

COMBATTERE L'INFIAMMAZIONE

I segreti di un'alimentazione antinfiammatoria



Scopri quali sono le basi di un'alimentazione
antinfiammatoria

dott.ssa Annalisa Calati

1 Introduzione all'inflamazione

Inflamazione acuta e cronica

Cibo e inflamazione

2 La dieta antinfiammatoria

I principi fondamentali

Alimenti antinfiammatori e proinfiammatori

3 Ricette antinfiammatorie

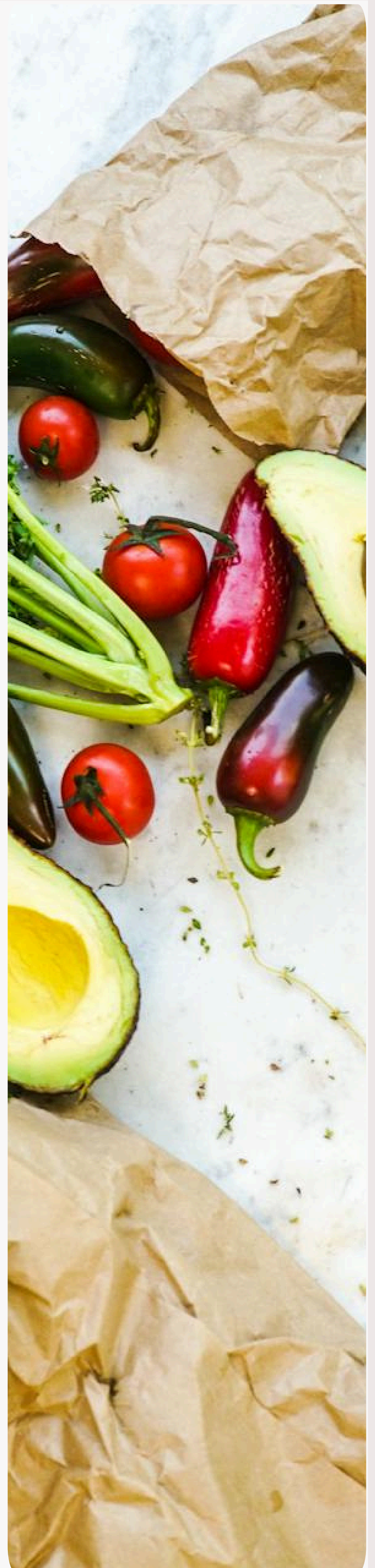
Colazione

Pranzo

Cena

4 Benefici a lungo termine

5 Conclusione



Introduzione all'infiammazione

Infiammazione acuta e cronica

L'infiammazione è un **processo fisiologico** coinvolto nelle difese dell'organismo e nella riparazione dei tessuti. Normalmente si attiva in modo **acuto** in presenza di infezioni, traumi, tossine o reazioni allergiche con lo scopo di eliminare l'agente nocivo e rimuovere il tessuto danneggiato, così da promuovere la guarigione. L'infiammazione acuta è quindi un processo fisiologico che si risolve nel giro di qualche giorno.

Tuttavia, in determinate situazioni la risposta infiammatoria può diventare **cronica** (prolungata nel tempo) a causa di un difetto nel processo di regolazione e favorire così lo sviluppo di patologie come malattie cardiovascolari, malattie autoimmuni, malattie neurologiche o cancro.

Cibo e infiammazione

Per molti anni il cibo è stato considerato come un semplice contenitore di macro e micronutrienti, il cui scopo principale è fornire energia. In realtà il cibo è molto più di questo, poiché i nutrienti e le sostanze in esso contenuti sono in grado di influenzare positivamente o negativamente il funzionamento dell'intero organismo.

Innanzitutto bisogna precisare che non esiste un singolo nutriente o un singolo alimento con poteri miracolosi, ma sono le **abitudini alimentari** nel loro complesso e l'intera filiera dell'alimento (**dalla produzione al consumo**) a fare la differenza.



Consumare cibi industriali sottoposti a **cotture ad alta temperatura** oppure scegliere come uniche cotture domestiche la **frittura**, la **cottura al forno** e la **cottura alla griglia** favoriscono un'introduzione costante di molecole pro infiammatorie.



Un'alimentazione ricca di cereali raffinati, zuccheri aggiunti o nascosti, carne processata, uova, latticini, bevande zuccherate o edulcorate, sale e allo stesso tempo povera di frutta, verdura, cereali in chicchi, pesce, frutta secca oleosa e legumi favorisce l'**aumento di peso** e l'accumulo di **tessuto adiposo viscerale**, un organo endocrino in grado di produrre molecole infiammatorie.



ATTENZIONE ALL'OBESITA' NORMOPESO

Normopeso e obeso, due parole con significati opposti che possono coesistere in una persona. L'obesità normopeso si manifesta quando il peso rientra nel range di normalità, mentre la quantità di grasso corporeo, soprattutto quello viscerale, è elevata e ciò aumenta il rischio di conseguenze pro infiammatorie.

La dieta antinfiammatoria

Principi fondamentali

La dieta antinfiammatoria si concentra su alimenti freschi, di stagione, locali e prodotti in modo estensivo.

Con questo stile alimentare si va oltre la visione cibo uguale calorie, ma si pone attenzione sulla **qualità degli alimenti**, sulla **composizione del pasto**, sulle **tecniche di cottura** e sull'utilizzo di **spezie ed erbe aromatiche**.

Quali alimenti includere?



Frutta, verdura e cereali in chicchi (riso, farro, orzo, avena, quinoa...) sono ricchi di acqua, fibre, minerali, vitamine e antiossidanti



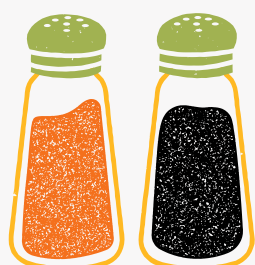
Pesce azzurro, semi di **chia**, semi di **lino** e olio di lino sono ricchi di omega 3, grassi buoni dal potere antinfiammatorio



Olio extravergine di oliva, **olive**, **frutta secca** oleosa, semi di sesamo e **tahina** sono fonti di grassi sani



Legumi, **pesce pescato**, **carne bianca** e **uova biologiche** sono fonti di proteine da alternare durante la settimana



Curcuma con **pepe nero**, **zenzero**, **cannella** ed **erbe aromatiche** aiutano a ridurre l'uso di sale e hanno proprietà antinfiammatorie



Cottura al **vapore**, cottura in **umido** e **bollitura** sono i metodi meno associati alla produzione di molecole infiammatorie

Quali alimenti limitare/escludere?

Per avere gli effetti benefici è necessario andare ad eliminare o almeno limitare tutti gli alimenti che favoriscono l'infiammazione e contribuiscono all'aumento di peso, un fattore di rischio per molte malattie.



Cibi già pronti, prodotti industriali, carne lavorata/processata sono fonti di grassi di scarsa qualità e di sale.



Carne da allevamenti intensivi e pesce allevato, poiché spesso non si rispetta la normale crescita dell'animale



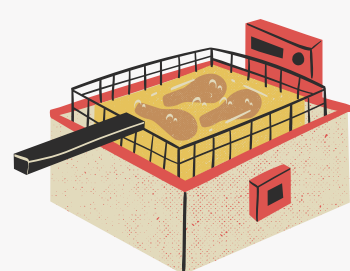
Cereali e farine **raffinate** (00, 0, manitoba) sono povere di fibre, minerali e vitamine



Bibite e yogurt aromatizzati sono fonti di zucchero. I prodotti **edulcorati** modificano la composizione del microbiota e stimolano la fame



Limitare il consumo di **caffè** a favore di acqua, tisane e tè verde



Cotture ad alte temperature e bassa umidità come **frittura**, **grigliatura** sono associate ad una maggiore produzione di molecole infiammatorie

Ricette antinfiammatorie

Bowl di kefir

Ingredienti

- 200 ml di kefir
- mezza banana con la buccia gialla senza puntini neri
- una manciata di mirtilli
- 3 cucchiaini di fiocchi di avena
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 2 noci

Procedimento

1. Inizia macinando i semi di lino e schiacciando la banana con la forchetta.
2. Versa la banana in una ciotola, poi aggiungi il kefir, i fiocchi di avena, i semi macinati e le noci sgusciate.



Lenticchie rosse, riso basmati e zucchine

Ingredienti per 4 persone

- 250g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla, 1 carota, 3 pomodorini
- 1 cucchiaino di curcuma e 1 foglia di alloro
- 200g di riso basmati
- aromi a piacere (anice stellata, cardamomo, chiodi di garofano...)
- 3 zucchine medie
- 1 spicchio di aglio
- basilico e timo

Procedimento

1. Inizia tagliando la cipolla, la carota e i pomodori a cubetti. In una pentola versa un filo di olio evo e le verdure tagliate. Quando inizia a rosolare aggiungi la curcuma e la foglia di alloro, poi dopo 2-3 minuti anche le lenticchie. Copri il tutto con acqua e aggiungi un pizzico di pepe. Lascia cuocere per circa 30 minuti e una volta cotti aggiungi un pizzico di sale.
2. Nel frattempo prepara il riso basmati sciacquandolo sotto acqua corrente poi cuocere per assorbimento aromatizzando l'acqua con gli aromi scelti e un pizzico di sale.
3. Taglia le zucchine a rondelle. In una padella scalda un filo di olio con lo spicchio di aglio e il timo. Aggiungi le zucchine e un filo di sale. Fai cuocere a fuoco medio-basso fino a cottura. Termina con il basilico a pezzetti.

Sgombro lessato e insalata di spinacino

Ingredienti per 4 persone

- 2 sgombri di medie-grandi dimensioni già eviscerato
 - aceto di mele
 - erba salvia
 - limone
 - erba cipollina
-
- spinaci freschi giovani
 - olio di lino
-
- pane a lievitazione naturale

Procedimento

1. Fai scaldare l'acqua in una pentola per il pesce, poi aggiungi mezzo bicchiere di aceto di mele, un pizzico di sale e l'erba salvia. Quando inizia a bollire aggiungi il pesce, copri con il coperchio e lascia cuocere per circa 10-15 minuti.
2. Con una schiumarola togli il pesce dall'acqua e fallo raffreddare su un piatto, poi con attenzione pulire il pesce eliminando la spina centrale, le lisce e posiziona i filetti su un vassoio.
3. Nel frattempo in una ciotolina versa 4 cucchiaini di olio ed il succo di mezzo limone, mescola bene fino ad ottenere un'emulsione che andrai a versare sul pesce. A piacere aggiungi l'erba cipollina tagliata.
4. Lava e asciuga accuratamente gli spinaci, poi versali in un'insalatiera e condisci con sale, olio di lino e a piacere dell'aceto.

Benefici a lungo termine



Seguire queste semplici indicazioni ti può aiutare non solo a prevenire malattie croniche, ma anche a migliorare il tuo **benessere** quotidiano, come la salute della pelle ed il livello di **energia**.

In letteratura la dieta antinfiammatoria è stata studiata in relazione a diverse situazioni patologiche, come malattie cardiovascolari, declino cognitivo, artrite reumatoide, dolore cronico, fatica... e nella maggior parte dei casi i cambiamenti alimentari sono stati associati a **miglioramenti**.

Cambiare le proprie abitudini alimentari non è semplice, ciò che conta è INIZIARE.

Bastano dei **piccoli cambiamenti** come aggiungere una porzione di verdura ad ogni pasto e prestare attenzione alla qualità degli alimenti che si comprano per vedere dei benefici a lungo termine.

In ogni caso è sempre bene affidarsi ad un **esperto** che possa guidarti verso il cambiamento e aiutarti in qualsiasi fase del percorso.



BIBLIOGRAFIA

Anti-Inflammatory Properties of Diet: Role in Healthy Aging

Effect of Anti-Inflammatory Diets on Pain in Rheumatoid Arthritis: A Systematic Review and Meta-Analysis

Advanced glycation end products in foods and a practical guide to their reduction in the diet