

Ambulatório da Dor *Lombalgia*

Linha de Cuidado

UNIDADE CENTRAL

Av. Francisco Matarazzo, 74 - Água Branca
CEP: 05001-000 São Paulo - SP
Telefone: (11) 3664-5700
marcarconsultas@seconci-sp.org.br



seconciSP
Serviço Social
da Construção

Salvando vidas. Construindo o Brasil.

seconciSP
Serviço Social
da Construção

Salvando Vidas. Construindo o Brasil.

INTRODUÇÃO

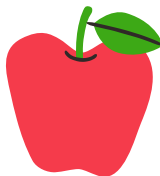
Uma alimentação equilibrada e variada de forma saudável é fundamental para prevenção e tratamento de diversas doenças. A dor muitas vezes vinda de um processo inflamatório pode estar associada com as escolhas alimentares.

Inclua diariamente alimentos anti-inflamatórios, que são ricos em vitaminas e minerais que auxiliam na diminuição da dor.



Alimentos anti-inflamatórios

- Peixes como: sardinha, cavalinha, truta, salmão e atum (ricos em Ômega 3).
- Alimento ricos em gorduras boas: azeite de oliva, abacate, castanhas, nozes e amêndoas.
- Alimentos integrais ricos em fibras: arroz integral, linhaça, chia, pão integral, aveia e gergelim.
- Alimentos avermelhados e arroxeados como: tomate, maçã, morango, melancia, uva, berinjela, amora, ameixa e jabuticaba.
- Alimentos verde escuros como: espinafre, couve, escarola, rúcula, agrião e quiabo.
- Especiarias como: gengibre, açafrão da terra, canela e cacau 100%.



 **Não esqueça de beber muita água!**

Alimentos que aumentam o processo inflamatório

Os alimentos que podem aumentar a inflamação são alimentos industrializados e processados que possuem uma quantidade elevada de açúcar, gordura e sal.

EVITE AO MÁXIMO O CONSUMO DESTES ALIMENTOS:

- Açúcar e bebidas açucaradas: refrigerante e suco industrializado (saquinho, caixinha e garrafa).
- Doces (bala, chocolate, bolos e doces caseiros).
- Embutidos (linguiça, salsicha, empanados, presunto, mortadela e peito de peru).
- Alimentos que têm gorduras ruins (margarina, frituras, salgadinho e batata frita).
- Carnes gordurosas: costela, cupim e pernil.
- Bebida alcoólica.



FAÇA ESCOLHAS SAUDÁVEIS NA ALIMENTAÇÃO E TENHA MAIS QUALIDADE DE VIDA

Por **Laurienne Luizy dos Santos**, médica ortopedista,
Marina Pinheiro Teixeira, fisioterapeuta
e **Renata Ferreira da Paz**, nutricionista do **Seconci-SP**

Referências:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25744682>
<http://www.health.harvard.edu/staying-healthy/foods-that-fight-inflammation#>