

ALIMENTAZIONE

RINFORZA LE ARTICOLAZIONI CONTRO FREDDO E UMIDITÀ!



Il cambio di stagione si associa a variazioni climatiche che possono interferire con il benessere psicofisico, in particolare in autunno, con l'arrivo di freddo, pioggia e umidità. Alcuni tra i più fastidiosi, causati da pioggia e umidità, sono proprio quelli legati a ossa e articolazioni. Dolori al collo, alle ginocchia, alla schiena, che causano stanchezza e difficoltà nel camminare, sono alcuni sintomi dei dolori articolari autunnali, oggi sempre più diffusi, anche senza che ci sia una vera e propria malattia di base come l'artrosi.

Quando fa freddo

La diminuzione della temperatura esterna sembra essere la causa scatenante dei tipici dolori articolari autunnali, in grado di agire su tutte le componenti delle articolazioni: dalla struttura ossea alle cartilagini, dai tendini alle guaine. Infatti, il calo della temperatura sembra correlato alla riduzione dell'estensibilità dei tessuti connettivi e delle proprietà elastiche delle articolazioni, mentre s'intensificano lo spasmo muscolare e la sensibilità al dolore delle fibre nervose.

I dolori articolari possono riguardare chiunque, ma naturalmente i soggetti anziani nei quali lo stato di salute osteoarticolare è magari già compromesso, il problema è percepito in misura maggiore.

Sono soprattutto le cartilagini a soffrire maggiormente del calo termico, determinando fastidio e dolore per tutta la giornata e in particolare rallentando l'attività motoria all'inizio del movimento, in altre parole, la mattina quando le articolazioni sono "a freddo".

In alcuni casi, per contrastare questi dolori, si rende necessaria una prescrizione medica con terapie mirate, in altri casi possiamo trovare beneficio con particolari attenzioni nel nostro quotidiano:

- Fare un bagno o una doccia calda per “sciogliere” i muscoli.
- Essere sempre protetti dal freddo con indumenti caldi.
- Assumere integratori specifici.
- Mantenersi in movimento il più possibile per allenare le articolazioni.
- Seguire una corretta ed equilibrata alimentazione.

Alimentazione e articolazioni

Alleviare i dolori delle articolazioni è possibile adottando una **dieta equilibrata** che apporti buone quantità di **vitamine, minerali e acidi grassi essenziali**. Gli obiettivi di una dieta specifica per il benessere delle articolazioni riguardano:

- La riduzione dell’infiammazione.
- La riduzione dell’acidosi.
- L’eliminazione di scorie e tossine causa di stati infiammatori.
- La corretta introduzione di sali minerali, vitamine e antiossidanti.

In particolare, non devono mancare:

- **Vitamine E e C**, oltre agli altri **antiossidanti** utili per proteggere le articolazioni dallo stress ossidativo (radicali liberi).
- **Vitamine del gruppo B**: vitamine utili per migliorare la motilità articolare, la forza muscolare e diminuire stanchezza e l’affaticamento.
- **Omega 3**: acidi grassi essenziali con una potente azione antinfiammatoria e rigenerante del sistema nervoso e dei nervi, efficace quindi anche contro nevralgie, sciatalgie...
- **Sali minerali** coinvolti nel metabolismo osseo come, **calcio, boro, magnesio**, per preservare il sistema osseo e articolare, oltre a **zinco selenio** che hanno anche un forte potere antiossidante.

I cibi per il benessere delle articolazioni

L’equilibrata alimentazione riduce il rischio della comparsa di molte malattie e aiuta anche a ridurre l’azione dei radicali liberi e dell’acidosi. Nell’alimentazione quotidiana non bisogna dimenticare o sottovalutare l’importanza di alcuni cibi che aiutano particolarmente le articolazioni.

- L’ **olio extravergine di oliva** è ricco di vitamina E, acidi grassi monoinsaturi e polifenoli, è, di fatto, un alimento protettivo e aiuta a ridurre l’infiammazione articolare. Consigliati 5 cucchiaini al giorno per circa 25 grammi o più se non si è sovrappeso.
- Il **pesce** (come secondo 3 volte a settimana) come la **frutta secca** a guscio (**3 noci ogni giorno**), i semi ecc. sono alimenti ricchi di acidi grassi omega 3 (polinsaturi) sono anch’essi un valido aiuto naturale per contrastare le infiammazioni. I semi di lino come le noci sono pratici e si possono aggiungere a frullati di frutta e insalate, aumentando così l’effetto protettivo della frutta e della verdura .
- **Latte e latticini**, in particolare il **Grana Padano DOP**: è un concentrato di latte che apporta tutti i nutrienti del latte intero, ma con meno grassi perché circa il 50% dei lipidi è eliminato durante la lavorazione e può essere consumato anche da chi è intollerante al lattosio. è ricco di calcio (1165 mg/100g), ha un elevato livello di proteine (33%) che apportano i 9 aminoacidi essenziali, molti dei quali con bioattività importanti sia per le malattie autoimmuni, sia per il benessere delle articolazioni. In particolare va segnalata la **lattoferrina**, che è un aminoacido dalle riconosciute proprietà antinfiammatorie. Inoltre il Grana Padano apporta molte vitamine del gruppo B (1,2,6, soprattutto la B12) e antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

- **Lo zenzero e la curcuma** sono spezie in grado di favorire l'eliminazione di tossine (causa di stati infiammatori) e di inibire degli enzimi coinvolti nella produzione di composti infiammatori nel corpo. Utilizzare lo zenzero sotto forma di tisana costituisce un buon rimedio antinfiammatorio, anche per contrastare le infiammazioni dovute a osteoartrite e artrite reumatoide . **Usare la curcuma per insaporire primi e secondi piatti è un metodo naturale ed efficace per ridurre il dolore osteoarticolare.** Anche tutte le **erbe aromatiche** (basilico, rosmarino, prezzemolo) così come aglio e cipolla apportano grandi quantità di antiossidanti utili a prevenire l'invecchiamento precoce anche delle articolazioni.
- **Vegetali** , in particolare quelli appartenenti alla famiglia delle **crucifere** (cavoli, broccoli, ravanelli, rucola...) e i vegetali a foglia verde scuro, come gli **spinaci** , contengono una buona dose di minerali alcalinizzanti in grado di riequilibrare il pH dell'organismo e prevenire o ridurre l'acidosi, fattore chiave nelle infiammazioni.
- La **frutta** e la verdura forniscono **fibra**, sali minerali, vitamine e antiossidanti, tutti fondamentali per ridurre l'infiammazione e proteggere le articolazioni. Verdura e frutta dovrebbero essere consumate crude o cotte con molte precauzioni per mantenere le caratteristiche nutrizionali, in particolare la vitamina C che si trova nelle fragole, kiwi, in pomodori peperoni, oltre a non disperdere minerali e flavonoidi, sostanze che aiutano a combattere gli stati infiammatori.

La verdura, consumata solitamente come contorno dei secondi piatti o per condire i primi, può essere consumata anche come spuntino liquido da sola o con la frutta estratta in succhi utilizzando l'estrattore, che contrariamente alla centrifuga deteriora meno le vitamine e mantiene più fibre. La frutta è ottima da consumare al posto del dessert a fine pasto oppure come spuntino anche in forme diverse (macedonia, frullati, estratti).

- **Cereali integrali, sono quelli con il più basso in** dice glicemico e aiutano a tenere sotto controllo gli zuccheri, che danneggiano le **articolazioni** infiammandole e provocando dolore. Si può utilizzare l'avena a colazione, sotto forma di fiocchi (30 g) o nelle zuppe, oppure farro e pasta di frumento integrale per i primi piatti, insaporiti con Grana Padano grattugiato al posto del sale.

Alimenti nemici del dolore articolare

Per ridurre lo stato infiammatorio, occorre limitare il consumo di cibi che possono incrementarlo come **zuccheri semplici, carne e insaccati**. Questi ultimi in particolare contengono abbondanti quantità di acido arachidonico, precursore delle prostaglandine, sostanze che innescano il fenomeno infiammatorio.

La carne è uno degli elementi che favorisce l'acidificazione dell'organismo, non va mangiata tutti i giorni, ma solo 2 volte a settimana senza superare i 300 g. Anche il caffè va moderato (2-3 massimo al giorno) perché favorisce la migrazione del calcio dalle ossa con conseguente maggiore possibilità di osteoporosi.

Fattori che peggiorano le articolazioni

La presenza di obesità aumenta il rischio d'insorgenza dell'artrosi, a causa del peso corporeo eccessivo che grava sulle articolazioni. Associare **l'attività fisica a una dieta corretta** a basso contenuto di grassi può contribuire a prevenirla o a trattarla. Inoltre, l'esercizio fisico regolare ha una funzione essenziale nella prevenzione e nella cura di tutti i tipi di artrite: rinforza i muscoli che avvolgono e proteggono le articolazioni, contribuisce a prevenirne l'irrigidimento, favorisce il flusso sanguigno che le alimenta.