



COMUNICATO STAMPA

Gusto e salute

La Lega contro il reumatismo spiega l'alimentazione antinfiammatoria

Zurigo, 21 giugno 2022

Cosa posso mangiare per ridurre l'infiammazione? A cosa devo prestare attenzione quando scelgo gli alimenti e li cucino? Queste e altre domande sull'alimentazione antinfiammatoria trovano risposta nel nuovo opuscolo della Lega svizzera contro il reumatismo intitolato «Gusto e salute».

L'opuscolo non impone divieti e non diffonde liste che dividano i cibi in buoni o cattivi. Con questo concentrato di informazioni, la Lega svizzera contro il reumatismo intende solo trasmettere alcune – essenziali – nozioni di base e guidare i lettori e le lettrici lungo i percorsi scientificamente provati verso un'alimentazione antinfiammatoria.

Grassi sani

I lettori e le lettrici imparano a distinguere gli acidi grassi omega-3, omega-6 e omega-9 e scoprono perché anche i grassi saturi, come l'olio vergine di cocco, fanno parte di una cucina sana. Tra i temi trattati troviamo anche i benefici e i rischi del consumo di pesce e le terapie a base di omega-3 con capsule di olio di pesce e preparati a base di alghe.

Frutta e verdura

Un altro capitolo analizza gli effetti benefici di un'alimentazione prevalentemente vegetariana sui processi infiammatori nell'intero organismo. I pigmenti vegetali come antociani, flavonoidi e carotenoidi svolgono un ruolo attivo nel nostro metabolismo. È proprio da questo beneficio che deriva il consiglio popolare di mangiare cibi di tutti i colori: verde, giallo, arancione, rosso, viola, blu e nero.

Bevande e spezie

Tutti vanno matti per la dieta mediterranea, ma almeno per quanto riguarda il tè verde, sarebbe meglio ispirarsi all'Estremo Oriente. Il contenuto straordinariamente elevato di catechina lo rende un potente antinfiammatorio. Inoltre, l'opuscolo riconosce i vantaggi del consumo (moderato) di vino rosso e caffè. Anche le spezie dovrebbero far parte di un'alimentazione antinfiammatoria. Un capitolo a parte ne illustra il potenziale per combattere molti enzimi e mediatori proinfiammatori. Questo principio si applica sia al peperoncino, alla curcuma e allo zenzero che alla noce moscata, alla cannella e ai chiodi di garofano.





Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

Approcci a un tema complesso

Infine, l'opuscolo mette in relazione l'alimentazione antinfiammatoria con la dieta mediterranea, a basso contenuto glicemico, basica e vegetariana e affronta i temi delle sostanze irritanti come glutine, lectina e latte/latticini. Qui appaiono evidenti anche i limiti dell'opuscolo, poiché il tema della nutrizione è inesauribile. Inoltre, il suo trattamento richiede un determinato patrimonio lessicale. Affinché sia di più facile accesso al pubblico, l'opuscolo contiene una piccola guida ai nutrienti e un glossario con oltre cinquanta termini tecnici, dall'AA (acido arachidonico) all'aggettivo «viscerale».



Gusto e salute

La nutrizione in caso di reumatismi infiammatori

60 pagine

Disponibile in tedesco, francese e italiano

Ordinare gratuitamente sul sito reumaliga-shop.ch (IT431)

o telefonicamente allo 044 487 40 10

Autore

Patrick Frei, frei-text.ch

Consulenza nutrizionale e redazione tecnica

Sybille Binder-Schai, dietista diplomata SUP, Zurigo

Ulteriori informazioni

Marianne Stäger, pubblicazioni ed edizioni, tel. 044 487 40 65, m.staeger@rheumaliga.ch
www.reumatismo.ch

Lega svizzera contro il reumatismo

La Lega svizzera contro il reumatismo è un'organizzazione mantello che include 19 leghe contro il reumatismo cantonali e regionali nonché sei organizzazioni nazionali dei pazienti. Il suo impegno è dedicato alle persone colpite e si rivolge a interessati, medici e health professional con informazioni, consulenza, corsi, formazione continua e ausili per la vita quotidiana. La Lega svizzera contro il reumatismo è stata fondata nel 1958 e si fregia del marchio di qualità ZEWO per organizzazioni di pubblica utilità.

