

Nutrizione Consapevole

Il tuo cibo sarà la tua medicina – Ippocrate



Home

CIBO E MALATTIE AUTOIMMUNI – DOTT.SSA MICHELA DE PETRIS

Si definisce malattia autoimmune una condizione patologica provocata da una reazione immunitaria contro costituenti propri dell'organismo (cellule, proteine, frammenti peptidici) che vengono "scambiati" per agenti estranei pericolosi ed attaccati per essere distrutti.

Le malattie autoimmuni di più frequente riscontro sono: l'artrite reumatoide, il diabete mellito di tipo I, il Morbo di Chron, la colite ulcerosa, la sclerosi multipla, il lupus eritematoso sistemico, la sindrome di Sjogren, la psoriasi, la sclerodermia, la polimiosite, le connettiviti autoimmuni e la tiroidite di Hashimoto.

Attraverso un'alimentazione corretta è possibile modificare il decorso della malattia, ridurre l'intensità ed il numero dei disturbi fisici ad essa correlati, allungare i periodi di benessere, diminuire le fasi di riacutizzazione e migliorare la prognosi.

La dieta vegetariana ha dimostrato chiari effetti positivi sulla sintomatologia in pazienti affetti da artrite reumatoide .

Le indicazioni alimentari sono quelle che consigliano di basare la propria dieta su cibi di origine vegetale (cereali, legumi, verdura, frutta, semi, noci), preferire preparazioni semplici, scegliere alimenti non conservati o troppo elaborati, consumare in abbondanza cibi ricchi di vitamine ed acidi grassi buoni.

Qui diamo alcune indicazioni in tal senso:

- Limitare il più possibile l'assunzione di acidi grassi saturi animali e di acido arachidonico (precursori di prostaglandine infiammatorie): latte, formaggi, burro, uova, carne, salumi

(eliminarli completamente nelle fasi di riacutizzazione).

- Ridurre il consumo di acidi grassi della serie omega 6 (promuovono la sintesi di acido arachidonico): olio di soia, olio di girasole, olio di mais, olio di sesamo, olio di semi vari, margarina, maionese, semi di girasole.
- Incrementare l'uso di cibi ricchi di acidi grassi polinsaturi della serie omega 3 (riducono la sintesi di molecole infiammatorie e svolgono una potente attività antinfiammatoria): olio di lino, semi di lino, noci, rosmarino ed origano secco, semi di zucca, fagioli di soia, portulaca, mandorle e nocciole.
Attenzione: l'olio di lino deve essere utilizzato solo a crudo.
- Assumere giornalmente alimenti ad alto contenuto di vitamine antiossidanti A, C, E (contrastano l'attività dei radicali liberi che stimolano la produzione di molecole infiammatorie).
- Vitamina A: prezzemolo secco, carote, peperoncino rosso, basilico, zucca gialla, radicchio verde.
- Vitamina C: peperoncini piccanti, ribes nero, ortica, prezzemolo, peperoni, arance.
- Vitamina E: nocciole, mandorle, germe di grano, olio extra vergine d'oliva, pinoli, salvia e rosmarino secchi.
- Attenzione: la cottura riduce drasticamente il contenuto di vitamina C.
- Utilizzare: zenzero (fresco o secco in polvere) e peperoncino.
- Preferire il consumo di cereali integrali in chicco (riso, avena, orzo, miglio, amaranto, quinoa, grano saraceno, mais) per il loro contenuto in acidi grassi polinsaturi (omega 3).
- Ridurre l'utilizzo di alimenti ricchi di glutine (grano, farro, kamut, seitan).
- Eliminare il più possibile prodotti contenenti zuccheri semplici (biscotti, torte, bibite zuccherate, miele, gelati, prodotti di pasticceria in genere) e imparare a cucinare dolci alternativi sostituendo latte, uova, burro e zucchero con: latti vegetali (di riso, soia, avena, mandorla), creme di nocciola, di mandorla, frutta secca, uva passa e succo di mela.
- Raggiungere e mantenere un peso corretto (BMI compreso fra 18.5 e 24.9).
Eccessi alimentari stimolano la produzione di radicali liberi e promuovono l'infiammazione dei tessuti.
- Se possibile, svolgere un'attività fisica moderata e regolare (passeggiate, nuoto, bicicletta) che consente di preservare il trofismo muscolare, mantenere la mobilità articolare e migliorare il tono dell'umore.

Molecole dotate di attività antinfiammatoria:

- Polifenoli (catechine): the verde
- Capsaicina: peperoncino piccante
- Curcuma: curry
- Resveratrolo (polifenoli): buccia di uva rossa
- Germe di grano secco fermentato: Avemar (integratore).
- In presenza di sindrome di Raynaud:
limitare l'assunzione di frutta e verdura crude in inverno.
(La sindrome di Raynaud è un quadro morboso che prende il nome dal medico francese Maurice Raynaud (1834-1881), caratterizzato da cianosi alle dita. Durante l'attacco, di solito scatenato dal freddo e da emozioni, le dita sono fredde e si fanno dapprima pallide e poi violacee per il ristagno della corrente sanguigna. La malattia colpisce prevalentemente il sesso femminile, compare a volte senza cause apparenti mentre in altri casi può insorgere per lesioni del sistema nervoso regionale o può far parte di malattie generali. Per questo è meglio evitare cibi freddi d' inverno che raffreddano ulteriormente il corpo).
- Utilizzare pomodori, melanzane e peperoni saltuariamente e solo d'estate

*Dott.ssa Michela De Petris
Medico Chirurgo
Specialista in Scienza dell'Alimentazione*

N.B.: *Le informazioni fornite su questa pagina hanno scopo puramente informativo; esse non possono sostituire in alcun modo le prescrizioni di un medico naturopata.*