



E-book de

Alimentos Pró-inflamatórios que devem ser evitados ou reduzidos

Dani Faria Lima



Ingredientes Pró-Inflamatórios que devem ser evitados ou reduzidos

* Açúcar refinado e excesso de adoçantes artificiais

- Aumentam a glicemia rapidamente.
- Sobrecarregam o pâncreas e favorecem inflamações silenciosas.
- Estão presentes em doces, bolos, refrigerantes, sucos de caixinha, iogurtes adoçados...

* Farinhas refinadas (principalmente trigo branco)

- Altamente processadas, pobres em fibras.
- Aumentam o índice glicêmico das refeições.
- Encontradas em pães brancos, massas, bolos e biscoitos.

* Óleos vegetais refinados

- Óleo de soja, milho, girassol e canola (versões refinadas).
- Ricos em ômega-6 em excesso, que em desequilíbrio com o ômega-3 favorecem a inflamação.
- Comuns em alimentos ultraprocessados, em frituras e até na “comida de casa”

*** Embutidos e carnes processadas**

- Presunto, peito de peru, salsicha, linguiça, bacon e salame.
- Contêm conservantes (como nitritos e nitratos) e excesso de sódio.
- Estimulam processos inflamatórios e oxidativos no organismo.

*** Gorduras Trans**

- Presentes em margarinas, sorvetes, biscoitos recheados e salgadinhos industrializados.
- Aumentam o colesterol ruim (LDL), reduzem o bom (HDL)
- Fortemente ligadas a inflamações crônicas.

*** Leite e derivados com lactose (para quem tem sensibilidade)**

- Podem causar reações inflamatórias no intestino e nas articulações.
- Em especial para mulheres acima dos 45-50 anos, essa sensibilidade pode se intensificar com a queda hormonal.

*** Glúten (em pessoas sensíveis ou com intestino irritado)**

- Não é “vilão” para todos, mas pode ser inflamatório para quem já apresenta disbiose, doenças autoimunes ou intestino permeável.
- Importante observar os sinais do corpo.

*** Bebidas alcoólicas em excesso**

- Sobrecarga no fígado, gera toxinas e desidratação.
- Afeta o sono e pode desregular os hormônios.

* Alimentos ultraprocessados em geral

- Ricos em aditivos químicos alimentares (corantes, aromatizantes, conservantes, estabilizantes). Apresentam-se na lista de ingredientes com nomes estranhos, não reconhecíveis como comida, geralmente em códigos. Exemplo: 4-Metilimidazol (4-MEI).
- Os alimentos ultraprocessados são pouco nutritivos, ricos em calorias vazias e altamente inflamatórios
- Ex: nuggets, sopas de pacote, temperos prontos, biscoitos recheados, refrigerantes.

* Cafeína em excesso

- Em doses altas pode aumentar o cortisol (hormônio do estresse), alterar o sono e gerar inflamação. Especialmente importante para mulheres com fadiga, ansiedade ou insônia.

Responsável Técnica:
Médica e Nutricionista

Dra. **Géssica**
Fraga CRM MT
16117

Alimentos
MENOS ÓBVIOS
que podem estar
INFLAMANDO
o seu corpo

Alimentos **menos óbvios** que podem estar **Inflamando** **o seu corpo**



* **Suco de fruta em excesso (mesmo natural)**

- Alta carga de frutose (açúcar da fruta)
- Pode causar picos glicêmicos e resistência à insulina
- Melhor consumir a fruta inteira ou em preparações

* **Frutas secas industrializadas**

- Alta concentração de açúcar natural + baixo teor de água = sobrecarga digestiva
- Exemplo: uva-passa, damasco, banana chips...
- Muitas vezes contêm conservantes como dióxido de enxofre (inflamatório)

* **Café de má qualidade ou em excesso**

- Pode conter micotoxinas (toxinas de fungos mal armazenados)
- Excesso de cafeína = aumento de cortisol que gera estresse oxidativo
- Priorize boas marcas de café; preferencialmente fresco, moídos
- na hora e em quantidades moderadas.

*** Café de má qualidade ou em excesso**

- Pode conter micotoxinas (toxinas de fungos mal armazenados)
- Excesso de cafeína = aumento de cortisol que gera estresse oxidativo
- Priorize boas marcas de café; preferencialmente fresco, moídos na hora e em quantidades moderadas.

*** Adoçantes artificiais (aspartame, sucralose, sacarina)**

- Alteram a microbiota intestinal.
- Estudos associam ao aumento da inflamação e resistência à insulina.
- Prefira alternativas naturais como estévia pura.

*** Temperos prontos de potes, cubinhos, saches e caldos industrializados.**

- Ricos em glutamato monossódico, corantes e conservantes e sódio.
- Esses aditivos afetam o fígado, intestino e o sistema nervoso inflamando em silêncio.
- Use temperos naturais: alho, cebola, cúrcuma, ervas frescas, especiarias.

*** Glúten mal digerido (mesmo sem doença celíaca)**

- Pode irritar o intestino em pessoas com disbiose, permeabilidade ou sensibilidade não celíaca.
- O problema não é o trigo em si, mas o intestino vulnerável de quem o consome.

*** Leite e derivados com lactose (para quem tem intolerância ou inflamação intestinal)**

- Podem gerar fermentação, gases, dor e aumento da inflamação local.
- Importante observar os sinais: inchaço na barriga, gases, inchaço nas pálpebras, acne, constipação, aumento de coriza no nariz e irritação (rinite).

*** Óleo de coco em excesso**

- Mesmo sendo uma opção de gordura mais saudável, é gordura. E sendo gordura deve ser usada com moderação, pois em quantidades elevadas pode inflamar o corpo.
- Usar com moderação, especialmente em receitas doces "fit".

*** Farinha de arroz, polvilho doce, fécula de batata e amido de milho como substitutos frequentes.**

- Mesmo sendo opções sem glúten, são farinhas refinadas e pobres em fibras.
- Causam picos de glicemia semelhantes aos da farinha branca tradicional.
- Quando possível, alternar com farinha de grão-de-bico, de coco, de aveia ou fazer mix com farinhas mais nutritivas.

*** Produtos “zero açúcar” industrializados.**

- Barras proteicas, bolos zero açúcar, shakes prontos — podem conter adoçantes artificiais, emulsificantes e estabilizantes que alteram a microbiota intestinal.

*** Embalagens plásticas e aquecimento no micro-ondas**

- Podem liberar substâncias como BPA e ftalatos – desreguladores hormonais e pró-inflamatórios.
- Prefira aquecer alimentos em recipientes de vidro ou cerâmica.

*** Alimentos ricos em agrotóxicos e pesticidas**

- Frutas, legumes e verduras convencionais com altos índices de resíduos químicos podem favorecer inflamações por sobrecarregarem o fígado e o sistema imunológico.
- Sempre que possível, optar por orgânicos (mesmo que só os mais críticos, como morango, maçã, pimentão).

*** Alimentos fermentados industrializados ou mal conservados.**

- Exemplo: kombuchas comerciais mal fermentadas, pickles de supermercado com vinagres sintéticos, iogurtes com corantes.
- Ao invés de nutrir o intestino, podem provocar o efeito oposto se não forem de boa qualidade

Responsável Técnica:
Médica e Nutricionista

Dra. **Géssica
Fraga** CRM MT
16117

Dani
FARIA LIMA
CHEF SAUDÁVEL