **huevos y queso fresco**.



Pescado y legumbres, 4 veces por semana.



No más de una porción de **carne roja o procesada**.

*Basado en la revisión sistemática.

Bibliografía. 1. Philpot U, Johnson MI. Diet therapy in the management of chronic pain: Better diet less pain? Pain Manage. 2019;9(4):335-338.

DOLOR.
com

GRÜNENTHAL

