

Alimentación para Cuidar tus Articulaciones

Nutrientes clave en la artrosis temprana

La artrosis es el desgaste del cartílago de las articulaciones. Empezar a cuidarse pronto (a los 48–50) marca la diferencia. La alimentación no cura, pero ayuda a **frenar su avance, reducir la inflamación y el dolor**. Estos son los nutrientes a priorizar:

Control del peso

Por qué: El factor nº1. Cada kilo de más añade ~4 kg de carga a la rodilla. Bajar peso reduce dolor y frena el avance.

Alimentos: Base de verduras, fruta, legumbres y cereales integrales; raciones moderadas

El cambio nutricional con MÁS impacto en artrosis de rodilla y cadera.

Omega-3

Por qué: Grasa antiinflamatoria que ayuda a reducir la inflamación articular y la rigidez.

Alimentos: Pescado azul (salmón, sardina, caballa, boquerón), nueces, lino, chía

Pescado azul 2–3 veces por semana.

Vitamina D + Calcio

Por qué: Para el hueso bajo el cartílago. A partir de los 50 baja la absorción de calcio y es común el déficit de vit. D.

Alimentos: Lácteos, pescado azul, huevo, verduras de hoja, sol moderado

Si hay déficit en analítica, el médico puede pautar suplemento.

Vitamina C

Por qué: Necesaria para fabricar el colágeno del cartílago. Antioxidante.

Alimentos: Cítricos, kiwi, fresas, pimiento, brócoli, perejil

Mejor de la fruta y verdura fresca que de suplementos.

Antioxidantes (vit. E, selenio)

Por qué: Protegen el cartílago del estrés oxidativo que acelera su degeneración.

Alimentos: Aceite de oliva virgen, aguacate, frutos secos, semillas, huevo

El aceite de oliva virgen extra es un pilar de la dieta mediterránea.

Proteína de calidad

Por qué: Mantiene la masa muscular que estabiliza y protege la articulación (clave a partir de los 50).

Alimentos: Pescado, pollo y pavo, huevo, legumbres, lácteos, tofu

El músculo fuerte es la mejor "rodillera" natural.

Conviene limitar

Exceso de azúcar y ultraprocesados · Grasas trans y fritos · Carnes rojas y procesadas en exceso · Exceso de alcohol · Exceso de sal.

Hábitos y Suplementos en la Artrosis

Qué funciona de verdad y qué tiene evidencia limitada

Hábitos que cuidan tus articulaciones



Muévete cada día

El ejercicio de bajo impacto (caminar, nadar, bici) nutre el cartílago y fortalece el músculo. Es tan importante como la dieta.



Fortalece la musculatura

Trabajar cuádriceps y core estabiliza las articulaciones de carga. Mejor con un profesional que pauté los ejercicios.



Cuida el peso

Mantener un peso saludable es la medida que más reduce la carga y el dolor articular.



Descanso y postura

Dormir bien y evitar posturas forzadas o estar mucho tiempo de pie sin descanso ayuda a las articulaciones.

Suplementos: qué dice la evidencia

Vitamina D

Recomendable si hay déficit

Útil cuando la analítica muestra niveles bajos. Mejor corregir el déficit que suplementar "por si acaso".

Omega-3 (EPA/DHA)

Evidencia moderada

Como apoyo antiinflamatorio. Prioriza obtenerlo del pescado azul; el suplemento es opción si no se consume.

Colágeno hidrolizado

Evidencia moderada/mixta

Algún estudio sugiere alivio del dolor, pero se digiere como cualquier proteína. No es imprescindible.

Glucosamina / condroitina

Evidencia debatida

Resultados dispares según estudios. Puede aliviar a algunas personas; no funciona para todas. Consultar antes.

Cúrcuma (curcumina)

Evidencia preliminar

Antioxidante con posible efecto antiinflamatorio leve. No sustituye al tratamiento.



Importante: ningún suplemento sustituye al control del peso, el ejercicio y una buena alimentación, que son lo que más evidencia tiene. Consulta con tu médico o farmacéutico antes de empezar cualquier suplemento, sobre todo si tomas otra medicación.