



Gusto e salute

**La nutrizione in caso
di reumatismi infiammatori**





Artrite, artrosi, osteoporosi, dolori alla schiena e reumatismi delle parti molli sono le patologie reumatiche più frequenti.

Esistono 200 diversi quadri clinici reumatici che interessano schiena, articolazioni, ossa, muscoli, tendini e legamenti.

Forniamo informazioni sulle malattie reumatiche, mezzi ausiliari per la vita quotidiana e proposte per il movimento nella Sua regione:

Leга svizzera contro il reumatismo
Tel. 044 487 40 00 · info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch



**Dona ora con
TWINT!**



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo e
donazione



2	Informazioni su questo opuscolo
4	Introduzione
9	Un po' di scienza della nutrizione
15	Grassi sani
23	Frutta e verdura
28	Bevande
33	Spezie
38	Alcune domande frequenti
48	Glossario
54	Contatti utili
56	Legg Svizzera contro il reumatismo

Informazioni su questo opuscolo

Gentile lettrice, egregio lettore

Molte persone affette da reumatismo, tra cui numerosi membri del comitato dei pazienti della Lega svizzera contro il reumatismo, seguono una dieta prevalentemente vegetale. Non è certo un caso.

Verdura e frutta di ogni colore – combinate a grassi di alta qualità – sono fondamentali in una dieta antinfiammatoria. Questo opuscolo ha lo scopo di incoraggiarLa e guidarLa verso un'alimentazione di questo tipo. Tuttavia, cambiare decenni di abitudini alimentari può essere difficile. Se sente di aver bisogno di aiuto, Le consigliamo di cercare una consulenza nutrizionale professionale. I relativi costi sono coperti dalla cassa malati sulla base di una prescrizione medica.

2 La consulenza nutrizionale L'accompagnerà durante la fase di

transizione e potrà apportare aggiustamenti individuali in caso di problemi.

Questo opuscolo non intende e non può sostituire una consulenza nutrizionale. Con le sue raccomandazioni generali, anzi, rappresenta l'opposto di una dieta «personalizzata» o «individuale», in cui gli esperti vedono il futuro della consulenza nutrizionale. Inoltre, la nostra pubblicazione non tiene conto di ogni possibile intolleranza individuale. I pomodori ne sono un esempio. Per alcune persone affette da reumatismo sono un tabù, ma per molte altre sono un piacere per nulla problematico, tanto più che i pomodori e i sughi al pomodoro forniscono una sostanza vegetale presumibilmente antinfiammatoria.

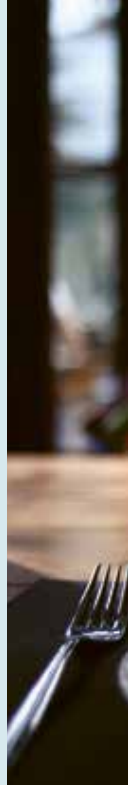
Perciò non imponiamo divieti e non diffondiamo liste che dividano i cibi in buoni o cattivi. Lungi dall'esaurire l'argomento, il nostro obiettivo con questo opuscolo è semplicemente quello di fornire piccole – ma fondamentali – nozioni di base e di guidarLa lungo i percorsi scientificamente provati verso una dieta antinfiammatoria.

La Sua Lega svizzera contro il reumatismo

Introduzione

Una dieta antinfiammatoria è in grado di ridurre i dolori, correggere le carenze nutrizionali e alleviare altri problemi.

Alla domanda quali alimenti scatenino l'infiammazione secondo la loro esperienza, per prima cosa le persone affette da reumatismo nominano la carne, specialmente il maiale, il manzo e l'agnello; per seconda i cereali: frumento, avena e segale. Le uova e lo zucchero seguono al terzo e al quarto posto. La maggior parte di questi alimenti predomina in una dieta convenzionale. Riconsiderare gli schemi alimentari abituali e allontanarsi da alcuni è utile e importante nel caso di reumatismi infiammatori per diverse ragioni.





Riduzione del dolore

Numerosi studi dimostrano che le infiammazioni croniche possano essere influenzate favorevolmente dalla dieta. Decenni di ricerca hanno contribuito alla raccolta di innumerevoli dati sui singoli nutrienti, consentendo di descrivere come possano accentuare o attenuare le reazioni infiammatorie. Allo stesso tempo, i benefici per la salute di intere tradizioni alimentari sono noti; in totale, già 13 milioni di persone hanno partecipato agli studi sulla dieta mediterranea tradizionale. Tutte le persone affette da reumatismo dovrebbero quindi non solo ricevere una diagnosi e dei medicinali, ma anche alcune raccomandazioni alimentari. I farmaci non sono l'unica arma nella lotta contro l'infiammazione. Anche una dieta antinfiammatoria può alleviare i dolori e migliorare la mobilità.

Cos'è il reumatismo infiammatorio?

La reumatologia distingue approssimativamente due gruppi di malattie reumatiche. Il reumatismo infiammatorio comprende tutte le malattie sistemiche con infiammazione cronica delle articolazioni o della colonna vertebrale (artrite reumatoide, artrite psoriasica, artrite idiopatica giovanile, morbo di Bechterew / spondiloartrite assiale, ecc.) e le patologie del tessuto connettivo (lupus eritematoso, sclerosi sistemica, sindrome di Sjögren, ecc.). Questo opuscolo si rivolge principalmente alle persone colpite da queste malattie. Il reumatismo non infiammatorio include l'osteoartrite, la gotta, il reumatismo delle parti molli e le malattie ossee. Anche le persone che ne sono affette possono beneficiare di questo opuscolo, benché la consulenza nutrizionale a volte abbia approcci diversi e specifici.

Migliorare il bilancio nutrizionale

Numerose persone affette da reumatismo mostrano carenze di nutrienti. Molto spesso, in caso di reumatismi infiammatori mancano omega-3, vitamina D, calcio, magnesio, zinco e antinfiammatori antiossidanti (sostanze che rendono innocui i composti aggressivi dell'ossigeno). Migliorare il bilancio nutrizionale attraverso una dieta ricca di micronutrienti può avere un effetto benefico sull'infiammazione.

Integrare la terapia

Inoltre, una dieta antinfiammatoria può mitigare i possibili effetti avversi della soppressione farmacologica del sistema immunitario. Essa è in grado di normalizzare il metabolismo immunitario, prevenire possibili malattie cardiovascolari e ridurre il rischio di osteoporosi indotta da farmaci.

Doppia strategia

Una dieta antinfiammatoria segue la doppia strategia di ridurre gli alimenti proinfiammatori e, nel contempo, incrementare quelli antinfiammatori. Questa doppia strategia ha trovato riscontro nell'argomento dei grassi alimentari. Le linee guida nutrizionali raccomandano di ridurre l'assunzione di acidi grassi polinsaturi omega-6, così come gli acidi grassi saturi e trans e, nel contempo, di fornire al corpo più acidi grassi polinsaturi omega-3. Ci occuperemo specificamente di questi acidi grassi nel capitolo «Grassi sani».

Anche la raccomandazione di una dieta vegetariana segue una doppia strategia. Mira soprattutto a fornire al corpo più vitamine e minerali, più fibre alimentari e svariate sostanze vegetali secondarie e a ridurre il consumo di alimenti che sono più o meno carenti di queste sostanze preziose per la salute. **Consumare frutta e verdura di tutti i colori e concentrarsi sui grassi sani sono i due pilastri centrali di una dieta antinfiammatoria.** Altri effetti antinfiammatori provengono da certe spezie, erbe e bevande.

Riduzione all'essenziale

Tante guide sull'alimentazione in caso di reumatismi si presentano molto ampie, disegnando un quadro generale di una dieta sana con un'attenzione particolare agli effetti antinfiammatori. Non c'è niente di sbagliato in questo: le

rappresentazioni complete sono utili, così come i suggerimenti di ricette e menu che aiutano ad applicare questi principi e mostrano quanto possa essere piacevole una dieta antinfiammatoria. Ciò però può andare a scapito della concentrazione. Questo opuscolo si limita agli elementi fondamentali di una dieta antinfiammatoria: gli acidi grassi che controllano i processi infiammatori e le sostanze vegetali più importanti che hanno un effetto inibitorio all'interno della cascata infiammatoria, per esempio gli enzimi COX, LOX, PLA2 o iNOS (tutte le abbreviazioni e molti termini tecnici sono spiegati nel glossario, a partire da pagina 48). Alcune sostanze vegetali inibiscono anche i mediatori delle infiammazioni o neutralizzano i composti radicali dell'ossigeno. Questo opuscolo ha lo scopo di far conoscere meglio tutti questi antinfiammatori naturali alle persone affette da reumatismo.

**Pelaverdure**

Per una presa antiscivolo.

N.art. 6500

www.rheumaliga-shop.ch

Un po' di scienza della nutrizione

Un minimo di teoria è indispensabile: ripassiamo alcune importanti nozioni di base sui nutrienti.

Il corpo ha bisogno di molti nutrienti diversi per far funzionare bene tutti i processi metabolici. Le carenze di nutrienti portano a limitazioni funzionali e malattie. Viceversa, una quantità eccessiva di un nutriente può anche avere un effetto sfavorevole sul metabolismo e sulla salute.

Macronutrienti

Proteine, grassi e carboidrati formano il gruppo dei macronutrienti. Ci forniscono principalmente energia (calorie) e partecipano alla produzione di sostanze, formando muscoli, ossa, capelli, ecc.



Proteine

Le proteine (protidi) sono sostanze biologiche azotate e gli elementi di base della vita. Tutte le cellule, i tessuti e gli organi sono fatti di proteine. Anche le cellule immunitarie, gli anticorpi, i mediatori delle infiammazioni non sono altro che proteine, così come gli enzimi. Poiché il metabolismo immunitario ne consuma così tante per le reazioni infiammatorie, nei reumatismi infiammatori c'è un maggiore fabbisogno di certe proteine. **A seconda della situazione individuale, si raccomandano proteine da fonti vegetali o animali.**

Grassi

I grassi alimentari forniscono più del doppio dell'energia rispetto alla stessa quantità di proteine o carboidrati. Sono **10** portatori di sapori e aromi e delle vitamine liposolubili A, D, E

e K. Il nostro corpo produce sostanze biologicamente attive come gli ormoni e gli acidi biliari dai grassi. Anche i grassi sono importanti per la crescita e la rigenerazione dei nervi. Immagazzinati nel corpo, i grassi servono sia come riserva di energia che come una sorta di imbottitura e isolamento termico.

Carboidrati

Ricaviamo circa la metà della nostra energia alimentare dai carboidrati. Sono la fonte di energia preferita dal cervello. Lo spettro va dagli zuccheri semplici alle composizioni di zucchero a forma di catena che vengono scomposte in glucosio elementare (destrosio) nel corso della digestione. Le catene di zucchero più corte sono chiamate oligosaccaridi, mentre quelle più lunghe vengono definite polisaccaridi. Oligosaccaridi e polisaccaridi si trovano in abbondanza nei cereali, nelle patate e nei legumi.

Fibre alimentari

Le fibre alimentari sono per lo più polisaccaridi, in parte solubili e in parte insolubili. Le fibre alimentari solubili come la pectina, l'inulina o l'amido resistente formano composti simili a gel a contatto con l'acqua, che vengono in gran parte scomposti da alcuni batteri del colon. Le fibre alimentari insolubili, invece, come la cellulosa, l'emicellulosa e la lignina (che non è un carboidrato) passano attraverso il sistema digestivo quasi indenni. Tuttavia, si gonfiano molto e aumentano il volume delle feci. Pesce, carne, uova e latticini non contengono fibre alimentari, quindi vanno abbinati all'assunzione di vegetali. Le società di nutrizione raccomandano almeno 30 grammi di fibre alimentari al giorno. Le diete tradizionali africane o anche la tradizionale dieta cretese-mediterranea ne forniscono (o fornivano) 50 grammi al giorno. Molte fibre alimentari giocano un ruolo importante nel

benessere intestinale: come prebiotici naturali, permettono ai batteri e ai funghi benefici di prosperare nell'intestino.

Micronutrienti

Il nostro metabolismo dipende da molte sostanze organiche e inorganiche che vengono necessitate solo in piccole quantità, da qui il termine «micronutrienti» (letteralmente: piccoli nutrienti). Non forniscono energia al corpo, ma consentono e favoriscono tutti i tipi di processi metabolici.

Vitamine

Le vitamine sono composti organici di cui il corpo ha bisogno per le funzioni vitali. L'organismo può produrre da solo alcune vitamine, ma la maggior parte deve essere assunta attraverso la dieta. Ogni cibo, sia vegetale che animale, contiene un determinato spettro di vitamine. Alcune sono idrosolubili, altre liposolubili.

Minerali

I minerali sono sostanze vitali inorganiche presenti in ogni alimento, in percentuale tanto più numerosa, quanto meno il cibo è lavorato. Molti importanti processi metabolici come l'alternanza di tensione e rilassamento, il bilancio idrico e la sensazione di dolore dipendono dai minerali. A seconda del fabbisogno giornaliero (più o meno di 50 mg), i minerali rientrano nel gruppo degli elementi quantitativi o nel gruppo degli oligoelementi. Gli elementi quantitativi includono sodio, potassio, cloruro, calcio, fosforo e magnesio. Al contrario, ferro, zinco, iodio, selenio, manganese, cromo, molibdeno, fluoro, rame e molti altri appartengono agli oligoelementi.





Aminoacidi

Durante la digestione, il nostro corpo scompone le proteine alimentari nei loro micronutrienti, gli aminoacidi, per formare le proprie proteine. Esistono venti diversi tipi di aminoacidi naturali, nove dei quali sono essenziali: non sono prodotti dall'organismo stesso, ma devono essere assunti attraverso la dieta.

Acidi grassi

Gli acidi grassi sono micronutrienti dei grassi alimentari. Possono essere divisi in acidi grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, e questi ultimi a loro volta in acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6.

Sostanze vegetali secondarie

Il regno delle sostanze vegetali secondarie è enorme. Si stima che nell'alimentazione umana se ne trovino da cinque a diecimila tipi diversi, che formano gruppi di varie dimensioni. Il gruppo dei polifenoli è molto ampio. Questi composti aromatici includono tannini, aromi e coloranti, di cui i flavonoidi sono il gruppo più vasto. Altri gruppi di sostanze vegetali secondarie sono i carotenoidi, le glicoproteine, i solfuri organici (sostanze odorose, per esempio nel caffè) e molti altri. A volte anche la clorofilla viene annoverata tra le sostanze vegetali secondarie. Con poche eccezioni, i composti vegetali secondari sono considerati una ricca fonte di effetti benefici per la salute. Le società di nutrizione raccomandano di mangiare regolarmente frutta, verdura, legumi, noci e semi per assicurarsi un solido apporto di sostanze vegetali secondarie.

Grassi sani

Gli acidi grassi essenziali omega-3 e omega-6 sono la chiave di accesso al centro di comando del metabolismo infiammatorio.

Le infiammazioni sono processi complessi, il cui corso è essenzialmente controllato dai cosiddetti eicosanoidi. Si tratta di ormoni tissutali che possono attivare o disattivare certi livelli di infiammazione. Tutti gli eicosanoidi sono derivati degli acidi grassi polinsaturi che l'organismo non può produrre autonomamente. Questi acidi grassi essenziali devono essere assunti attraverso la dieta. **Il necessario apporto dall'esterno permette il controllo diretto del metabolismo infiammatorio.**

Il metabolismo può essere specificamente rifornito di acidi grassi attraverso la dieta, da cui si formano eicosanoidi antinfiammatori. Questi sono gli acidi grassi omega-3, che competono con gli acidi grassi da cui si accumulano gli eicosanoidi proinfiammatori, i cosiddetti acidi grassi omega-6. **15**



Omega-6 in carne, formaggio e vegetali

Il corpo umano produce tutti gli eicosanoidi proinfiammatori dall'acido arachidonico (AA). La nostra dieta tradizionale è ricca di questo acido grasso omega-6 e lo rende disponibile in alte concentrazioni per le reazioni infiammatorie. L'acido arachidonico viene principalmente assunto con la carne e il formaggio, ma è anche parzialmente formato dall'acido linoleico (LA). Questo è un altro acido grasso essenziale omega-6, che si trova in molti oli vegetali come l'olio di girasole, di cartamo, di mais, di soia, di sesamo e di vinaccioli, così come in alcune noci e semi. Se l'assunzione di acido arachidonico e linoleico è ridotta, meno sostanze sono a disposizione del corpo per la formazione di eicosanoidi proinfiammatori. Questo può essere sfruttato per combattere

16 i reumatismi infiammatori. Ciò non significa tuttavia che tutte

le fonti alimentari di omega-6 debbano essere eliminate dalla dieta, perché il corpo ha bisogno anche di omega-6 e deve assumere questi acidi grassi dall'esterno.

Omega-3 nel pesce e nei vegetali

Gli acidi grassi omega-3 inibiscono l'acido arachidonico e lo sostituiscono negli enzimi COX e LOX che vengono iperattivati in presenza di infiammazioni. Il successo di questa doppia strategia può essere visto nei biomarcatori. La presenza abbondante di acidi grassi omega-3 si associa a bassi livelli di vari marcatori infiammatori (IL-6, IL-1RA, TNF- α , CRP) e livelli più elevati di quei marcatori che indicano un'azione antinfiammatoria (recettore solubile IL-6R, IL-10, TGF- β). Questi valori indicano una perfetta modulazione del metabolismo immunitario. Gli acidi grassi omega-3 rafforzano un sistema immunitario debole e ne sopprimono uno iperattivo, riportandolo in equilibrio. Esistono tre tipi di acidi grassi omega-3: l'acido alfa-linolenico a catena corta e i due acidi grassi a catena lunga eicosapentaenoico e docosae-saenoico. Trattandosi di veri e propri scioglilingua, di solito vengono chiamati con le rispettive abbreviazioni: ALA, EPA, DHA.

ALA

L'acido grasso omega-3 a catena corta ALA (acido alfa-linolenico) si trova esclusivamente in alimenti vegetali come semi di lino, semi di chia, semi di canapa, noci e gli oli che ne derivano, così come nell'olio di colza, nell'olio di germe di grano, nel tofu e nelle verdure a foglia verde. È quindi difficile assumere grandissime quantità di ALA attraverso la dieta quotidiana. Tuttavia, è noto che il corpo umano produce meno acido arachidonico (AA) dall'acido linoleico (LA) quando può attingere all'ALA. Questo effetto di sostituzione può

essere sfruttato. Le fonti vegetali di ALA fanno quindi parte di una dieta antinfiammatoria.

EPA e DHA

La fonte principale degli acidi grassi omega-3 a catena lunga EPA e DHA (acido eicosapentaenoico e acido docosae-saenoico) sono i pesci grassi dei freddi mari del nord. Lo spratto e lo sgombro forniscono la maggior parte di EPA e DHA: 3 grammi di omega-3 per 100 g di pesce. Sardina, acciuga, aringa, salmone, trota, orata e tonno forniscono pure grandi quantità. Tuttavia, a causa di problemi ecologici e sanitari si sconsiglia un consumo troppo frequente di pesce di mare. La maggior parte dei pesci selvatici è soggetta ad una pesca eccessiva, e fertilizzanti, pesticidi, prodotti chimici e rifiuti di plastica inquinano gli oceani. Più sono in alto nella catena alimentare marina, più i pesci marini immagazzinano sostanze inquinanti nel loro grasso corporeo, vale a dire diossine, metilmercurio, PCB (bifenili policlorurati) e CHC (idrocarburi clorurati). **Le attuali raccomandazioni sul consumo di pesce tengono conto del crescente carico tossico e variano da un massimo di due volte alla settimana a un massimo di una volta al mese.** In considerazione di ciò, molti terapeuti consigliano preparati di olio di pesce in capsule o in forma liquida invece dei pasti a base di pesce.

I produttori più seri forniscono informazioni sulla pesca, sul processo di distillazione che elimina in gran parte il mercurio e altre tossine, nonché sul contenuto di EPA e DHA in milligrammi. Le specifiche esatte permettono un dosaggio preciso. La raccomandazione attuale è di 2 grammi di omega-3 al giorno. Questa è una quantità molto alta di olio di pesce che non tutti tollerano. In alternativa, sono disponibili preparati di alghe vegani, contenenti DHA e EPA derivati dalla microalga schizochytrium. Bisogna comunque sapere che **anche il tonno e il salmone, alla fine, devono tutti gli omega-3**

Il problema della produzione ittica

Gli allevamenti ittici convenzionali non forniscono una buona alternativa alla pesca selvaggia inquinata dalle tossine.

I parassiti come il pidocchio nei salmoni d'allevamento sono controllati con pesticidi, che devono essere somministrati a dosi sempre più elevate a causa dello sviluppo di resistenza.

Inoltre, di solito i pesci d'allevamento vengono alimentati con mangimi di qualità inferiore con pochi omega-3. Dia quindi la preferenza al pesce di produzione biologica!

che contengono a minuscole alghe che fanno arrivare questo acido grasso attraverso la catena alimentare marina fino ai grandi pesci. La dose giornaliera raccomandata per l'olio di alghe è sempre di 2 grammi. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia di successo per la terapia con omega-3 con integratori alimentari. Può anche risultare eccessiva e ribaltare completamente il rapporto tra omega-6 e omega-3. Fondamentalmente, il metabolismo ha bisogno di più omega-6 che omega-3 per le reazioni infiammatorie acute vitali. Il rapporto quantitativo dovrebbe aggirarsi all'incirca tra il 2 a 1 e il 5 a 1. In molti casi, questo si può ottenere con un consumo vario di grassi di alta qualità. Per esempio, con pasti occasionali a base di pesce, olio di semi di lino o di canapa contenente ALA e olio vergine d'oliva.

Omega-9 nell'olio d'oliva e nell'avocado

L'olio d'oliva contiene una grande quantità di acidi grassi omega-9. Questi acidi grassi monoinsaturi si comportano in modo neutrale rispetto all'infiammazione. Inoltre, l'olio d'oliva contiene l'oleocantale. Questa sostanza vegetale secondaria inibisce la COX-1 e la COX-2, attenuando la sensazione di dolore. 50 ml di olio d'oliva (circa tre cucchiaini e mezzo) equivalgono a una dose di 200 mg di ibuprofene. Altre fonti di acidi grassi omega-9 neutri rispetto all'infiammazione sono l'olio di colza, l'olio di arachidi e l'olio di avocado – e naturalmente l'avocado.

Grassi saturi

Tuttora persiste il mito che l'olio della noce di cocco non sia sano perché contiene quasi esclusivamente acidi grassi saturi. Ne è responsabile una lunga campagna di disinformazione dell'industria americana dell'olio di soia contro la concorrenza più economica dei tropici. L'olio di cocco naturale spremuto a freddo è un alimento prezioso e un ottimo olio per friggere. Può essere riscaldato senza problemi a temperature alle quali altri oli alimentari formano grassi trans dannosi per la salute. Oltre che nella noce di cocco, gli acidi grassi saturi si trovano nella carne, nel burro e in tutti i latticini. Finché costituiscono solo un terzo dell'apporto giornaliero di grassi, risultano innocui e compatibili con una dieta antinfiammatoria.

Grassi trans

Gli acidi grassi trans nocivi per la salute si trovano nella carne, nei latticini e negli alimenti prodotti industrialmente come la margarina, i croissant, i dolci, la pasta sfoglia, le minestre in bustina e le salse pronte. Secondo





la legge, il totale degli acidi grassi trans non può superare i 2 grammi per 100 g di grasso od olio alimentare. L'eccesso di grassi trans, probabilmente, è più spesso un problema casalingo. I grassi trans si formano durante le frittture e le grigliate fatte male. Per questi tipi di cottura non si dovrebbero usare oli di girasole, di cartamo, di germe di grano o di noce. È meglio utilizzare oli e grassi resistenti al calore come l'olio della noce di cocco, il ghee, il burro per friggere o l'olio d'oliva. Inoltre, non bisogna mai surriscaldare la padella. L'olio non deve produrre fumo.

Grassi sani in equilibrio

Gli omega-3 possono essere un mezzo potente per inibire l'infiammazione. Tuttavia, l'effetto di una maggiore assunzione di omega-3 sul metabolismo varia molto da individuo a individuo. Seguire una terapia a dosi elevate di omega-3 con integratori alimentari non è particolarmente saggio, come dimostrano alcuni studi recenti. Inoltre, nella dieta possono accumularsi vari effetti proinfiammatori e antinfiammatori. **La morale della favola, comunque, è che l'azione antinfiammatoria è il risultato di molti possibili accorgimenti nutrizionali.** Gli integratori alimentari dovrebbero integrare le sostanze che favoriscono la salute e non tentare le persone a compensare gli effetti di una dieta malsana. In linea di principio, un maggiore apporto di omega-3 dovrebbe essere sempre accompagnato da una riduzione dell'acido arachidonico, da un consumo moderato di acidi grassi saturi e dalla rinuncia ai grassi trans. Tutte queste sostanze sono presenti in eccesso nella nostra dieta tradizionale, affaticano il metabolismo e aumentano la tendenza all'infiammazione.



Coltello da cucina

Tagliare senza affaticare
le articolazioni.

N.art. 6901

www.rheumaliga-shop.ch

Frutta e verdura

Il metabolismo umano ha bisogno di micronutrienti. Frutta e verdura li forniscono in abbondanza e quindi aiutano a inibire l'infiammazione.

Una dieta vegetariana o prevalentemente vegetale ha un effetto benefico sull'infiammazione cronica. Molti studi lo confermano. La spiegazione principale risiede probabilmente nel fatto banale che la frutta e la verdura non forniscono al corpo l'acido arachidonico (AA) e quindi escludono dalla dieta un promotore centrale dell'infiammazione. D'altra parte, la frutta e la verdura forniscono al metabolismo una ricchezza di micronutrienti come vitamine, minerali e sostanze vegetali secondarie. Questa è un'altra spiegazione dell'effetto antinfiammatorio di una dieta a carattere vegetariano. Alcuni pigmenti vegetali come gli antociani, i carotenoidi e i flavonoidi svolgono un ruolo particolarmente attivo. Per assicurarsi

gli effetti antiossidanti e antinfiammatori di questi micronutrienti, si dovrebbe prestare attenzione ad avere una selezione varia e colorata di frutta e verdura. Le raccomandazioni di mangiare determinati tipi di frutta e verdura, tuttavia, non producono effetti terapeutici riproducibili con affidabilità scientifica. Le sostanze antinfiammatorie sono contenute nelle piante in forme e quantità troppo variabili per questo scopo.

Flavonoidi

I flavonoidi (dal latino «flavus» = giallo) conferiscono alla buccia di frutta e verdura un colore forte. Inibiscono gli enzimi proinfiammatori come COX, LOX e PLA2 nel metabolismo umano e quindi riducono la produzione propria del corpo di mediatori dell'infiammazione. Ulteriori meccanismi di azione più precisi dei flavonoidi sono oggetto di ricerca. Il gruppo dei flavonoidi si suddivide in sottogruppi dai nomi simili che possono creare confusione. Gli agrumi, per esempio, contengono flavanoni che influenzano la formazione degli eicosanoidi. Flavoni e flavonoli sono noti per inibire gli enzimi COX e LOX e il rilascio di acido arachidonico. Flavoni e flavonoli si trovano come sostanze vegetali secondarie in mele, bacche, broccoli, sedano, uva e cipolle.

Carotenoidi

I carotenoidi sono pigmenti colorati liposolubili. Si trovano in frutta e verdura di colore giallo, arancione, rosso e (ricoperti dalla clorofilla) anche verde, per esempio in albicocche, meloni, peperoncini, carote, pomodori, finocchi e lattuga. Assunti come micronutrienti, i carotenoidi sono potenti antiossidanti che svolgono un ruolo essenziale nella rete antiossidante del corpo umano.

Antociani

Gli antociani hanno un effetto antiossidante e antinfiammatorio allo stesso tempo. Regolano la formazione di eicosanoidi e sono potenti spazzini di radicali liberi. Gli antociani (dal greco «anthos» = fiore e «kyáneos» = nero-blu) colorano intensamente frutta e verdura di rosso, viola, blu scuro o nero. Gli antociani si trovano principalmente nel ribes nero, nelle more e nei mirtili, ma anche nelle ciliegie, nell'uva scura, nelle susine, nelle prugne, nelle melanzane, nelle barbabietole, nel cavolo rosso e nelle cipolle rosse.

Cosa sono gli antiossidanti?

Ogni secondo, nel nostro corpo si svolgono milioni di processi di ossidazione. L'ossidazione avviene specificamente durante la produzione di energia dal glucosio, nel metabolismo immunitario durante l'infiammazione o durante la decomposizione delle sostanze inquinanti. Vengono così prodotti composti di ossigeno molto reattivi, i cosiddetti radicali liberi. Troppi radicali liberi possono stressare e distruggere le strutture delle cellule del corpo (stress ossidativo). Cedendo un elettrone a un radicale libero, un antiossidante lo rende innocuo e previene l'ossidazione. I più potenti antiossidanti o spazzini di radicali liberi includono la catechina (presente ad esempio nel tè verde) e le vitamine C ed E.



Cipolle e porri

Anche le cipolle, l'aglio, l'erba cipollina e i porri fanno parte di una dieta antinfiammatoria. Da un lato, forniscono vitamine e quantità considerevoli di minerali come sodio, potassio, magnesio, calcio e fosforo. Dall'altro, contengono zolfo. Questi composti di zolfo hanno effetti antiossidanti, antibatterici e in parte anche antinfiammatori. Per esempio, il solfuro di allicina contenuto nell'aglio inibisce la citochina TNF e le interleuchine proinfiammatorie.

Cavoli

Tra le verdure antinfiammatorie figurano tutti i tipi di cavolo: broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiori, cavoli bianchi, cavoli rossi, cavoli piuma, cavoli di palma, ecc. Due

sostanze vegetali secondarie che si trovano nei cavoli, chiazmate indoli e isotiocianati, inibiscono gli enzimi COX-2 e iNOS e la citochina TNF- α .

Frullati verdi

Chi non li conosce pensa che i frullati verdi siano succhi di verdura dal sapore sgradevole. Ma prima di tutto, non sono succhi bensì puree, con tutti i nutrienti e le fibre alimentari, che donano anche una sorprendente sensazione di sazietà. E in secondo luogo, i frullati sono composti in parte di frutta e in parte di verdura. La clorofilla colora il frullato di verde, mentre le mele e le banane, per esempio, lo addolciscono e lo rendono cremoso. **I frullati verdi a colazione sono ideali per un inizio di giornata ricco di micronutrienti.** Li mescoli con due terzi di verdura e un terzo di frutta per non assumere troppo fruttosio (zucchero della frutta).



Bevande

Si assicuri di bere una quantità adeguata, da un litro e mezzo a due litri di acqua al giorno.

L'acqua serve come mezzo di diluizione e di trasporto universale nel corpo umano. I nutrienti possono passare dall'intestino al flusso sanguigno e alla linfa solo in forma disciolta, diffondendosi in tutto il corpo. Allo stesso modo, i prodotti di scarto del metabolismo vengono espulsi nel diluente acqua attraverso i reni, l'intestino, i polmoni e la pelle. Per compensare questa perdita costante di liquidi, è necessario bere da un litro e mezzo a due litri di liquidi al giorno. Le bevande raccomandate sono acqua, tisane non zuccherate e brodo a basso contenuto di sale e di grassi. Anche la frutta fresca, la verdura, le zuppe e gli stufati contribuiscono a un buon equilibrio di liquidi. Il metabolismo dipende da una sufficiente assunzione di liquidi, specialmente



quando si prendono molti farmaci. Anche una medicina deve essere sciolta nell'acqua in modo che possa sviluppare il suo effetto nel corpo ed essere escreta alla fine. Oltre a bere abbastanza liquidi, nei casi di infiammazione cronica è opportuno approfittare dell'effetto antinfiammatorio di certe sostanze vegetali secondarie, contenute principalmente nel tè verde e nel vino rosso.

Tè verde

Il tè verde è ricavato dalla stessa pianta del tè nero. La differenza sta nella lavorazione delle foglie appena colte. Mentre per il tè nero sono fermentate, per il tè verde in Cina vengono tostate e in Giappone cotte al vapore. In questo modo, le foglie di tè conservano il loro colore verde, il retrogu-

sto leggermente amaro e una ricchezza di sostanze vegetali secondarie come catechine, tannini, vitamine, oli essenziali, ecc. Il tè verde è circondato da miti e da un certo esoterismo. Ma allo stesso tempo, è il tè più studiato scientificamente e ha dimostrato di essere uno spazzino di radicali liberi molto efficace.

Il forte effetto antiossidante del tè verde è dovuto principalmente all'alto contenuto di EGCG (epigallocatechina gallato), che può rappresentare più di un terzo della sua materia secca. L'EGCG è la più potente catechina conosciuta (un flavonoide) ed è molto più efficace della vitamina C come antiossidante. Il tè verde contiene diverse catechine. Tutte inibiscono l'infiammazione e in parte proteggono anche la cartilagine articolare dalla degenerazione. Il consumo regolare di tè verde è quindi raccomandato in caso di artrite e artrosi. Tuttavia, è difficile tradurre questo consiglio in una dose giornaliera raccomandata. Le differenti varietà contengono diverse quantità di catechina e hanno anche diversi effetti stimolanti. Il tè verde, come il caffè, può causare irrequietezza, problemi di sonno o alla digestione. **È importante trovare un tipo di tè verde e una quantità da bere tollerabile individualmente, e allo stesso tempo assumere abbastanza acqua per compensare l'effetto disidratante del tè.** La maggior parte degli studi sul tè verde prevede un consumo giornaliero di due, tre o quattro tazze da 1,5 dl. In caso di un fabbisogno maggiore, oltre al tè è meglio usare integratori alimentari con concentrati di tè verde.

Resveratrolo

Nonostante l'elevato consumo di alcol e di grassi, un basso tasso di infarti e una lunga vita: questa contraddizione è conosciuta come il paradosso francese. Per spiegarlo, la gente è solita menzionare il resveratrolo che si trova nel vino rosso. Questo polifenolo è presente principalmente nella buccia dell'uva scura e in vari frutti rossi, ma anche in alcune altre piante, specialmente nel poligono del Giappone, usato per secoli nella sua patria come pianta medicinale per infezioni fungine, malattie cardiovascolari e infiammazioni. La moderna ricerca sul resveratrolo è sulle tracce di innumerevoli effetti sulla salute di questo polifenolo. Funziona contro l'infiammazione inibendo i due enzimi COX-2 e iNOS. Tuttavia, per ottenere un effetto antinfiammatorio attraverso il solo



Cosa sono le infiammazioni silenziose?

Le infiammazioni silenziose si celano nel corpo come il fuoco sotto la brace. Sono infiammazioni croniche di basso grado e probabilmente il terreno comune di tutte le cosiddette malattie non trasmissibili. Tra queste figurano malattie cardiovascolari, obesità, diabete di tipo 2, asma, demenza, cancro e reumatismi infiammatori. In questo contesto, gli interventi farmacologici non evidenziano successo nel decorso delle infiammazioni silenziose, perché bloccano anche le infiammazioni acute che sono importanti per la sopravvivenza. Le infiammazioni silenziose si combattono al meglio con una dieta antinfiammatoria e altri cambiamenti nello stile di vita.

vino rosso, bisognerebbe consumarne una notevole quantità giornaliera, cosa che per ragioni di salute è da sconsigliare. **Ma nel quadro di una dieta antinfiammatoria, il vino rosso di alta qualità ha la sua giustificazione.** Altre fonti non alcoliche di resveratrolo includono uva scura, lamponi, mirtilli neri, mirtilli rossi, gelsi, melograni e cacao. Il succo d'uva del supermercato non è un'alternativa equiparabile, perché la pastorizzazione distrugge il resveratrolo.

Caffè

I chicchi di caffè contengono molti polifenoli. Recenti studi a lungo termine mostrano che un consumo moderato di caffè (con o senza caffeina) è associato a bassi livelli di infiammazione silente. L'optimum sembra essere tre tazze al giorno. Tuttavia, questi nuovi risultati non hanno ancora trovato spazio nelle raccomandazioni nutrizionali. Inoltre, il caffè manca del tutto nella dieta mediterranea.



Apribottiglie Pet Boy

L'apritutto adattabile.

N.art. 6301

www.rheumaliga-shop.ch

Spezie

Le spezie aggiungono letteralmente «pepe» a una dieta che mira ad inibire l'infiammazione: infatti svolgono contemporaneamente vari compiti antinfiammatori.

L'effetto antinfiammatorio delle spezie non è nulla di misterioso. Utilizzano armi simili come la terapia farmacologica: inibiscono enzimi come COX, LOX, PLA2 o NOS. Oppure impediscono la trasmissione dei segnali da cellula a cellula inibendo le citochine proinfiammatorie come le interleuchine o il TNF. Anche i medicinali fanno tutto questo, ma con una netta differenza. I farmaci sono armi di precisione. Di solito prendono di mira un singolo enzima o una singola citochina nell'intera struttura della cascata infiammatoria. Diversamente, le spezie influenzano i processi infiammatori simultaneamente attraverso vari canali di reazione, riuscendo a «modulare» (normalizzare e regolare)

il metabolismo immunitario. Questa modulazione multipla sembra anche essere responsabile del fatto che le sostanze vegetali antinfiammatorie non causino effetti collaterali, tranne in caso di sovradosaggio. Tuttavia, gli eccessi si verificano praticamente solo quando si prendono sostanze vegetali isolate nella forma concentrata di preparati. Pertanto, quando si assumono integratori alimentari, bisogna attenersi alla dose raccomandata e prenderli solo durante i pasti.

Curcuma

La curcuma contiene la sostanza vegetale secondaria liposolubile curcumina. La curcumina inibisce il TNF e la COX-2. Secondo studi clinici con pazienti affetti da AR, la curcumina è più efficace (o lo è altrettanto) dei farmaci antireumatici convenzionali come il diclofenac e l'ibuprofene in termini di riduzione del dolore e della funzione articolare. La curcuma può essere usata fresca o in polvere. Aggiunge sapore e colore ai piatti di verdure e lenticchie, ma anche ai dolci. Dose giornaliera raccomandata: fino a 3 grammi di curcuma fresca o in polvere.

Noce moscata

Con i suoi componenti miristicina ed eugenolo, la noce moscata inibisce il TNF- α così come la formazione della prostaglandina, un mediatore dell'infiammazione. Questa spezia andrebbe usata molto più spesso che nel purè di patate o per insaporire la besciamella e le fondute di formaggio. La noce moscata raffina anche i gratin di verdure, le zuppe e i minestrone e aromatizza le marmellate, le composte, il cacao e il caffè. Bastano piccole quantità. La noce moscata in eccesso, come la cannabis contenente THC, può alterare il pensiero e la percezione.





Zenzero

Lo zenzero contiene le sostanze vegetali antinfiammatorie gingerolo, paradolo e zingerone che inibiscono COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF e l'interleuchina-1 β . Inoltre, queste sostanze ostacolano la formazione dei mediatori delle infiammazioni prostaglandina e leucotriene. Si raccomanda lo zenzero fresco biologico del Perù: è privo di pesticidi e contiene la maggior parte del gingerolo. Dose giornaliera raccomandata: da 5 a 10 ml di succo di zenzero o da 1 a 2g di zenzero essiccato.



Chiodi di garofano

I chiodi di garofano contengono i componenti antinfiammatori carvacrolo, timolo, eugenolo e cinnamaldeide, che inibiscono COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF e l'interleuchina-1 β .

Cannella

La cannella contiene eugenolo, umulene e cinnamaldeide. Questi componenti inibiscono COX-1, COX-2, 5-LOX, TNF e l'interleuchina-1 β .

Peperoncino

Il peperoncino (pepe di Cayenna) contiene la sostanza vegetale secondaria capsaicina. La capsaicina è responsabile

della straordinaria piccantezza del peperoncino ed è un potente inibitore della sostanza P, un mediatore che trasmette i segnali da una cellula nervosa all'altra. La capsaicina interrompe la trasmissione del dolore nelle infiammazioni. La capsaicina protegge anche la mucosa dello stomaco da sostanze irritanti come i farmaci antinfiammatori convenzionali che possono causare ulcere. Mentre i farmaci antiacidi riducono la formazione di acido gastrico con conseguenze negative a lungo termine, la capsaicina è in grado di regolare il flusso acido e stimolare la secrezione di muco. La capsaicina combina un effetto antinfiammatorio, analgesico e protettivo dello stomaco.

Erbe della cucina mediterranea

Anche le erbe aromatiche sono considerate antinfiammatorie. **Miscele di erbe italiane o provenzali come origano, basilico, rosmarino, maggiorana, timo e salvia si abbinano bene a molti piatti.** Inoltre si coltivano direttamente nell'orto o sul balcone, in modo da poter essere raccolte fresche.



Tappetino antisdrucchiolo

Il supporto bloccante per innumerevoli lavori quotidiani.

N.art. 5300

www.rheumaliga-shop.ch

Alcune domande frequenti

Seguo una dieta mediterranea, non è sufficiente?

Gli studi sulla tradizionale dieta mediterranea sono iniziati negli anni '40 e hanno vissuto un periodo d'oro fino agli anni '60. A quei tempi non si conosceva né la pasta di grano coltivato in modo intensivo né i prodotti pronti del supermercato. Questa dieta mostrava il suo meglio a Creta: in nessun luogo del Mediterraneo il rischio di morire per malattie cardiovascolari era più basso. Gli alimenti di base erano verdure, pesce e frutti di mare, come pure molte erbe. I cereali svolgevano un ruolo minore ed erano rappresentati solo in due varietà a basso contenuto di glutine: spelta e farro. La carne veniva consumata pochissimo, mentre l'olio d'oliva si usava in quantità estreme (95 grammi pro capite al giorno). I latticini erano fatti solo con latte di pecora o di capra e il miele era l'unico dolcificante. Le bevande erano due: il tè di montagna fatto con erbe che ancora oggi prospe-

rano solo a Creta e il vino che veniva consumato ai pasti diluito con l'acqua. Tutto sommato, si trattava di un modo di mangiare molto frugale con spiccato carattere locale, che è andato in crisi con le sovvenzioni agricole dall'Europa e l'inizio del turismo di massa. L'idea di una «dieta mediterranea» è spesso piuttosto diversa dall'ideale dieta tradizionale cretese. Tuttavia, la cucina mediterranea è una buona introduzione alla dieta antinfiammatoria e una sua possibile forma. È comunque consigliato guardare oltre gli schemi conosciuti e lasciarsi ispirare anche dalle cucine e dalla cultura del tè dell'Asia orientale.

Devo perdere peso per ridurre l'infiammazione?

Sì, se si è in sovrappeso, bisognerebbe dimagrire.

Questo perché le cellule di grasso favoriscono la formazione di sostanze proinfiammatorie, e queste sostanze a loro volta aumentano l'accumulo di grasso. Il cosiddetto grasso viscerale nell'addome è considerato particolarmente preoccupante. A differenza del normale grasso sottocutaneo, è molto attivo a livello metabolico. Si comporta come una ghiandola che secerne mediatori proinfiammatori e acidi grassi. Anche i depositi di grasso nel fegato sono dannosi per la salute. La cosiddetta malattia non alcolica del fegato grasso rappresenta già la forma più frequente e particolarmente insidiosa di patologia epatica, perché non è riconoscibile da alcun sintomo. Anche le persone di peso normale, ma che conducono una vita fisicamente inattiva, possono sviluppare un fegato grasso cronicamente infiammato senza accorgersene. Mangiare meno e bruciare più calorie attraverso l'attività fisica è una raccomandazione che può essere data a tutti, indipendentemente dai depositi di grasso visibili.

Devo fare una dieta a basso contenuto glicemico?

I carboidrati (catene di zucchero), che nel corso della digestione possono essere velocemente scomposti in glucosio elementare e di conseguenza passare rapidamente nel sangue, hanno un alto indice glicemico. Questi includono zucchero, dolcificanti artificiali, bibite, limonate, succhi di frutta, dolci e prodotti di farina bianca in generale. Fanno letteralmente salire alle stelle il livello di zucchero nel sangue. Più alta è la glicemia, più vigorosamente il corpo la contrasta per eliminare l'eccesso di zucchero dal sangue. A questo scopo, il pancreas secreta l'ormone chiamato insulina che canalizza il glucosio nelle cellule del corpo, dove entra nel metabolismo o nei depositi di grasso. **Se si consumano molti cibi e bevande contenenti zucchero ad alto indice glicemico per un lungo periodo di tempo, il corpo rimane in uno stato di costante aumento della secrezione di insulina.** Questo a sua volta fa aumentare il grasso addominale viscerale, che promuove l'infiammazione. In generale, si raccomanda pertanto l'assunzione di alimenti a basso indice glicemico, soprattutto i prodotti integrali, le cui fibre alimentari legano il glucosio e lo fanno passare più lentamente nel sangue. In linea di principio, una dieta a basso contenuto glicemico è più sana di una dieta ad alto contenuto glicemico. Ma classificare tutti gli alimenti secondo l'indice glicemico è un approccio unilaterale. Non si dovrebbe ridurre la dieta antinfiammatoria al solo concetto di «basso contenuto glicemico».





Dovrei seguire una dieta basica?

Se si mettono in pratica le raccomandazioni di questo opuscolo, la dieta tenderà già automaticamente ad essere basica. Perché con la verdura, la frutta e le erbe, si consumano molti alimenti vegetali diversi con svariati minerali. Questi ultimi forniscono al metabolismo più elementi basici e aiutano a bilanciare il rapporto acido-basico nel corpo.

Dovrei seguire una dieta vegetariana?

Alcune persone con reumatismi trovano che mangiare carne, specialmente carne rossa e salsicce, abbia un effetto negativo e quindi evitano questi alimenti. Tuttavia, una dieta antinfiammatoria non deve essere necessariamente vegetariana. Anche la dieta mediterranea tradizionale non segue il



vegetarismo. Un'alta percentuale di alimenti vegetali è comunque importante. Fate della carne un contorno e un piacere che vi concedete solo una volta ogni tanto.

Dovrei digiunare?

Le terapie a base di digiuno possono far sparire il dolore legato all'infiammazione in pochi giorni. Una certa riduzione del dolore può talvolta essere riscontrata ancora dopo settimane e mesi. Tuttavia, il digiuno può anche indebolire il corpo. Pertanto si dovrebbe digiunare solo sotto controllo medico o terapeutico. Anche il digiuno parziale può avere successo, non deve trattarsi sempre di un digiuno totale.

Ho bisogno di integratori alimentari?

Molti alimenti crescono su terreni che da decenni vengono fertilizzati unilateralmente con azoto (N), fosforo (P) e potassio (K). La classica concimazione NPK porta inevitabilmente a una mancanza di magnesio e di altri minerali nel suolo e nel cibo che vi cresce. I dati sul contenuto di tre banche dati (Geigy, McCance, Souci) mostrano un calo significativo di magnesio, rame, vitamina B2 e vitamina C nelle verdure per il periodo dal 1953 al 2002. Tuttavia, questi dati sono affidabili e comparabili solo in misura limitata. Soprattutto, non c'è quasi nessun dato sulle sostanze vegetali secondarie. Se pensa di aver bisogno di ulteriori micronutrienti, dovrebbe chiedere informazioni e consigli approfonditi a un professionista. Compri solo integratori alimentari di alta qualità ed eviti un'integrazione unilaterale prolungata (supplementazione). Può mettere a dura prova il metabolismo. È difficile dare una raccomandazione generale a favore o contraria ad un'integrazione alimentare.

Dovrei evitare il glutine?

Il glutine è una miscela di proteine (principalmente gliadina e glutenina) presente nel grano e in molti altri cereali. Il glutine è popolare perché ottimizza le proprietà di cottura. Tuttavia, alti livelli di glutine sono considerati responsabili dell'aumento di problemi alla salute con caratteristiche allergiche e autoimmuni: dalla sensibilità al glutine fino alla celiachia. I sintomi includono flatulenza, gonfiore, diarrea, costipazione, sonnolenza, affaticamento, depressione, mal di testa, eruzioni cutanee e dolori articolari e muscolari. L'esperienza ha dimostrato che una dieta senza glutine permette a questi disturbi di attenuarsi o scomparire. Tuttavia, non si può assolutamente concludere da questo che il glutine sia una sostanza proinfiammatoria di per sé. I problemi legati

al glutine possono avere anche un'origine parassitaria o dipendere da un disturbo della funzione di barriera della mucosa dell'intestino tenue (sindrome della permeabilità intestinale). Non bisogna fare del glutine l'unico capro espiatorio e nemmeno credere che tutti i prodotti senza glutine del supermercato siano automaticamente sani. D'altra parte, non c'è nulla di male nell'eliminare il glutine per un po' di tempo o in una dieta a basso contenuto di glutine come parte di un cambiamento nutrizionale. Con il glutine vale la regola: provare per credere. Non contengono glutine tutte le varietà di miglio, compreso il miglio nano etiope teff, per lo più disponibile come farina integrale. Inoltre, gli pseudo-cereali amaranto, quinoa e grano saraceno, così come patate, patate dolci, mais, riso, castagne e tutti i legumi. In caso di prodotti pronti, è importante leggere attentamente la lista degli ingredienti. Il glutine di frumento è presente in un numero sorprendente di ricette.

Devo evitare la lectina?

Numerose piante contengono lectine. Si tratta di sostanze vegetali secondarie del gruppo delle glicoproteine. Servono come elementi di difesa e anticorpi per la pianta. L'esperienza dimostra che le persone con reumatismi infiammatori possono provare sollievo dai sintomi se riducono o evitano completamente gli alimenti ricchi di lectina. Questi includono i legumi, specialmente i fagioli, e le solanacee come patate, melanzane, pomodori, peperoncini e peperoni. Le lectine sono proteine complesse che si attaccano come piattole alla parete intestinale e possono presumibilmente danneggiarla. Si sospetta che causino la sindrome della permeabilità intestinale, l'agglomerazione dei globuli rossi e l'infiammazione dei tessuti articolari. Tuttavia, le lectine sembrano essere dannose solo in connessione con altri problemi metabolici e carichi

di stress. Al contrario, alcune lectine – in particolare quelle presenti nelle lenticchie e nelle arachidi – sono perfino benefiche. **Le lectine si trovano in quantità più o meno grandi in molti alimenti, nei cereali, nella verdura, nella frutta e anche negli alimenti di origine animale. Non bisogna demonizzarle in blocco.** L'umanità è cresciuta con le lectine e conosce varie strategie per bandire il pericolo delle lectine proinfiammatorie e in parte tossiche, come l'ammollo e la cottura morbida dei legumi, il riscaldamento delle solanacee, la combinazione con spezie piccanti o la preparazione del pane con lievito naturale, in cui le lectine e altre sostanze irritanti vengono in gran parte scomposte dalla lenta fermentazione.

Che influenza hanno il latte e i latticini sull'infiammazione?

Il latte e i latticini contengono acido arachidonico, ma non possono essere considerati fattori di infiammazione. Da alcuni studi risultano avere addirittura un effetto antinfiammatorio. Tuttavia, molti studi sui prodotti lattiero-caseari sono vincolati agli interessi dei loro finanziatori. Consumi il latte e i latticini se riesce a tollerarli, ma si conceda anche pasti senza latticini nel corso della giornata! A proposito, sui sostituti del latte vegani e le infiammazioni non esistono ancora riscontri.

Devo evitare determinati additivi?

Molti additivi alimentari disturbano il metabolismo, alcuni invece scatenano allergie, asma o emicranie. Anche se singoli studi collegano alcuni additivi all'infiammazione intestinale, non esiste una lista di sigle proinfiammatorie. Il modo migliore per ridurre gli additivi nella dieta è dare la preferenza a prodotti e alimenti di base freschi.



Una dieta antinfiammatoria può sostituire i medicinali?

Sempre più spesso, i reumatologi riconoscono che una dieta antinfiammatoria può ridurre i dolori cronici. Allo stesso tempo, però, sottolineano che la dieta non ha alcuna influenza sullo sviluppo della malattia. Mantenere il decorso della malattia sotto controllo rimane il compito della terapia farmacologica.

Come devo procedere per un cambio di dieta?

Uno dei vantaggi della consulenza nutrizionale è che può accompagnare e adattare il cambiamento della dieta individualmente. Per il resto, non esistono regole vincolanti. È lei stessa a determinare l'ordine in cui adotta le misure. Tuttavia, preveda un lasso di tempo sufficientemente ampio per farlo! Ci vogliono settimane e mesi per adottare nuovi modelli alimentari e sperimentare gli effetti.



Nota della Lega svizzera contro il reumatismo

I reumatologi hanno livelli di conoscenza individualmente diversi per quanto riguarda la nutrizione e la sua influenza terapeutica. Tuttavia, si raccomanda di informare sempre il medico curante di un cambiamento nella dieta e di non interrompere mai la terapia farmacologica di propria iniziativa.

Glossario

AA Acido arachidonico, un acido grasso omega-6 essenziale che l'organismo non è in grado di produrre da solo ma deve assumere. Un eccesso di acido arachidonico ha un effetto proinfiammatorio. Lo assumiamo principalmente nella carne, soprattutto in quella di maiale, nel fegato e nella pancetta. Il pollame (specialmente i petti di pollo magri) e i migliori tagli di manzo e vitello contengono meno acido arachidonico.

ALA Acido alfa-linolenico, un acido grasso omega-3 antinfiammatorio che si trova negli alimenti vegetali.

Antiossidante Spazzino di radicali liberi. Una sostanza che può neutralizzare i composti aggressivi dell'ossigeno e renderli innocui.

Antociani Sostanze vegetali secondarie del gruppo dei polifenoli. Gli antociani hanno effetti antiossidanti e antinfiammatori.

Biomarcatori Segni misurabili di condizioni fisiche, disturbi o malattie. I biomarcatori includono ad esempio la pressione sanguigna, la temperatura corporea, la glicemia, il colesterolo, le sostanze infiammatorie, gli ormoni, alcune proteine e i geni.

Capsaicina La sostanza piccante del peperoncino. La capsaicina ha effetti analgesici, antinfiammatori e protettivi per lo stomaco.

Carboidrati Componenti centrali del metabolismo energetico. Lo spettro va dagli zuccheri semplici (glucosio, fruttosio) alle composizioni di zucchero a catena lunga. Anche la maggior parte delle fibre alimentari rientra nel gruppo dei carboidrati.

Carotenoidi Pigmenti colorati liposolubili e potenti antiossidanti. I carotenoidi sono sostanze vegetali secondarie del gruppo dei polifenoli.

Catechina Un antiossidante molto potente con effetti antinfiammatori. Le catechine sono sostanze vegetali secondarie del gruppo dei flavonoidi.

CHC Idrocarburi clorurati. Sostanze inquinanti dei pesci marini.

Citochine Mediatori prodotti direttamente dalle cellule infiammatorie del sistema immunitario. Sono quindi marcatori infiammatori affidabili, cioè biomarcatori che indicano l'infiammazione. Le citochine includono interleuchine, interferoni e fattori di necrosi tumorale.

Clorofilla Pigmento verde delle piante. La clorofilla permette alla pianta di produrre glucosio e ossigeno dalla luce del sole, dall'acqua e dall'anidride carbonica.

COX Cicloossigenasi. Enzimi importanti che attivano e regolano l'infiammazione. Si fa una distinzione chimica tra COX-1 e COX-2.

CRP Proteina C-reattiva, prodotta nel fegato in risposta a infezioni, infiammazioni e danni ai tessuti. Il valore CRP è considerato un biomarcatore di infiammazione silente.

Curcumina Sostanza attiva della curcuma con effetto antinfiammatorio. La curcumina è una sostanza vegetale secondaria del gruppo dei polifenoli.

DHA Acido docosaesaenoico, un acido grasso omega-3 antinfiammatorio.

EGCG Epigallocatechina gallato, una sostanza vegetale secondaria del gruppo delle catechine. L'EGCG è presente in grandi quantità nel tè verde.

Eicosanoidi Ormoni tissutali che possono attivare o disattivare i processi infiammatori. Tutti gli eicosanoidi sono formati da acidi grassi polinsaturi (omega-6 e omega-3).

Enzimi Biocatalizzatori, cioè sostanze biologiche che possono catalizzare (accelerare) i processi metabolici. La maggior parte degli enzimi sono proteine complesse.

EPA Acido eicosapentaenoico, un acido grasso omega-3 antinfiammatorio.

Essenziali Definizione dei nutrienti che non possono essere prodotti dal corpo stesso, ma devono essere assunti attraverso la dieta.

Flavonoidi Sostanze vegetali secondarie del gruppo dei polifenoli. I flavonoidi sono pigmenti vegetali e si dividono in vari sottogruppi come flavanoli, flavonoli, flavoni, ecc.

Glicoproteine Proteine che possono attaccarsi a strutture di carboidrati. Le lectine appartengono alla classe delle glicoproteine.

Glucosio Zucchero d'uva. Componente e sostanza energetica del corpo. Tutti i carboidrati più grandi sono formati da glucosio elementare, ovvero sono catene di glucosio più o meno lunghe.

Glutine Proteina che si trova praticamente in tutti i cereali tranne nel miglio.

Grassi trans Acidi grassi insaturi che si formano quando l'olio liquido viene indurito e trasformato industrialmente in un





grasso spalmabile o quando l'olio viene riscaldato eccessivamente per arrostire, grigliare o friggere. Una dieta ricca di grassi trans favorisce l'obesità e le malattie cardiache.

Indice glicemico L'influenza misurabile degli alimenti contenenti carboidrati sulla glicemia.

Infiemmazione silente Infiemmazione cronica di basso grado senza i classici segni infiammatori di ipertermia, rossore, gonfiore, dolore e disfunzione.

Inorganiche Sostanze che non si trovano naturalmente negli organismi viventi, o composti che non contengono carbonio.

iNOS Ossido nitrico sintasi intrinseca, un enzima.

Interleuchine Mediatori (ormoni) del metabolismo immunitario del gruppo delle citochine. Abbreviazione: IL. Le

interleuchine formano molti sottogruppi, numerati nell'ordine della loro scoperta: IL-1, IL-2, IL-6 ecc.

LA Acido linoleico, un acido grasso omega-6 da cui il corpo può formare acido arachidonico.

Lectina Sostanza vegetale secondaria del gruppo delle glicoproteine. Alcune lectine possono promuovere l'infiammazione.

LOX Lipossigenasi. Un gruppo di enzimi che attivano e regolano l'infiammazione.

Metilmercurio Una sostanza tossica che si accumula nella catena alimentare marina. Il metilmercurio è molto più tossico del mercurio normale.

Microbioma Insieme di germi o microrganismi (batteri e funghi) che vivono nel corpo umano, principalmente nell'intestino (flora intestinale), ma anche sulla superficie della pelle e nelle mucose. In senso stretto, il termine «microbioma» si riferisce al genoma dei microrganismi (microbiota). Ma la gente spesso usa i due termini come sinonimi.

NOS L'ossido nitrico sintasi, un gruppo di enzimi proinfiammatori.

Oleocantale Una sostanza vegetale secondaria dell'olio d'oliva con effetti antinfiammatori e analgesici.

Omega-3 Acido grasso omega-3 con effetto antinfiammatorio. Gruppi importanti di acidi grassi omega-3 sono ALA, DHA ed EPA.

Omega-6 Acido grasso omega-6 con effetto proinfiammatorio. Sono noti due gruppi di omega-6: AA (acido arachidonico) e LA (acido linoleico).

Omega-9 Acido grasso omega-9 con effetto neutro sull'infiammazione. Fonti importanti: olio d'oliva, avocado, olio di colza.

Organiche Sostanze che si trovano naturalmente negli organismi viventi o composti chimici contenenti carbonio.

PCB Bifenili policlorurati, sostanze inquinanti che si accumulano nei pesci marini.

PLA2 Fosfolipasi A2, un gruppo di enzimi proinfiammatori.

Polifenoli Un grande gruppo di sostanze vegetali secondarie.

Proteine Protidi.

Resveratrolo Un polifenolo con effetti antinfiammatori, contenuto nel vino rosso e soprattutto nei frutti rossi.

Schizochytrium Una microalga con un alto contenuto di omega-3. L'olio di alga che se ne ricava è un'alternativa vegana all'olio di pesce.

Sindrome della permeabilità intestinale (Leaky Gut Syndrome)

Intestino tenue permeabile a causa di danni alla parete intestinale. Questo permette alle tossine, ai germi e ai componenti alimentari non completamente scomposti di entrare nel flusso sanguigno.

Solfuri Composti di zolfo con effetti antiossidanti e in parte antinfiammatori.

Sostanza P Un neurotrasmettitore, mediatore della trasmissione del dolore. La capsaicina è in grado di contrastare la sostanza P.

TGF- β Fattore di crescita trasformante, un enzima con effetto antinfiammatorio.

TNF Fattori di necrosi tumorale, un gruppo di citochine.

Viscerale Appartenente alle viscere. Questo termine si usa per descrivere il grasso corporeo nell'addome (grasso viscerale).

Contatti utili

Lega svizzera contro il reumatismo

Josefstrasse 92, 8005 Zurigo

Segretariato: tel. 044 487 40 00

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10

info@rheumaliga.ch, www.reumatismo.ch

Leghe cantionali e regionali della Lega svizzera contro il reumatismo

Basilea, tel. 061 269 99 50, info@rheumaliga-basel.ch

Berna, Alto Vallese, tel. 031 311 00 06, info.be@rheumaliga.ch

Friburgo, tel. 026 322 90 00, info.fr@rheumaliga.ch

Ginevra, tel. 022 718 35 55, laligue@laligue.ch

Giura, tel. 032 466 63 61, info.ju@rheumaliga.ch

Glarona, tel. 078 240 88 48, rheumaliga.gl@bluewin.ch

Lucerna, Unterwaldo, tel. 041 377 26 26,

rheuma.luuw@bluewin.ch

Neuchâtel, tel. 032 913 22 77, info.ne@rheumaliga.ch

S. Gallo, Grigioni, Appenzello e Liechtenstein,
Segretariato e corsi: tel. 081 302 47 80
Consulenza: Bad Ragaz, tel. 081 511 50 03,
S. Gallo, tel. 071 223 15 13
E-Mail: info.sgfl@rheumaliga.ch
Sciaffusa, tel. 052 643 44 47, info.sh@rheumaliga.ch
Soletta, tel. 032 623 51 71, rheumaliga.so@bluewin.ch
Ticino, tel. 091 825 46 13, info.ti@rheumaliga.ch
Turgovia, tel. 071 688 53 67, info.tg@rheumaliga.ch
Uri, Svitto, tel. 041 870 40 10, info.ursz@rheumaliga.ch
Vaud, tel. 021 623 37 07, info@lvr.ch
Vallese (solo Basso Vallese), tel. 027 322 59 14,
info.vs@rheumaliga.ch
Zurigo, Zugo, Argovia, tel. 044 405 45 50,
info.zh@rheumaliga.ch

Lega svizzera contro il reumatismo

La Lega svizzera contro il reumatismo si impegna da oltre 60 anni in tutta la Svizzera a favore delle persone con una malattia reumatica.

L'ampia gamma di servizi offerti ha lo scopo di facilitare la vita delle persone colpite e dei loro familiari, informare l'opinione pubblica sulle malattie reumatiche e sostenere il lavoro del personale specialistico. La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello con sede a Zurigo che riunisce 17 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali, 6 organizzazioni nazionali dei pazienti e un gruppo dedicato alle giovani persone colpite.

Consigliare, stimolare, accompagnare

Offriamo ascolto, un'ampia gamma di informazioni, corsi per persone colpite e personale specialistico nonché supporto in diversi campi della vita. La nostra offerta di corsi di movimento, pubblicazioni, mezzi ausiliari e programmi di prevenzione si basa sulla consulenza di esperti

Ha interesse per la nostra offerta?

- Per i corsi di movimento dalla A alla Z, come aquafit, easy dance, osteogym, training fasciale o zumba: www.reumatismo.ch/corsi.
- Per pubblicazioni e mezzi ausiliari: www.rheumaliga-shop.ch.
- Se desidera vedere e provare in prima persona i nostri prodotti, qui trova i punti vendita nelle Sue vicinanze: www.reumatismo.ch/punti-vendita.

Per ulteriori informazioni visiti www.rheumaliga.ch
o ci chiami al numero 044 487 40 00.

In Svizzera 2 milioni di persone soffrono di reumatismi. Diamo loro più forza nella vita quotidiana.

www.reumatismo.ch

” Quando ho un attacco
di reumatismi riesco a malapena
ad arrivare in ufficio. “

Anita, 42 anni



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo



«Ogni franco ci aiuta a sostenere nel miglior modo possibile le persone con una malattia reumatica.»

Valérie Krafft,
Direttrice della Lega svizzera contro
il reumatismo

Desidera sostenere il nostro lavoro? Sono le donazioni a rendere possibile il nostro lavoro.

Posta:

IBAN CH29 0900 0000 8000 0237 1

UBS Zurigo:

IBAN CH83 0023 0230 5909 6001 F

Indirizzo per le donazioni:

Lega svizzera contro il reumatismo, Josefstrasse 92, 8005 Zurigo

La ringraziamo per il Suo impegno.

**Dona ora con
TWINT!**



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo e
donazione



Publicazioni e mezzi ausiliari

Intera offerta su: www.rheumaliga-shop.ch

Ordinazioni: tel. 044 487 40 10, info@rheumaliga.ch



Gravidanza
Opuscolo
gratuito
It 381



Artrite reumatoide
Opuscolo
gratuito
It 341



Sclerosi sistemica
Opuscolo
gratuito
It 362



Sempre in forma
Dépliant
gratuito
It 1001



Facciamoci forza
Dépliant
gratuito
It 1002



Reumatismi? Io?
Opuscolo breve
gratuito
It 005



Coltello da cucina
Tagliare senza
affaticare
le articolazioni.
CHF 27.10
N.art. 6901



Apribottiglie
Pet Boy
L'apritutto
adattabile.
CHF 13.80
N.art. 6301



Pelaverdure
Per una presa
antiscivolo.
CHF 9.50
N.art. 6500



Tappetino
antidrucciolo
Il supporto
bloccante per
innumerevoli
lavori quotidiani.
CHF 20.80
N.art. 5300



Apricoperchi
multifunzione
Un apricoperchi,
5 funzioni.
CHF 14.80
N.art. 7004



Mezzi ausiliari
Catalogo
gratuito
It 003

Ordino i seguenti articoli:

- Artrite reumatoide
Opuscolo, gratuito (It 341)
- Sclerosi sistemica
Opuscolo, gratuito (It 362)
- Gravidanza e malattie reumatiche infiammatorie
Opuscolo, gratuito (It 381)
- Rivista sul reumatismo forumR
Copia di prova, gratuita (CH 304)
- Una buona azione che resta.
Guida al testamento, gratuita (It 009)
- Mezzi ausiliari
Catalogo, gratuito (It 003)
- Coltello da cucina
CHF 27.10* (n.art. 6901)
- Apricoperchi multifunzione
CHF 14.80* (n.art. 7004)
- Altri articoli _____

* escl. spese di spedizione

- Desidero sostenere le attività della Lega svizzera contro il reumatismo. Vi prego di inviarmi ulteriori informazioni.
- Vorrei iscrivermi alla Lega contro il reumatismo. Vi prego di contattarmi.

Numero telefonico _____

E-mail _____

Nicht frankieren
Ne pas affranchir
Non affrancare

B

Geschäftsantwortsendung Invio commerciale risposta
Envoi commercial-réponse



Mittente

Nome _____

Cognome _____

Via / N. _____

NPA / Località _____

Data _____

Firma _____

Legg svizzera
contro il reumatismo
Josefstrasse 92
8005 Zurigo

Con il sostegno di un'incentivazione
senza vincoli di Boehringer Ingelheim
(Schweiz) GmbH.

Impressum

Autore

Patrick Frei, frei-text.ch

Consulenza nutrizionale e lettorato
specialistico

Sybille Binder-Schai, dietista dip. SUP,
Zurigo

Lettorato specialistico in italiano

Martina Rothenbühler, fisioterapista dip.SUP,
Lega svizzera contro il reumatismo

Riferimento alle fonti

Questo opuscolo attinge a diverse pubblica-
zioni, siti web e all'esperienza pratica
dell'autrice del lettorato specialistico.

Dobbiamo importanti suggerimenti per il
contenuto alle seguenti fonti:

Chrobok, T.: Codex Humanus. 2^a edizione.
Detmold: Vitaminum ProLife; 2016.

Colombani, P.: deFlameYou! Lösen Sie Ihren
inneren Schwelbrand. 1^a edizione. Worb:
Consulting Colombani GmbH; 2021.

Hankinson, M. T., Hankinson, A.:
Entzündungshemmende Ernährung bei
orthopädischen Erkrankungen, in:
Schleip, R., Findley, T. W., Chaitow,
L., Huijing, P. A. (Ed.): Lehrbuch Faszi-
en. 1^a edizione. Amsterdam, München:
Elsevier; 2020, pp.344–349.

Höhn, E., Künsch, U., Infanger, E., Koch, W.:
War Gemüse früher wirklich nährstoff-
reicher? Ernährungswissenschaften Nr. 1,
2004, pp. 28–35.

Schmiedel, V.: Omega-3. Öl des Lebens für
mehr Gesundheit. 3^a edizione. Lenzburg:
Fona Verlag; 2020.

Layout

Oloid Concept GmbH, Zurigo

Crediti fotografici

© istockphoto.com | billnoll (p. 42)

© istockphoto.com | carloskaw (p. 16)

© istockphoto.com | fcacofotodigital (p. 21)

© istockphoto.com | Kichigin (p. 5)

© istockphoto.com | lechatnoir (p. 41)

© istockphoto.com | maximkabb (p. 51)

© istockphoto.com | MEDITERRANEAN
(p. 26)

© istockphoto.com | NightAndDayImages
(p. 36)

© istockphoto.com | Rawpixel (p. 29)

© istockphoto.com | sorendls (foto di
copertina, p. 13)

© istockphoto.com | Synergiee (p. 35)

© istockphoto.com | Vaivirga (p. 46)

© istockphoto.com | YelenaYemchuk (p. 10)

Direzione del progetto

Marianne Stäger, Lega svizzera contro
il reumatismo

Editrice

© Lega svizzera contro il reumatismo,
1^a edizione 2022

Lega svizzera contro il reumatismo
Il movimento è salute



**Consulenza, movimento, supporto:
sosteniamo i malati reumatici
nella vita quotidiana.**

Lega svizzera contro il reumatismo
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

Società
Svizzera di
Reumatologia 