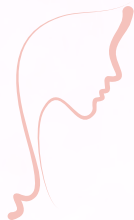




E-BOOK

# Inflamação *crônica:*

Um mal silencioso



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

## Índice

Introdução .....	<b>03</b>
Inflamação crônica subclínica .....	<b>04</b>
Como tratar e evitar a inflamação crônica? .....	<b>06</b>
Conclusão .....	<b>09</b>
Contato .....	<b>10</b>



## Introdução

Não é necessário reforçar o quanto o estresse, a má alimentação e a falta de sono prejudicam a saúde da mulher, bem como afetando a sua longevidade e qualidade de vida.

Mas, o que talvez você não saiba é como este processo acontece! Há um mal silencioso, chamado Inflamação Crônica Subclínica, que surge como consequência dos maus hábitos.

E o que seria esta inflamação crônica, como ela prejudica a saúde e como lidar com ela? Este assunto vamos explorar neste e-book!



Boa leitura!



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

## ■ Inflamação crônica subclínica

O corpo é uma estrutura extremamente complexa e é moldado para nos defender das mais diversas situações. Nós não percebemos, mas ele está, todos os dias, tendo que lidar com diversos agentes nocivos que entramos em contato.

Tais agentes podem ter as mais diversas origens, podendo ser fruto de uma má alimentação, estresse constante, vivência em ambientes com um ar poluído e até condições específicas que não foram devidamente tratadas. Assim, estando diante destas ameaças, o corpo produz proteínas de defesas, chamadas de citocinas, que irão fazer de tudo para proteger o seu organismo.

De início, tal ação não parece prejudicial, afinal ela indica um bom funcionamento do seu sistema imunológico.



**Contudo, quando esta resposta acontece constantemente, temos um quadro de inflamação crônica subclínica.**



## ■ E por que devemos tomar cuidado com isto?

- O quadro inflamatório não apresenta sintomas;
- Se não for tratado, ou evitado, poderá trazer consequências para a saúde, desequilibrando todo o organismo, podendo gerar problemas cardíacos, endócrinos, envelhecimento precoce e até morte súbita.

Por isso que, em certas situações nas quais uma pessoa sofre um infarto, nem sempre estamos falando de alguém com condições do sistema cardiológico per se, mas talvez seja a consequência de uma inflamação crônica subclínica.

Assim, podemos entender a inflamação crônica subclínica como uma condição silenciosa, na qual o sistema imunológico está sempre em alerta e gerando células de defesa, que agredem o próprio corpo.

**Mas, será que temos como tratar, ou evitar esta condição? Vamos descobrir na próxima seção!**



## Como tratar e evitar a inflamação crônica?

Existem inúmeras condições que são associadas com o envelhecimento que, na realidade, estão relacionadas com quadros inflamatórios. Assim sendo, fica a questão, será possível tratar e até mesmo evitar tal situação?

E a resposta é sim e existem algumas abordagens que podemos levar em consideração.

Na grande maioria dos casos, os quadros inflamatórios surgem como consequência de maus hábitos e de um corpo mal nutrido, assim, é essencial prestar atenção em:

- **Como anda o nível de estresse na rotina;**
- **Como está o sono;**
- **A alimentação e se há de fato uma boa absorção dos nutrientes.**

Tanto para o caso do estresse, quanto para o sono, o ideal é procurar métodos de relaxamento, de administração de estresse e claro, uma boa rotina de atividade física.



**Com relação ao último item, temos questões mais complexas para trabalhar.**

Por vezes, você já pode ter uma boa alimentação e mesmo assim ter um quadro de inflamação crônica. Então, qual a questão neste caso? Possivelmente uma má absorção dos nutrientes.

Desta maneira, é essencial ir ao médico e realizar uma bateria de exames para que ele possa verificar como está a nutrição do seu organismo.

Depois, temos o outro passo, que é pensar em como suprir as possíveis deficiências nutricionais. Neste caso, além de uma boa alimentação, é necessário suplementar, contudo, até nisso também precisamos avaliar qual a melhor abordagem.

Em geral, recomenda-se a suplementação via oral, mas a absorção dos nutrientes é mais demorada e nem sempre funciona, porque, devida a condições específicas, a pessoa nem consegue absorver os nutrientes.



Neste momento, **o ideal seria fazer uso da soroterapia**, uma terapia intravenosa, na qual os nutrientes são suplementados de maneira muito mais eficiente e de rápida absorção.

Vale notar que, a ideia de fazer os exames para detectar as deficiências nutricionais não é apenas para isto, mas também serve para o médico criar protocolos individualizados, dando conta das especificações de cada pessoa.

Os métodos citados aqui servem tanto para quem quer tratar as inflamações crônicas, mas também para quem deseja evitar. Afinal, temos aqui uma condição que surge primordialmente como consequência de mais hábitos.

**Então, procure ter um diálogo aberto e a consulta em dia com o seu médico, pois estamos diante de um mal silencioso.**





## Conclusão

Nem sempre problemas cardíacos, endócrinos e até o envelhecimento precoce estão associados com condições que se originam no órgão específico. Muitas vezes estamos diante de **consequências da inflamação crônica**, um mal que não apresenta sintomas e impacta a saúde e a longevidade de qualquer pessoa.

Assim, é fundamental manter as consultas com o médico em dia, para evitar o quadro inflamatório, ou tratar o quadro já existente, **definindo a melhor abordagem para cada paciente**.



## Contato



# Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



[www.dramarcelalorenzo.com.br](http://www.dramarcelalorenzo.com.br)

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo  
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



**Dra. Marcela Lorenzo**

GINECOLOGISTA E OBSTETRA