

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER MALATTIE REUMATICHE – ARTRITE, ARTROSI, ARTRITE REUMATOIDE

Cosa sono le malattie reumatiche

Le malattie reumatiche sono un gruppo di patologie caratterizzate dall'infiammazione di **articolazioni, scheletro** e **apparato muscolare** anche se, a volte, possono coinvolgere gli organi interni ed altri tessuti. Sono caratterizzate da una **progressiva compromissione della qualità della vita**, sia per la graduale perdita di autonomia, che per i dolori e i disagi accusati da chi soffre di queste patologie. Possono colpire a qualsiasi età, anche i bambini, e sono in genere più frequenti nelle donne. Le malattie reumatiche **sono oltre 150** (alcuni esempi: artrosi, artrite reumatoide, artrite psoriasica, spondilite anchilosante, sindrome fibromialgica, gotta, connettiviti, etc.), molto diverse tra loro non solo per i sintomi con i quali si manifestano, ma anche per le cause che le determinano. In media, queste malattie colpiscono più di cinque milioni di persone al mondo: nel nostro paese, solo l'**artrite** e l'**artrosi** interessano il **16% degli italiani**. La prevalenza delle malattie reumatiche è in aumento anche a causa dell'innalzamento dell'età media della popolazione, tuttavia, queste patologie sono ancora in parte sminuite e sottovalutate dalla maggioranza delle persone che di frequente attribuisce il dolore reumatico a un processo fisiologico legato all'età o al clima. Per questi motivi, la diagnosi delle patologie reumatiche viene spesso effettuata tardivamente, quando la situazione è ormai evoluta.

L'eccesso di peso sovraccarica le articolazioni e può aggravare la condizione, pertanto, il principale scopo di queste informazioni dietetiche è aiutare chi ha problemi reumatici a raggiungere e/o mantenere un corretto peso corporeo, obiettivo valido anche per tutte le altre persone in salute e di tutte le età. L'indice di massa corporea o BMI, la misura del girovita e la percentuale di massa grassa sono i parametri più importanti da considerare per comprendere quali strategie adottare al fine di raggiungere un peso ragionevole. Per valutare lo stato ponderale individuale ci si deve rivolgere al proprio medico di fiducia, ma è comunque d'aiuto conoscere in linea generale i propri valori utilizzando **questo servizio gratuito** che consente di ottenere il BMI e la percentuale di massa grassa. È anche disponibile un **programma di controllo del peso** che dispensa gustosi menu della tradizione italiana costruiti sulla base del fabbisogno calorico individuale, in modo da rispettare il proprio **bilancio energetico** e ottenere un'equilibrata alimentazione. **A prescindere dai chili di troppo**, alcuni studi hanno dimostrato che un corretto regime alimentare è uno dei fattori che influenzano maggiormente l'evoluzione delle malattie reumatiche, in particolare quelle di origine infiammatoria, indipendentemente dal peso corporeo ed è quindi consigliato a tutti coloro che soffrono di queste malattie.

Tipi di malattie reumatiche

È possibile suddividere le patologie reumatologiche in tre grandi categorie:

1) Malattie degenerative. Tra queste, una delle più comuni è l' **artrosi**. Si tratta di una malattia reumatica degenerativa che interessa la cartilagine che riveste le ossa a livello delle articolazioni. Se questo tessuto cartilagineo si assottiglia, il normale movimento dei capi articolari risulta compromesso e compaiono dolori e difficoltà motorie. Progressivamente, l'articolazione diventa meno mobile e l'osso sottostante reagisce producendo delle esuberanze ossee (dette osteofiti). Le articolazioni più colpite da questo tipo di malattia sono quelle della colonna vertebrale, ginocchia e anche.

2) Malattie infiammatorie. Tra queste, una delle più frequenti è l' **artrite** e, in particolare, la forma più diffusa di artrite infiammatoria è quella **reumatoide**, una malattia cronica autoimmune che coinvolge le articolazioni di mani, piedi, polsi, caviglie, ginocchia, anche, gomiti e spalle. L'artrite reumatoide provoca dolore alle

articolazioni, rigidità mattutina, stanchezza e astenia. Questa condizione rende difficile, se non addirittura impossibile, semplici azioni quotidiane come guidare l'auto o girare la chiave nella serratura della porta.

3) Malattie dismetaboliche, legate cioè ad errori del ricambio di alcune sostanze endogene. Un esempio di malattia dismetabolica è la gotta: per ulteriori approfondimenti consulta [la dieta apposita](#).

Sintomi delle malattie reumatiche

I sintomi più comuni delle patologie reumatiche si avvertono nella sede colpita dall'infiammazione. Per esempio, a livello delle articolazioni interessate, si manifestano:

- **dolore**
- **gonfiore**
- **rigidità**
- **minore mobilità dell'arto.**

In caso di **infiammazione sistemica**, i sintomi più ricorrenti sono:

- **febbre**
- **stanchezza eccessiva.**

Diagnosi delle malattie reumatiche

Siccome le malattie reumatiche sono caratterizzate da sintomi comuni a tante altre patologie, la loro diagnosi non è sempre facile e intuitiva. È necessario rivolgersi a uno **specialista reumatologo** che può ritenere opportuna la prescrizione di specifici esami ed analisi.

Raccomandazioni dietetiche 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 (porzione giornaliera media raccomandata), 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 hanno messo in correlazione la disbiosi intestinale con le malattie reumatiche.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti da limitare e quelli generalmente consigliabili in presenza della malattia, ma non la **frequenza** o la **quantità** necessaria per un'**equilibrata alimentazione**, che può e deve essere prescritta solo dal medico curante.*

Alimenti consentiti con moderazione

- **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;
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per zuccherare le bevande, se non è possibile fare a meno del gusto dolce, si può utilizzare il dolcificante;
- Dolci e dolciumi (es: torte, pasticcini, biscotti, budini, merendine, gelati, caramelle, marmellate, etc.);
- Frutta sciropata, 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.

Alimenti consentiti e consigliati

- **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 **noci**, 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, crackers, 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).

Consigli comportamentali

- 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;

- **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 (camminare, pedalare, nuotare, etc.) ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità (minimo 150 minuti a settimana, ottimali 300) contribuiscono a migliorare la funzionalità delle articolazioni e a controllare il peso. Inoltre, è consigliabile imparare la corretta postura dei vari movimenti nella vita di tutti i giorni (terapia occupazionale) 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 bio-umorali (esami del sangue) e mantenere una corretta adesione al trattamento farmacologico chiedendo, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, 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.

Avvertenze

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli forniti dal proprio medico curante.

Autore:

Dr.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Supervisione scientifica:

Dr.ssa Michela Barichella, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile UOS Dietetica Nutrizione Clinica ASST-G PINI-CTO MILANO