

4 menu contro l'artrosi

Per difendere le articolazioni, occorre ridurre i grassi e le proteine animali. E puntare sui cibi che contrastano le infiammazioni. Per sapere quali, lasciati guidare dai colori

di IRMA D'ARIA scrivile a dminforma@mondadori.it

Curare l'artrosi mangiando. Così come esiste una dieta per i celiaci e una per i diabetici, c'è un programma alimentare per chi ha problemi alle articolazioni. È stato messo a punto da Marco Lanzetta, il primo chirurgo italiano, ad avere eseguito un trapianto di mano, che ha scritto il libro *La dieta anti-artrosi* (Giunti Demetra). «*La dieta può rallentare la degenerazione delle ossa e svolgere un'efficace azione preventiva nei soggetti predisposti, in cui è presente una familiarità*». Quello che mangiamo ha un notevole effetto sulla salute delle articolazioni e, di conseguenza, sullo sviluppo dell'artrosi. «Un'alimentazione ipercalorica o ricca di grassi porta al sovrappeso, che a sua volta aumenta il carico sulla struttura ossea, in primo luogo su anche, ginocchia e piedi» spiega il chirurgo. Perciò, la prima regola è mangiare in

modo equilibrato per evitare di accumulare chili in eccesso. Ma conta anche la scelta degli alimenti: «Alcuni contengono sostanze che attivano la reazione infiammatoria, e quindi accelerano la comparsa dell'artrosi, mentre altri agiscono all'opposto, cioè evitano l'infiammazione». Allora perché non provare a rivedere le proprie abitudini alimentari? Qui ti spieghiamo come funziona la dieta anti-artrosi.

MENU VERDE «Prepara una minestra con il **cavolo nero** (in realtà è verde scuro) che è ricchissimo di sostanze antiossidanti in grado di spegnere i processi infiammatori; in più, contiene sali minerali e vitamine, in particolare la C, che è il migliore vaccino naturale non solo contro i virus, ma anche contro i dolori» suggerisce Lanzetta. Tra i cibi verdi anti-artrosi ci sono poi i **fagioli di soia**: «Hanno una quota elevata di proteine di alta qualità, cioè simili a quelle della carne. Inoltre, sono ricchi di isoflavoni, sostanze vicine ai fitoestrogeni dalla spiccata attività antiossidante e antinfiammatoria». Via libera anche al **tè verde**: «Contiene in abbondanza i polifenoli, principali killer dei radicali liberi, i composti che danneggiano le cellule, facendole invecchiare. I più efficaci contro i radicali liberi sono il **tè bancha** e il **kukicha**». **Se sei stressato, e ti serve un po' di relax, inizia la dieta con il menu verde.**

MENU ROSSO

Tra gli ortaggi che ti aiutano a combattere l'artrosi, c'è la **cipolla di Tropea**: «È ricca di quercetina, una sostanza protettiva per le cartilagini» spiega Marco Lanzetta. Fai scorta anche di **uva rossa**: grazie al resveratrolo, agisce da antiossidante rallentando l'invecchiamento delle cartilagini. «Consiglio poi le **bacche di Goji**, utilizzate nella medicina tradizionale cinese e ricche di carotenoidi: attenuano le infiammazioni e riducono il rischio di sviluppare malattie reumatiche». **Quando ti senti stanca, e nel cambio stagione, non farti mancare gli alimenti rossi: hanno un effetto stimolante ed energetico.**



LA PRIMA SETTIMANA Il programma alimentare antiartrosi inizia con una fase di disintossicazione che dura una settimana. Ecco come funziona.

1° giorno Osservi un digiuno totale bevendo però molta acqua.

2° giorno Continui il digiuno ma, oltre all'acqua, aggiungi una tazza di tè verde bianca a metà mattina e una a metà pomeriggio.

3° giorno È simile al secondo, ma in più, al mattino, introduci un integratore liquido: «È una bevanda a base di vitamina C, melagrana e aloe che agisce da spazzino, cioè permette di catturare, in questa fase di digiuno, i radicali liberi e di espellerli con le urine» spiega Marco Lanzetta.

Tra il 4° e il 7° giorno puoi reintrodurre alcuni cibi solidi.

DALLA SECONDA SETTIMANA IN POI Passa al regime di mantenimento. E qui entrano in gioco i quattro menu colorati, composti in modo tale da proteggere e conservare in salute il tuo scheletro. Sono a base di verdura, frutta, cereali, legumi, pochissime proteine animali. E studiati in modo che tu possa alternarli, scegliendo un giorno il rosso, l'altro il bianco, l'arancio e il verde. Così ti assicuri tutte le vitamine, i minerali e i microelementi di cui il nostro organismo, a cominciare dalle articolazioni e dalle ossa, ha bisogno.

I NEMICI DA EVITARE Il primo consiglio è di limitare il più possibile carne, uova e formaggi perché sono ricchi di acido arachidonico. «È un precursore degli eicosanoidi, gli agenti biologici che vengono trasformati in prostaglandine e leucotrieni, sostanze che favoriscono l'infiammazione aumentando il dolore» avverte Lanzetta. *Un altro nemico delle articolazioni è l'acidità. «Quest'ultima provoca gonfiore, dolore, tensione, rigidità. A favorirla sono sempre la carne, le uova e i formaggi, a cui si aggiungono i dolci, la farina bianca e tutti i suoi derivati, che quindi vanno limitati». Infine, c'è la solanina, un alcaloide contenuto in alcuni vegetali della famiglia delle Solanacee, come il pomodoro, la melanzana, le patate bianche, i peperoni. «Esistono degli studi che legano il consumo di questi vegetali a un aumento della sintomatologia nei casi di artrosi e, ancor più, nei casi di artrite reumatoide».*

MENU BIANCO Hai mai provato l'avena, da mangiare a colazione ma non solo? «Facilmente digeribile, è ricca di fibre solubili e insolubili e migliora il transito intestinale. Insomma è un vero toccasana per l'organismo e in particolare per le articolazioni sofferenti» spiega Marco Lanzetta. Fra tutti i cereali, poi, è quello che contiene la più alta percentuale di proteine (circa il 16%), qualitativamente simili a quelle della soia, e quindi è un ottimo sostituto di carne, latte e uova. «Puoi consumarla la mattina magari insieme a una tazza di latte di riso» precisa Lanzetta. Tra gli alimenti consigliati nel menu bianco c'è anche l'albume che, al contrario del tuorlo, è del tutto privo di colesterolo e molto proteico. **Il "bianco" è perfetto anche per i periodi in cui hai bisogno di depurare e drenare.**



MENU ARANCIONE «Visto che è un ortaggio di stagione, fai il pieno di zucca così garantisci all'organismo il betacarotene, che ti aiuta a proteggere il sistema circolatorio. Oltre a essere un ottimo antinfiammatorio, questo ortaggio contrasta l'azione dei radicali liberi e rallenta l'invecchiamento delle cellule» spiega Lanzetta. Porta in tavola anche le carote e colora le tue ricette con lo zafferano, che ti rifornisce la crocina, uno dei pochi antiossidanti in grado di sciogliersi in acqua e quindi più facilmente assimilabile. Come frutto, scegli i cachi, ricchi di vitamina C: grazie alle catechine sono in grado di «spegnere» i processi infiammatori. **Gli alimenti color arancio ti servono anche per rivitalizzarti e tonificarti.**