



Alimentazione e integratori contro l'infiammazione e l'artrosi

Il Professore **Marco Lanzetta** indica la strada da seguire per sconfiggere la malattia che colpisce la metà della popolazione con più di 60 anni.

5 MILIONI DI ITALIANI SOFFRONO A CAUSA DELL'ARTROSI, UN PROCESSO DEGENERATIVO ALTAMENTE INVALIDANTE CHE COLPISCE SOPRATTUTTO LE PERSONE ANZIANE. MA ATTRAVERSO UN'ALIMENTAZIONE DEDICATA, INTEGRATORI SPECIFICI, ATTIVITÀ FISICA QUOTIDIANA, NUOVE TERAPIE LASER, TRAPIANTO DI CELLULE MESENCHIMALI E INFILTRAZIONI RADIOGUIDATE SI PUÒ GUARIRE E SOPRATTUTTO, SI PUÒ PREVENIRE L'ARTROSI.

Professore Lanzetta, innanzitutto che cos'è l'artrosi e come si riconosce?

L'artrosi è una malattia degenerativa delle articolazioni che colpisce circa 5 milioni di Italiani, ovvero quasi il 10% dell'intera popolazione del nostro Paese. Questa malattia può manifestarsi in età avanzata ma anche prima dei 50 anni, colpendo prevalentemente le donne. Le cause sono molteplici, spiega l'esperto, da fattori genetici ereditari alla presenza di altre condizioni patologiche, tra cui eventi traumatici, come una frattura, che hanno comportato lesioni a carico dell'articolazione. I sintomi dell'artrosi sono facili da riconoscere: le articolazioni si gonfiano, possono arrossarsi, far male soprattutto dopo giornate di lavoro intenso o presentare delle rigidità mattutine che poi si risolvono in parte durante la giornata. Con il tempo, da sei mesi a un anno, oltre al dolore, compaiono delle deformità, soprattutto in alcuni distretti corporei, come le mani e le dita in particolare, o ai piedi. Una semplice radiografia mostra dei danni della cartilagine e una diminuzione dello spazio articolare.

Professore Lanzetta, si può guarire dall'artrosi?

Naturalmente solo la chirurgia può porre riparo ai danni fisici provocati

dall'artrosi. Ma la guarigione, dal progredire della condizione, è possibile ed il discorso della prevenzione è altrettanto importante. Molte donne, a quaranta anni, sanno di essere a forte rischio di artrosi perché la nonna e la mamma, o altre donne della loro famiglia, ne sono affette. A loro vorrei far capire che:

- 1) curare con dieta si può.
- 2) È possibile fare la vera prevenzione per evitare l'insorgere della malattia, anche nei casi di predisposizione genetica.
- 3) la tipologia degli alimenti che si assumono determina il progredire o l'arrestarsi della malattia. I cibi antinfiammatori possono aiutare a prevenire e sconfiggere la malattia e quindi modificare il destino genetico dell'individuo. Quelli pro-infiammatori spingono a accelerano la predisposizione genetica.

Professore Lanzetta, in quale modo il cibo ha un effetto sugli stati infiammatori e quindi sul sorgere dell'artrosi?

Cominciamo dall'effetto indiretto: abbiamo visto che una dieta ipercalorica o ricca di grassi porta inevitabilmente al sovrappeso e quindi ad aumentare il carico sulle articolazioni, in primo luogo a livello delle anche, delle ginocchia e dei piedi. a lungo andare queste articolazioni cominciano a manifestare uno stato di "fatica" in seguito alla compressione subita e l'usura delle superfici si fa evidente. ma il cibo ha anche un effetto diretto:

esistono alimenti che accelerano la comparsa dell'artrosi e altri che invece la rallentano. alcuni contengono sostanze che hanno un ruolo importante nell'attivazione della reazione infiammatoria, mentre altri contengono sostanze con funzione opposta che agiscono cioè da inibitori della catena dell'infiammazione.



I DIECI CIBI DA EVITARE SONO

- 1. Carne** – il nemico pubblico numero uno, da eliminare sempre e tutta, compresi i salumi e le carni bianche. Ricca di sostanze pro-infiammatorie, la carne contiene inoltre grassi saturi e colesterolo, da evitare al massimo per chi soffre di artrosi.
- 2. Zucchero** – oltre ai molteplici danni che lo zucchero provoca alla salute in genere, lo zucchero alza i tassi di insulina promuovendo un circolo vizioso che ha un impatto negativo sulla salute delle articolazioni.
- 3. Sale** – provoca ritenzione idrica, a sua volta dannosa per le articolazioni affette da artrosi.
- 4. Latte e latticini** – ricchi di grassi animali e colesterolo e, se pastorizzati, privi dei benefici del latte.
- 5. Solanacee** – pomodoro, patate, melanzane e peperoni contengono solanina, un glicocalcoide tossico per il nostro organismo.
- 6. Uova** – Il tuorlo contiene alti livelli di colesterolo. Si può utilizzare solo l'albume (cotto) di uova di galline allevate all'aperto e nutrite solo con mangime biologico, senza aggiunta di ormoni e antibiotici.
- 7. Farine raffinate** – i carboidrati raffinati portano a un rapido innalzamento del livello di zucchero nel sangue e quindi di insulina. Questa produzione favorisce formazione radicali liberi che "ossidano" le cellule facendole invecchiare.
- 8. Superalcolici** – l'alto contenuto di zucchero si deposita nel tessuto adiposo. Può verificarsi inoltre anche un danno epatico se il consumo è regolare.
- 9. Alcuni frutti** – gli agrumi sono troppo acidi e portano ad una esacerbazione dei sintomi dolorosi.
- 10. Cibi pre-confezionati** – sono pieni di conservanti, coloranti, additivi, grassi idrogenati, grassi trans e altre sostanze dannose soprattutto per chi soffre di patologie infiammatorie.

per chi soffre di artrosi o artrite è importante quindi conoscere quali sono gli alimenti positivi e quali quelli negativi per la propria condizione, in modo da poter variare le abitudini alimentari di conseguenza.

Professore, ci sono alcuni integratori alimentari che voi proponete a complemento di una sana e corretta alimentazione contro l'artrosi. Che ruolo giocano questi integratori? Come e quando vanno assunti?

Nella dieta giornaliera non devono mancare degli integratori alimentari

specifici. Quotidianamente bisogna assumere una dose di antiossidanti e protettori della cartilagine, nonché degli anti-infiammatori naturali, siano essi in capsule o in forma liquida. Mi riferisco alla possibilità di fornire direttamente alle articolazioni delle sostanze e dei prodotti che ne aumentino la resistenza all'usura e al carico, prolungandone la vita. Al Centro Nazionale Artrosi ci affidiamo solamente a prodotti di grande affidabilità, integratori alimentari ricavati direttamente da erbe o piante, che sottoposti a studi scientifici rigorosi abbiano dimostrato una effettiva efficacia. I nostri specialisti

I DIECI MIGLIORI ALIMENTI

- 1. Avena** - sotto forma di farina, fiocchi, crusca. Ha un'azione di pulizia e miglioramento del transito intestinale. Contiene la più alta percentuale di proteine tra i cereali.
- 2. Farine e cereali integrali** - contengono fibre, minerali, vitamine, antiossidanti, fitonutrienti e grassi insaturi. Regolano la glicemia.
- 3. Riso integrale** - ricco di minerali, ferro, fosforo e vitamine del gruppo B. Il carico di carboidrati permette una digestione più lenta e regolare. Come avena e riso integrale, mantengono stabili i tassi di insulina nel sangue ed evitano quindi le accelerazioni metaboliche che sono in diretta relazione con gli stati infiammatori.
- 4. Legumi** - essendo la dieta anti-artrosi prevalentemente vegetariana, abbiamo bisogno di introdurre proteine vegetali.
- 5. Pesce azzurro** - da consumare una o due volte a settimana, limitandosi al prodotto fresco, pescato e non allevato, selezionando sardine, sarde, acciughe e sgombri, ricchi di acidi grassi omega 3, con proprietà antinfiammatorie.
- 6. Soia** - ha un alto contenuto di proteine. I semi di soia sono ricchi di isoflavoni, fitoestrogeni con spiccata proprietà antiossidante e antinfiammatoria.
- 7. Verdura biologica** - in particolare le crucifere come il cavolo nero, la verza, il cavolfiore, i broccoli e il bok choy, sono ricchi dell'antiossidante sulforafano.
- 8. Frutta di stagione** - va mangiata tutti i giorni, evitando quella troppo zuccherina, quella acida come gli agrumi ed insistendo sui frutti rossi.
- 9. Alghe** - ricche di vitamine, minerali e antiossidanti.
- 10. Spezie** - curcuma, curry, zenzero e peperoncino combattono l'infiammazione artrosica.

