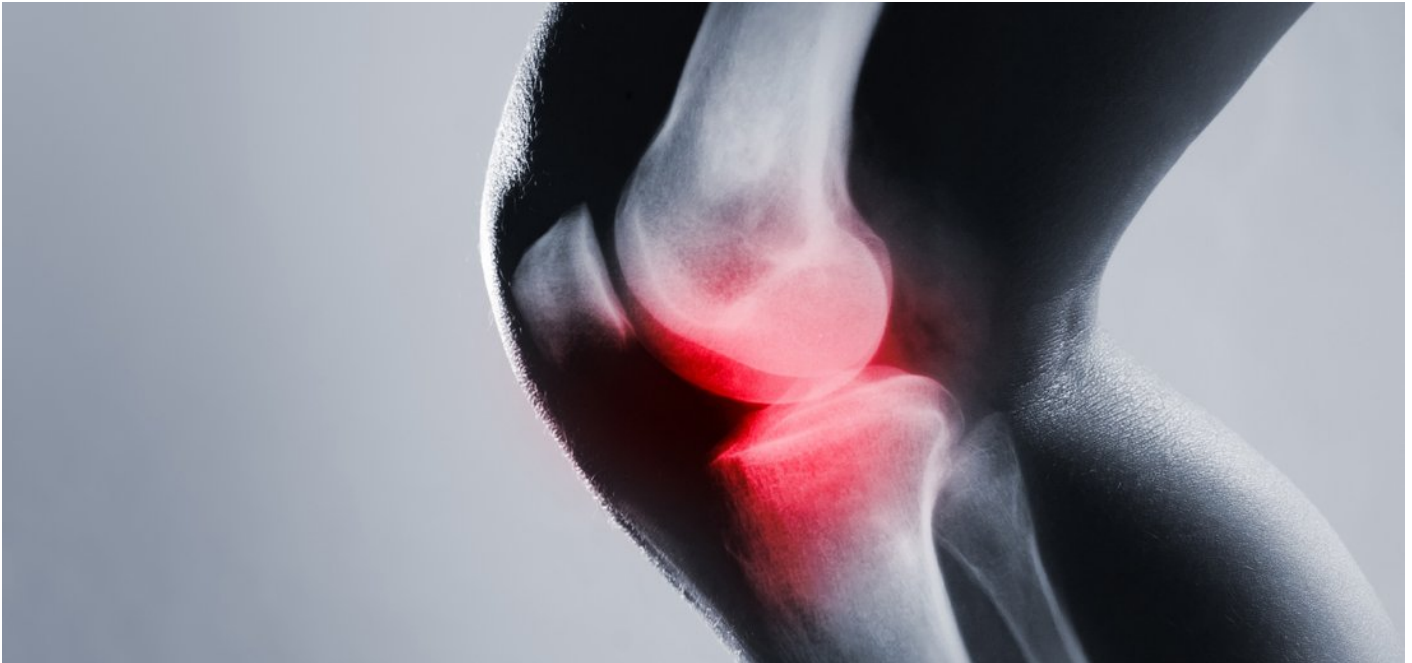


ALIMENTAZIONE

ALIMENTAZIONE PER ARTRITE



Che cos'è l'artrite?

Il termine “**artrite**” significa letteralmente “**articolazione dolorante**”: con questa parola si indicano tutte le **malattie reumatiche** caratterizzate da un'**infiammazione articolare**. Esistono infatti diverse forme di artrite, come l'artrite reumatoide, la spondiloartrite, l'artrite psoriasica, l'artrite enteropatica, l'artrite idiopatica giovanile, etc. Quella più frequente, soprattutto tra le donne, è l'**artrite reumatoide** che, nel nostro paese, interessa circa 400.000 persone. Questa patologia colpisce la **membrana sinoviale** (cioè il tessuto che riveste l'interno delle nostre articolazioni) ed è caratterizzata dall'infiammazione e distruzione non solo delle articolazioni, ma anche delle **ossa** ad esse adiacenti. Nella sua forma più tipica è associata a flogosi (infiammazione) e autoimmunità ed è causa di morbilità e **mortalità** poiché purtroppo riduce drasticamente l'aspettativa di vita. In generale, le artriti sono malattie complesse che dipendono da diversi fattori di rischio: genetica, cattivo stile di vita, alimentazione squilibrata, sedentarietà, fattori ambientali, etc. Queste patologie possono interessare persone **di ogni età** e, con il passare del tempo, l'infiammazione tende a peggiorare se non è prontamente riconosciuta e adeguatamente curata.

Sintomi e diagnosi dell'artrite

I sintomi più frequenti dell'artrite sono:

- **gonfiore**;
- **tumefazione** (aumento del volume dei tessuti);
- **arrossamento**;
- **rigidità**;
- **aumento della temperatura corporea** nell'area colpita;
- **dolori che causano la perdita della capacità motoria** delle articolazioni interessate persistenti durante tutta la giornata.

Le forme più severe di artrite possono deformare le articolazioni e compromettere la capacità di svolgere anche le più semplici attività quotidiane.

La diagnosi delle malattie reumatiche infiammatorie e autoimmuni è fondamentalmente di tipo clinico: gli esperti a cui rivolgersi sono il Medico di Medicina Generale e lo **specialista Reumatologo**.

Alimentazione per artrite: linee guida generali

- Limitare il consumo di sostanze nutritive che favoriscono il processo infiammatorio (per esempio l'acido arachidonico, in quanto viene convertito dall'organismo in prostaglandine infiammatorie e leucotrieni) riducendo gli **zuccheri semplici** e il consumo complessivo di **grassi**;
- Incrementare il consumo di sostanze nutritive con **azione antinfiammatoria**, come gli acidi grassi polinsaturi Omega-3, che inibiscono la sintesi dei mediatori dell'infiammazione;
- Incrementare l'apporto di **antiossidanti** come le vitamine A, C ed E, ma anche minerali come zinco e selenio, in quanto agiscono contro i **radicali liberi** e aiutano a contrastare l'infiammazione. Un alimento che contiene molti di questi **nutrienti protettivi** è il **Grana Padano DOP** che, in soli 25 grammi, apporta 56 µg di vitamina A, quasi 3 mg di zinco e 3 µg di selenio, oltre a tanto calcio e **proteine** ad alto valore biologico che rinforzano muscoli e ossa;
- Aumentare l'apporto di **magnesio** con la dieta. Questo minerale contribuisce a ridurre la tensione muscolare che peggiora la percezione di dolore;
- Aumentare il consumo di **fibra** per mantenere una flora intestinale adeguata, in quanto alcuni studi scientifici hanno messo in correlazione la disbiosi intestinale con le malattie reumatiche.

Alimentazione per artrite: quali cibi devo limitare?

- **Alcolici** (inclusi vino e birra). L'aumento della frequenza del consumo di alcol è associato alla gravità della malattia (quanto più spesso si bevono alcolici, tanto più la condizione patologica può aggravarsi), soprattutto nel caso dell'artrite reumatoide. I rischi di epatotossicità dovuti all'alcol possono essere maggiori nelle persone che assumono metotrexato, un farmaco usato nel trattamento di patologie autoimmuni e neoplasie;
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per addolcire le bevande (tè, caffè, etc.), se non è possibile fare a meno del gusto dolce, si possono utilizzare gli edulcoranti naturali o artificiali;
- Dolci e dolciumi (es: torte, pasticcini, biscotti, budini, merendine, gelati, caramelle, marmellate, etc.);
- Frutta sciroppata, candita, mostarda di frutta;
- Bevande zuccherine e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, ma anche **succhi di frutta**, perché contengono naturalmente zucchero (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti";
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine;
- Insaccati come salsiccia, mortadella, salame, etc.;
- Carni grasse come selvaggina e frattaglie.

Alimentazione per artrite: cosa posso mangiare?

- **Olio extravergine di oliva**, da usare preferibilmente a crudo per condire gli alimenti e dosandolo con il cucchiaino per controllarne la quantità. I nutrienti dell'olio d'oliva (es: grassi monoinsaturi, polinsaturi e vitamina E) possiedono proprietà antinfiammatorie naturali;
- **Pesce** (fresco o surgelato), da consumare non meno di due-tre volte alla settimana. Il pesce azzurro (sardine, alici, palamita, etc.), in particolare, rappresenta un'ottima fonte di grassi polinsaturi **Omega-3**. Altri pesci molto ricchi di Omega-3 sono salmone, sgombro, tonno, trota, aringa e i loro oli derivati;
- Frutta secca a guscio, in particolare **nocci**, mandorle e semi oleosi quali semi di lino, canapa, etc. Anche questi alimenti rappresentano una fonte importantissima di Omega-3, tuttavia, a causa del loro **elevato contenuto calorico**, se ne raccomanda un consumo anche quotidiano ma sempre controllato (es: 3 noci al giorno);
- Formaggi magri (robiola, crescenza, primo sale, etc.) o che contengono meno grassi rispetto al latte intero con cui sono prodotti, come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio, infatti, viene parzialmente decremato durante la lavorazione, perciò contiene meno grassi ed è naturalmente **privo di lattosio**.

Inoltre, i grassi del Grana Padano DOP sono per il 28% monoinsaturi (come quelli dell'olio d'oliva) e per il 4% polinsaturi (come quelli del pesce e delle noci);

- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti (almeno una ad ogni pasto) per l'importante apporto di vitamine, sali minerali, antiossidanti e fibre. Cercare di variare il più possibile la qualità (quindi i colori) dei vegetali, scegliendo possibilmente quelli **di stagione**, per garantire una maggiore scorta di questi nutrienti efficaci contro l'infiammazione. Inoltre, il contenuto di fibra è molto utile per mantenere una corretta flora batterica intestinale. Buone quantità di magnesio si possono trovare in **carciofi**, zucchine, broccoli, **cavolo** e cavolfiore;
- Frutta fresca (due-tre porzioni al giorno), in quanto rappresenta, insieme alle verdure, la maggiore fonte di antiossidanti, vitamine, minerali e fibre. Variare il più possibile il colore e la qualità dei frutti per garantire un maggiore apporto di tutti i nutrienti in grado di inibire l'azione dell'acido arachidonico e prevenire i danni causati dai radicali liberi. Consigliato il consumo della **buccia** per mantenere intatti tutti i nutrienti, naturalmente se commestibile e dopo averla lavata bene con acqua corrente;
- Pane, pasta, riso, farro, orzo ed altri tipi di carboidrati complessi, meglio se derivati da farine **integrali**. I cereali integrali, grazie alla loro particolare composizione chimica, aumentano gli apporti di fibra e riducono il picco glicemico. L'insulina prodotta in risposta al picco glicemico aumenta la produzione di eicosanoidi, cioè derivati dell'acido arachidonico. Attenzione quindi a riso brillato, farina di riso e cereali raffinati in genere (es: pane bianco comune, fette biscottate, cracker, grissini, etc.) perché possiedono un maggiore indice glicemico e sono da consumare in piccole quantità;
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), consigliate per l'elevato apporto proteico abbinato ad uno scarso contenuto di grassi, oppure carni rosse ma scelte nei tagli più magri e private del grasso visibile. La carne è un'ottima fonte di ferro, minerale importante nel trattamento delle malattie reumatiche in quanto spesso possono portare anche ad **anemia**;
- **Spezie ed erbe aromatiche** per insaporire le pietanze (anche al posto del sale). Tra le spezie, la curcuma sembra possedere delle proprietà antinfiammatorie discretamente utili nelle prime fasi della malattia reumatica. In alternativa alle spezie, per sostituire il sale, è possibile utilizzare anche il **Grana Padano DOP grattugiato** (uno-due cucchiaini).

Alimentazione per artrite: consigli pratici

- In caso di **sovrappeso od obesità**, si raccomanda la riduzione del peso e della **circonferenza addominale**, indicatrice della quantità di grasso depositata a livello viscerale. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un **rischio cardiovascolare "moderato"**; valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono invece associati ad un **rischio cardiovascolare "elevato"**. Ricorda che tornare ad un peso normale permette di ridurre il sovraccarico a livello delle articolazioni e quindi migliorare la sintomatologia della patologia reumatica. Se vuoi sapere quante calorie dovresti assumere al giorno e ottenere menu equilibrati e personalizzati in base al tuo fabbisogno giornaliero di nutrienti scarica gratis **questo programma** di controllo del peso;
- **Non fumare**. Come per le malattie cardiovascolari e oncologiche, anche le malattie reumatologiche sono più diffuse tra chi non riesce a rinunciare a questo pericoloso vizio;
- Favorire una corretta esposizione solare per garantire l'adeguata produzione di **vitamina D**, una vitamina dal potente effetto antinfiammatorio purtroppo poco presente negli alimenti. È utile controllare i valori ematici (del sangue) per valutare insieme al proprio medico un'eventuale supplementazione in caso di insufficienza di questo importante micronutriente;
- Praticare **attività fisica**. È opportuno non improvvisare e rivolgersi invece a uno specialista in Scienze Motorie e Sportive per verificare quale attività sia più consona al proprio stato di salute e mobilità articolare: aerobica, esercizi a corpo libero e/o in acqua, etc. In generale, l'attività aerobica (es. camminare, pedalare, nuotare, etc.) eseguita per un **minimo di 150 minuti a settimana** - ottimali 300 - ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità contribuiscono a migliorare la funzionalità delle articolazioni e a controllare il peso. Inoltre, è consigliabile imparare la corretta postura dei vari movimenti quotidiani, come sollevare pesi, stare seduti davanti al computer, etc., per non arrecare danni alle articolazioni e ai muscoli, ma sottoporli al minimo sforzo;
- Non sottovalutare mai i campanelli d'allarme: esistono alcuni segnali specifici che contraddistinguono quasi tutti i disturbi reumatici, come i dolori articolari e muscolari persistenti, spossatezza e stanchezza, rigidità, ansia e depressione. Chi ne soffre dovrebbe rivolgersi ad uno specialista. È importante segnalare tempestivamente i sintomi al proprio medico, in modo da riuscire a trattare la malattia con le modalità e

nelle tempistiche più adeguate;

- Eseguire regolarmente controlli e analisi del sangue mantenendo una corretta adesione al trattamento farmacologico e, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, chiedere maggiori informazioni sui farmaci al proprio medico o al reumatologo (tutto questo una volta confermata la diagnosi di malattia reumatica);
- In caso di disbiosi intestinale, l'assunzione di **probiotici** potrebbe aiutare a migliorare la condizione.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.