

# QUATRO ALIMENTOS ANTI-INFLAMATÓRIOS

O Globo / Sociedade

20/04/2015

**Além de nutritivos, frutos e plantas são usados em pesquisas de doenças neurodegenerativas:**

## **Cereja**

A pequena fruta pode diminuir significativamente os marcadores inflamatórios no corpo (como a proteína C reativa) e ajuda a prevenir doenças cardiovasculares, diabetes, artrite e diversos tipos de câncer.

## **Manga**

Compostos da fruta tropical chamados polifenóis podem combater células cancerosas na mama. Além disso, a manga é fonte de mais de 20 vitaminas e minerais, incluindo as vitaminas A, C, B6, folato e potássio.

## **Cúrcuma**

Novas pesquisas estão usando o ingrediente ativo da planta, a curcumina, em experimentos contra a artrite reumatoide e doenças neurodegenerativas, como o mal de Alzheimer.

## **Gengibre**

A erva é usada há séculos contra a náusea e a dor. Agora, cientistas avaliam se ela pode beneficiar pacientes com osteoartrite. Outra avaliação é que ela pode ajudar a reduzir declínios cognitivos e da memória.