

OVER ANTA

ALIMENTAZIONE PER REUMATISMI



Cosa sono i reumatismi?

I reumatismi indicano diverse **condizioni morbose** delle **patologie reumatiche**, in particolare **sintomi dolorosi** localizzati a livello delle articolazioni, delle strutture par articolari (borse tendinee, tendini), dello scheletro e dell'apparato muscolare, dovuti a una combinazione di fattori genetici e ambientali. Tali condizioni compromettono progressivamente la qualità della vita di chi ne è affetto, sia a causa della graduale perdita di autonomia e sia per i dolori e i disagi che generalmente si accusano. La **febbre reumatica**, patologia chiamata nel gergo comune "**reumatismi nel sangue**", ha invece origine da una complicazione dell'infezione acuta alle vie respiratorie provocata dallo streptococco che può colpire articolazioni, tessuto sottocutaneo, sistema nervoso e soprattutto le valvole cardiache, provocando pericolose lesioni.

Sintomi e diagnosi delle malattie reumatiche

I sintomi delle malattie reumatiche dipendono dalla sede colpita, i più comuni sono:

- **dolore;**
- **gonfiore;**
- **rigidità articolare;**
- **difficoltà a respirare;**
- **incapacità di ingerire i cibi;**
- **insufficienza renale;**
- **febbre;**
- **eccessiva stanchezza.**

Tali condizioni possono essere comuni a diverse patologie, per questo è necessario rivolgersi a uno **specialista reumatologo**, che potrà ritenere opportuno prescrivere esami più approfonditi (es. esami del sangue, radiografie, ecografie, TAC, risonanza magnetica, artroscopia, capillaroscopia, etc.)

Alimentazione per reumatismi: 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 25 grammi, apporta 56 µg di vitamina A, quasi 3 mg di zinco e 3 µg di selenio, oltre a **proteine** ad alto

valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali) 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, in particolare per quanto riguarda la permeabilità intestinale.

Alimentazione per reumatismi: quali cibi devo limitare?

- **Alcolici** (inclusi vino e birra), poiché più si eccede con l'alcol e più la malattia peggiora (soprattutto in caso di artrite reumatoide). Tra gli effetti nocivi del consumo eccessivo di alcol vi è il rischio di epatotossicità (danneggiare il fegato) dovuto alla possibile interazione con i farmaci per il trattamento di alcune neoplasie e patologie auto-immuni (metotrexato);
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per addolcire le bevande (tè, caffè, etc.) 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 zuccherate e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, etc. 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 reumatismi: 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 noci, mandorle e semi oleosi quali semi di lino, canapa, chia, etc. Anche questi alimenti rappresentano una fonte importantissima di Omega-3, tuttavia, a causa del loro elevato apporto calorico, se ne raccomanda un consumo anche quotidiano ma sempre controllato (es: **3 noci al giorno**);
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), consigliate per l'elevato apporto proteico abbinato a 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**;
- Formaggi magri (robiola, crescenza, primo sale, etc.) o che contengono meno grassi rispetto al latte intero con cui sono fatti, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione, perciò contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto; inoltre, è **naturalmente privo di lattosio** ed è molto ricco di **calcio**, minerale essenziale per le ossa;
- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti (almeno una a 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;
- **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 reumatismi: 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 i relativi reumatismi. Se vuoi sapere quante calorie dovresti assumere al giorno e ottenere menu equilibrati e personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico giornaliero scarica gratis **questo programma** per il 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 sintesi della **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.) praticata per un minimo di **150 minuti a settimana** -

ottimali 300 - ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità contribuiscono a conservare un buon tono muscolare, difendere la mobilità articolare e mantenere il corretto peso corporeo. Per il mantenimento della funzionalità articolare occorre seguire un programma di esercizi finalizzati alla conservazione della capacità muscolare ed aerobica, oltre che ricorrere alla **terapia occupazionale**, il cui scopo è quello di insegnare il corretto utilizzo delle articolazioni nella vita di tutti i giorni, con il minimo sforzo ed il massimo dei risultati, senza arrecare danni alle strutture articolari;

- 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, limitazione motoria o rigidità**. Chi ne soffre dovrebbe rivolgersi a un medico specialista reumatologo od ortopedico. È importante segnalare tempestivamente i sintomi al proprio medico, in modo da riuscire a trattare la malattia con le modalità e tempistiche più adeguate;
- Eseguire regolarmente controlli e analisi del sangue, mantenere una corretta adesione al trattamento farmacologico e, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, chiedere informazioni sui farmaci al proprio medico o al reumatologo (tutto questo una volta confermata la diagnosi di malattia reumatica e reumatismi);
- 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.

Cosa sono i reumatismi?

I reumatismi indicano diverse **condizioni morbose** delle **patologie reumatiche**, in particolare **sintomi dolorosi** localizzati a livello delle articolazioni, delle strutture pararticolari (borse tendinee, tendini), dello scheletro e dell'apparato muscolare, dovuti a una combinazione di fattori genetici e ambientali. Tali condizioni compromettono progressivamente la qualità della vita di chi ne è affetto, sia a causa della graduale perdita di autonomia e sia per i dolori e i disagi che generalmente si accusano. La **febbre reumatica**, patologia chiamata nel gergo comune "**reumatismi nel sangue**", ha invece origine da una complicazione dell'infezione acuta alle vie respiratorie provocata dallo streptococco che può colpire articolazioni, tessuto sottocutaneo, sistema nervoso e soprattutto le valvole cardiache, provocando pericolose lesioni.

Sintomi e diagnosi delle malattie reumatiche

I sintomi delle malattie reumatiche dipendono dalla sede colpita, i più comuni sono:

- **dolore;**
- **gonfiore;**
- **rigidità articolare;**
- **difficoltà a respirare ;**
- **incapacità di ingerire i cibi ;**
- **insufficienza renale ;**
- **febbre;**
- **eccessiva stanchezza.**

Tali condizioni possono essere comuni a diverse patologie, per questo è necessario rivolgersi a uno **specialista reumatologo**, che potrà ritenere opportuno prescrivere esami più approfonditi (es. esami del sangue, radiografie, ecografie, TAC, risonanza magnetica, artroscopia, capillaroscopia, etc.)

Alimentazione per reumatismi: 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 25 grammi, apporta 56 µg di vitamina A, quasi 3 mg di zinco e 3 µg di selenio, oltre a **proteine** ad alto valore biologico (inclusi i 9 aminoacidi essenziali) 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, in particolare per quanto riguarda la permeabilità intestinale.

Alimentazione per reumatismi: quali cibi devo limitare?

- **Alcolici** (inclusi vino e birra), poiché più si eccede con l'alcol e più la malattia peggiora (soprattutto in caso di artrite reumatoide). Tra gli effetti nocivi del consumo eccessivo di alcol vi è il rischio di epatotossicità (danneggiare il fegato) dovuto alla possibile interazione con i farmaci per il trattamento di alcune neoplasie e patologie auto-immuni (metotrexato);
- Zucchero bianco, di canna, miele e dolcificanti in senso lato (es: sciroppi). Per addolcire le bevande (tè, caffè, etc.) 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 zuccherate e soft drink, come cola, acqua tonica, tè freddo, etc. 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 reumatismi: 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, sgombero, tonno, trota, aringa e i loro oli derivati;
- Frutta secca a guscio, in particolare noci, mandorle e semi oleosi quali semi di lino, canapa, chia, etc. Anche questi alimenti rappresentano una fonte importantissima di Omega-3, tuttavia, a causa del loro elevato apporto calorico, se ne raccomanda un consumo anche quotidiano ma sempre controllato (es: **3 noci al giorno**);
- Carni bianche (pollo, tacchino, coniglio), consigliate per l'elevato apporto proteico abbinato a 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**;
- Formaggi magri (robiola, crescenza, primo sale, etc.) o che contengono meno grassi rispetto al latte intero con cui sono fatti, come il Grana Padano DOP. Questo formaggio, infatti, viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione, perciò contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è prodotto; inoltre, è **naturalmente privo di lattosio** ed è molto ricco di **calcio**, minerale essenziale per le ossa;
- Verdura cruda e cotta da assumere in porzioni abbondanti (almeno una a 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;
- **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 reumatismi: 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 i relativi reumatismi. Se vuoi sapere quante calorie dovresti assumere al giorno e ottenere menu equilibrati e personalizzati in base al tuo fabbisogno calorico giornaliero scarica gratis **questo programma** per il 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 sintesi della **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.) praticata per un minimo di **150 minuti a settimana - ottimali 300** - ed esercizi di tonificazione muscolare praticati con metodo e regolarità contribuiscono a conservare un buon tono muscolare, difendere la mobilità articolare e mantenere il corretto peso corporeo. Per il mantenimento della funzionalità articolare occorre seguire un programma di esercizi finalizzati alla conservazione della capacità muscolare ed aerobica, oltre che ricorrere alla **terapia occupazionale**, il cui scopo è quello di insegnare il corretto utilizzo delle articolazioni nella vita di tutti i giorni, con il minimo sforzo ed il massimo dei risultati, senza arrecare danni alle strutture articolari;
- 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, limitazione motoria o rigidità**. Chi ne soffre dovrebbe rivolgersi a un medico specialista reumatologo od ortopedico. È importante segnalare tempestivamente i sintomi al proprio medico, in modo da riuscire a trattare la malattia con le modalità e tempistiche più adeguate;
- Eseguire regolarmente controlli e analisi del sangue, mantenere una corretta adesione al trattamento farmacologico e, se si hanno dubbi su sintomi e complicanze, chiedere informazioni sui farmaci al proprio medico o al reumatologo (tutto questo una volta confermata la diagnosi di malattia reumatica e reumatismi);
- 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.