

La Sociedad Española de Reumatología (SER) ha organizado, junto a la Asociación Cordobesa de Enfermos con Artritis Reumatoide (ACOARE), Reumachef para personas con artritis en Córdoba.

## Los expertos recomiendan dieta mediterránea y ejercicio para las personas con artritis

- La dieta mediterránea es mucho más que una pauta nutricional y contribuye a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, neurodegenerativas o cáncer, entre otras.
- Se estima que más de 300.000 adultos en España sufren artritis reumatoide, diagnosticándose 20.000 casos nuevos al año.

**Córdoba, 31 de octubre de 2023.** La artritis reumatoide (AR) es una enfermedad crónica que afecta a personas adultas y suele debutar en edad joven, aunque también puede aparecer en la infancia (en este caso, se denomina artritis idiopática juvenil). Esta enfermedad reumática, que se engloba dentro de las autoinmunes, se caracteriza por la afectación de las articulaciones periféricas (manos, pies, muñecas, hombros, codos, caderas y rodillas), en las que se produce dolor, hinchazón secundaria a la inflamación de la membrana sinovial y rigidez sobre todo por la mañana o después de periodos prolongados de reposo.

El diagnóstico precoz resulta fundamental para mejorar la calidad de vida de las personas con artritis reumatoide. Asimismo, mantener hábitos de vida adecuados puede favorecer significativamente la mejora de síntomas como la inflamación, el dolor, etc. “Es muy importante que los pacientes tengan información sobre su enfermedad y empiecen a consolidar cuanto antes hábitos de vida saludables que les ayudarán a hacer frente a su afección”, explica el Dr. Miguel Ángel Caracuel, especialista en el Servicio de Reumatología del Hospital Universitario Reina Sofía, durante su participación en esta nueva edición de



Reumachef, que ha organizado la Sociedad Española de Reumatología, junto a ACOARE en Córdoba.

“Desde la SER colaboramos activamente con las asociaciones de pacientes y estamos a su lado. Tienen un papel fundamental, ya que se ocupan de una asistencia psicosocial fundamental. Asimismo, las personas con artritis deben participar activamente en el manejo de su enfermedad. De ahí la importancia de dotarles de herramientas y de toda la información necesaria para que puedan hacerlo de la mejor forma posible. En este sentido, durante la actividad Reumachef también se han impartido varios talleres incluyendo aspectos prácticos que deben tener en cuenta en su día a día como el riesgo de los hábitos tóxicos como el tabaquismo o el consumo de alcohol, y la necesidad de llevar a cabo ejercicio físico, entre otros aspectos”, afirma el Dr. Caracuel, quien recuerda la [campaña Reumafit](#), también de la SER, que busca promover los beneficios de la práctica de actividad física en las personas con enfermedades reumáticas.

### **Dieta mediterránea: la importancia de una alimentación saludable**

El especialista en Reumatología ha puesto en valor la importancia de la dieta mediterránea, ya que “se ha demostrado que disminuye el riesgo de sufrir diabetes y previene la obesidad y las enfermedades cardiovasculares, que son comorbilidades habituales en las enfermedades reumáticas y musculoesqueléticas. La dieta mediterránea ayuda a reducir los niveles de triglicéridos en sangre y a controlar la presión arterial. El aporte de productos como el pescado azul, los vegetales, los frutos secos, como las nueces o la soja ayuda a reducir las cifras de colesterol LDL y mejora las cifras de HDL”.

Además, según Rafael Martínez, chef que ha colaborado en la jornada de ReumaChef y paciente de una enfermedad reumática, “la dieta mediterránea ayuda a controlar el peso e incrementar la sensación de bienestar físico. Este aspecto es importante para las articulaciones de los pacientes con enfermedades reumáticas musculoesqueléticas y autoinmunes sistémicas”. El chef también ha querido recordar “la importancia de utilizar productos de temporada y de kilómetro cero”, y ha puesto en valor el trabajo de las



personas que trabajan en el campo, ya que gracias a ellos se pueden consumir alimentos de gran calidad. Además, -ha añadido- “habría que volver a los orígenes para conservar el gran legado gastronómico que tenemos en España”.

El chef cordobés ha insistido en “la importancia de cuidar la alimentación, no solo en las personas con artritis, sino en toda la población. Y no olvidar que la dieta mediterránea es más que una pauta nutricional, lo que incluye disfrutar con otras personas alrededor de una mesa. Por ello, socializar resulta un aspecto muy importante para las personas con enfermedades crónicas como la artritis”.

#### **Sociedad Española de Reumatología (SER) - [www.ser.es](http://www.ser.es)**

La Sociedad Española de Reumatología (SER) tiene como misión facilitar a todos los agentes implicados los instrumentos necesarios para mejorar la calidad de vida de los pacientes reumáticos. Busca garantizar la mejor asistencia a través de la docencia y mejora de la formación de los especialistas, así como a través de múltiples proyectos de investigación de las patologías reumáticas (musculoesqueléticas y autoinmunes sistémicas). Además, trabaja para mejorar el conocimiento, la información y visibilidad de estas afecciones en la sociedad y en las instituciones, e influir en los ámbitos de decisión. Entre sus valores cabe destacar la transparencia en la gestión y en el desarrollo de todas sus actividades. Actualmente, la SER representa a más de 2.000 profesionales, en su mayoría reumatólogos. Participa y se relaciona con otros organismos internacionales como la Liga Europea contra el Reumatismo (EULAR), sociedades científicas, y otorga un papel relevante a la colaboración con asociaciones de pacientes. Síguenos en:

#### ***Para más información o gestión de entrevistas***

##### **Dpto. de Comunicación de la SER**

Ana De las Heras  
915 767 799 / 648 65 05 68  
[ana.delasheras@ser.es](mailto:ana.delasheras@ser.es)

Sonia Garde  
915 767 799 / 629 025 113  
[sonia.garde@ser.es](mailto:sonia.garde@ser.es)