

Poca carne e poco zucchero, meno sale possibile, sì al vino rosso e al pesce azzurro: i disturbi causati dall'artrosi possono essere ridotti anche a tavola. Obiettivo: eliminare i cibi cosiddetti infiammatori

# Il menù contro i dolori

## ALIMENTAZIONE

**P**ochissima carne, poco zucchero, quasi niente sale e latticini razionati. Sì alle farine e ai cereali integrali, ai legumi, al pesce azzurro, al vino rosso in dosi moderate, al peperoncino. I dolori articolari che bloccano la spalla come il ginocchio o le anche possono essere alleviati anche da una dieta ad hoc. Parliamo della comunissima artrosi che, dopo i 50, comincia a presentarsi e poi può diventare un disturbo anche seriamente invalidante. Il menù contro l'artrosi prevede soprattutto l'esclusione degli alimenti cosiddetti infiammatori come la carne e lo zucchero e l'incremento di quelli, come la pasta integrale la verdura o la frutta, in grado di tenere sotto controllo le fite. Come si legge nel manuale "La dieta antiartrosi" firmata dal chirurgo della mano Marco Lanzetta (Giunti Demetra).

## GLI EFFETTI

«Come esiste una dieta per i diabetici e una per i celiaci - spiega - ne esiste una per chi ha l'artrosi. Non si può pretendere che un paziente al quale è stata prospettata una protesi al ginocchio, possa evitare l'operazione modificando l'alimentazione. Il menù può rallentare la progressione della malattia». Quello che si sceglie ha, dunque, un effetto sulle arti-

colazioni per due motivi: perché aumenta o diminuisce l'infiammazione e perché il peso eccessivo diventa un nemico di gambe e ginocchia.

Prima regola, limitare al massimo la carne rossa. «Ricca di acido arachidico - aggiunge Lanzetta - fornisce un prezioso sostegno alla produzione di prostaglandine e leucotrieni pro-infiammatori. Discorso simile per lo zucchero. Introdotto con la dieta alza i tassi di insulina, promuovendo un circolo vizioso che ha un impatto negativo sulle articolazioni». Molti pazienti colpiti

Utilizzare  
alimenti  
integrali e  
abbondare  
con le spezie



## Dolci e biscotti dosi ridotte

Limitare gli zuccheri ha un impatto positivo sulle articolazioni, per l'effetto sull'infiammazione e sul peso



## Latte e latticini piccole porzioni

La maggior parte di alimenti a base di latte e latticini è carica di grassi: il calcio può essere preso anche da altri cibi



## Zuppe e contorni a base di legumi

Il bisogno di introdurre proteine per chi soffre di dolori artrosici può essere soddisfatto dai legumi

da artrosi credono di avere anche un certo grado di osteoporosi e, per questo, abbondano con latte, burro e formaggi. In realtà, anche questi sono ricchi di grassi animali e quindi viene consigliato di limitarli. Occhio anche alla famiglia delle solonacee che comprende molte piante come il pomodoro, le patate, le melanzane e i peperoni. Contengono la solanina, una sorta di pesticida naturale che i vegetali producono per difendersi dall'attacco di insetti di vario tipo e da altri parassiti.

## CURCUMA E CURRY

Via libera al riso integrale come ai legumi altamente proteici e con basso contenuto glicemico. Meglio abbondare con le spezie, alcune apportano nutrienti molto utili per combattere l'infiammazione. In particolare la curcuma, il curry, lo zenzero e il peperoncino.

La dieta antiartrosi prevede due fasi: la prima dura una settimana, di pulizia e disintossicazione e la seconda di regime completo per la cura vera e propria. Meglio iniziare il lunedì (un digiuno totale assumendo, però, molta acqua) per aggiungere piano piano altri liquidi e dei cibi. Chi non riuscisse a seguire in modo totale la dieta suggerita da Marco Lanzetta può sempre adattare il proprio menù quotidiano aumentando o diminuendo alcuni cibi. O provando a rifare le ricette che sono nella seconda parte del manuale.

Valentina Venturi

© RIPRODUZIONE RISERVATA