Ti ammali spesso? Forse quello che mangi provoca uno stato infiammatorio



INDICE

- Infiammazione: quando dobbiamo preoccuparci?
- Come si combatte l'infiammazione
- Caratteristiche della dieta antinfiammatoria
- Nutrienti antinfiammatori
- Cibi contro l'infiammazione

L'infiammazione si scatena nell'organismo, di solito, quando il nostro **sistema immunitario** viene attivato da agenti esterni: batteri, **virus**, funghi, ecc. È interessante, però, come alcune ricerche scientifiche abbiano dimostrato che **l'infiammazione può essere scatenata anche da alcuni cibi**. Continua a leggere l'articolo per sapere quali e scoprire la dieta antinfiammatoria che può migliorare la tua salute.

Infiammazione: quando dobbiamo preoccuparci?

Ci accorgiamo che il nostro sistema immunitario è stressato dalla **frequenza con cui si presentano alcuni segni e sintomi**, quali:

- **dolori** (es. **alle articolazioni**, ai muscoli ecc.)
- **stitichezza**
- **diarrea**
- **reflusso gastroesofageo**
- **nausea**
- **stanchezza o spossatezza cronica**
- **insonnia**
- **depressione**

- **stati di ansia e disturbi dell'umore**

Quando l'infiammazione diventa cronica **può essere molto pericolosa** perché a questo fenomeno sono state associate **molte patologie** anche serie: **malattie cardiache**, **diabete mellito di tipo 2**, **artrite**, **depressione**, **Alzheimer** e anche alcune forme di **tumori**. Inoltre, in caso di infiammazione cronica, si può essere più predisposti **all'aumento di peso** o, al contrario, alla **perdita di peso** del tutto involontari.

Come si combatte l'infiammazione

Uno degli strumenti più potenti per combattere l'infiammazione è **l'equilibrata alimentazione**, che deve prevedere l'alternanza di tanti cibi diversi. Una dieta varia ci permette infatti di introdurre tante sostanze nutritive differenti, tutte indispensabili all'organismo, per questo non va bene mangiare sempre gli stessi cibi.

Molti studi sperimentali hanno dimostrato che **i nutrienti di alcuni cibi o bevande possono avere effetti pro- o anti-antinfiammatori.** Quindi, scegliendo i cibi antinfiammatori potremmo essere in grado di ridurre il rischio di sviluppare malattie, mentre assumendo frequentemente quelli pro-infiammatori potremmo accelerare il processo della malattia infiammatoria.

- **L'iperglicemia** acuta causata dall'eccessivo consumo di cibi ad alto indice glicemico (**carboidrati** trasformati che includono soprattutto farina bianca e **zucchero raffinato**), e la conseguente risposta insulinica acuta, causano un "sovraccarico" di carboidrati che non riescono ad essere smaltiti efficacemente dall'organismo e a un aumento della produzione di **radicali liberi**. Anche un singolo pasto ad alto indice glicemico è stato associato a un aumento immediato della **proteina C-reattiva** (una proteina che viene immessa dal fegato nel circolo sanguigno in risposta a processi infiammatori) e delle **citochine infiammatorie** (che contribuiscono alla proliferazione delle cellule coinvolte nei processi infiammatori e immunitari del corpo).
- Nella malattia causata dal **coronavirus SARS-CoV-2**, ad esempio, i danni più gravi si osservano in seguito alla cosiddetta **tempesta infiammatoria**. Nel tentativo di attivare il sistema immunitario contro il virus, il nostro organismo produce una quantità eccessiva di citochine infiammatorie che danno poi origine ai tipici sintomi e disturbi del Covid-19.

Caratteristiche della dieta antinfiammatoria

Una dieta antinfiammatoria dovrebbe combinare una varietà di alimenti che:

- sono ricchi di **sostanze nutritive**
- forniscono un'ampia gamma di **antiossidanti**
- contengono **grassi monoinsaturi e polinsaturi**
- non hanno **conservati e additivi**

Nutrienti antinfiammatori

La scelta di carboidrati a basso indice glicemico **può migliorare la glicemia postprandiale** (dopo il pasto) **e ridurre le risposte infiammatorie.** Gli alimenti meno elaborati e a basso indice glicemico, infatti, non innescano effetti infiammatori post-prandiali avversi. Questo beneficio è stato attribuito a matrici alimentari più complesse che rallentano **la digestione** e l'assorbimento dei carboidrati stessi.

Inoltre, è stata osservata una **riduzione significativa delle concentrazioni di proteina C reattiva se si aumenta il consumo di fibre** (circa 30 g al giorno, ma anche mangiare soli 5 g di fibre in più al giorno può essere utile). Un altro vantaggio di una dieta ricca di fibre è la **composizione del microbiota intestinale più favorevole**, che riduce l'infiammazione sia intestinale che sistemica. Per di più, mangiare tante fibre fa aumentare la produzione **di acidi grassi a corta catena**, che **riducono notevolmente il rischio delle malattie mediate dall'infiammazione**, come quelle cardiovascolari, il diabete di tipo 2, il cancro e l'obesità. Così come le fibre, anche gli acidi grassi a corta catena influenzano positivamente il mantenimento di alcuni ceppi batterici del microbiota intestinale importanti per l'integrità della mucosa intestinale e per la corretta assimilazione dei nutrienti.

Infine, una ricerca scientifica sul consumo di prodotti lattiero-caseari ha mostrato che l'attività pro-infiammatoria seguente al consumo di questi cibi era presente **solo nelle persone intolleranti al lattosio del latte vaccino**. Dall'insieme dei dati raccolti per i differenti tipi di latticini è emerso che sia i **prodotti a basso** che **ad alto contenuto di grassi**, ed anche i **prodotti fermentati**, sono associati **ad attività antinfiammatoria**.
Ricordiamo che Grana Padano DOP **contiene peptidi** (cioè piccole proteine) **con proprietà antinfiammatorie**. Inoltre, è un formaggio **naturalmente privo di lattosio** e può essere quindi consumato in tranquillità dagli intolleranti allo zucchero del latte.

Cibi contro l'infiammazione

Cosa dobbiamo mangiare, quindi, per combattere i processi infiammatori?

Gli alimenti che possono aiutare a gestire l'infiammazione includono:

- **Pesci grassi**, come **tonno e salmone.**
- **Frutta di color viola scuro-rosso**, come **mirtilli**, **more, fragole e ciliegie.**
- Verdure come **cavoli**, **broccoli e spinaci.**
- **Noci**, **mandorle** **e semi.**
- Olive e **olio d'extravergine di oliva.**
- **Spezie** come zenzero e curcuma. Spezie ed erbe aromatiche si possono utilizzare per condire i piatti al posto del **sale**, alimento che va limitato perché causa infiammazione se consumato in eccesso. In alternativa, puoi utilizzare un cucchiaio di Grana Padano DOP grattugiato per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure invece che usare il sale.
- **Probiotici e prebiotici.**
- Tè verde.

Tuttavia, bisogna tenere a mente che **nessun singolo alimento aumenterà la salute di una persona o la proteggerà dalle infiammazioni**. È quindi importante prevedere **una grande varietà di alimenti** nutrienti e salutari nella nostra alimentazione quotidiana e fare soprattutto attenzione a variare ed alternare le fonti proteiche:

- Carne (preferibilmente bianca o comunque da tagli magri, sgrassata), da consumare tre volte a settimana.
- Affettati magri (pollo o tacchino, bresaola) per una volta a settimana.
- Pesce, da consumare in modo ottimale quattro volte a settimana.
- **Uova** (2-4 porzioni), da consumare una o due volte a settimana.
- Formaggi preferibilmente stagionati come Grana padano DOP consumato come secondo per due volte a settimana. Questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, inoltre apporta buone **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12** e **antiossidanti contro l'infiammazione** come **vitamina A, zinco e selenio**.
- Legumi, come fagioli, ceci o **lenticchie**, da mangiare tre volte a settimana.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancello
Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

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 dispensati dal proprio medico curante.