

# LA SITUACIÓN DE LA INFLAMACIÓN

La inflamación es una de las principales defensas del cuerpo. Cuando te cortas o te infectas, la inflamación ayuda a sanar. Pero cuando la inflamación permanece activa durante demasiado tiempo, se convierte en un factor estresante lento y silencioso que contribuye a la fatiga, las molestias articulares, la confusión mental y el riesgo de enfermedades crónicas.

¿Sabías?



**La dieta juega un papel fundamental.** Los alimentos ultraprocesados y los patrones de alimentación bajos en fibra aumentan las vías inflamatorias. Por el contrario, un patrón de alimentación mediterráneo, con plantas de colores vibrantes, cereales integrales, legumbres, frutos secos, semillas y aceites de oliva, favorece la actividad antioxidante y reduce la inflamación crónica.

**El movimiento es una potente señal antiinflamatoria.** Un metaanálisis de 2023 descubrió que el entrenamiento físico reducía la proteína C reactiva (PCR) y el TNF-alfa en adultos mayores (Magni et al., 2025). Estos cambios favorecen el equilibrio inmunitario y la reparación tisular.

**El TNF-alfa (factor de necrosis tumoral alfa)** es una citocina proinflamatoria producida por las células inmunitarias y desempeña un papel crucial en la inducción de la inflamación y la señalización de la apoptosis (muerte celular programada).

**La PCR (proteína C reactiva)** es una proteína producida por el hígado que aumenta en respuesta a la inflamación en el organismo.

**El estrés y el sueño también influyen considerablemente en la inflamación.** El estrés crónico eleva el cortisol, lo que altera la señalización inmunitaria. El sueño irregular o insuficiente aumenta las proteínas inflamatorias y reduce la capacidad de recuperación. Prácticas suaves como respirar profundamente, pasar tiempo al aire libre, estirarse o escribir un diario ayudan a que el cuerpo entre en modo de reparación.

## No necesitas cambios drásticos.

Piensa en pequeños cambios diarios: una verdura más, una caminata de 10 minutos o 5 minutos de respiración lenta. Estas pequeñas acciones reducen la inflamación con el tiempo.

Magni, O., Arnaoutis, G. & Panagiotakos, D. The impact of exercise on chronic systemic inflammation: a systematic review and meta-meta-analysis. *Sport Sci Health* 21, 1405–1417 (2025). <https://doi.org/10.1007/s11332-025-01445-3>