



Dr.ssa Anna Robbiani Agostoni, medico consulente per la nutrizione.

Contro il reumatismo: alimentazione corretta e movimento

di Stefania Lorenzi

“Siamo quello che mangiamo” sosteneva a metà del 1800 il filosofo tedesco Feuerbach: il cibo è il carburante necessario al nostro organismo per lo svolgimento di tutte le sue attività. Con il giusto carburante, la “macchina” del corpo funziona bene, con quello sbagliato il “motore” si guasta e tutto l’organismo ne risente.

In che modo l’alimentazione influisce sui disturbi reumatici? Quali alimenti prediligere e quali no? Quanto sono importanti il peso forma e l’attività fisica? Lo chiediamo alla Dr.ssa Anna Robbiani Agostoni, medico consulente per la nutrizione e referente della Lega ticinese contro il reumatismo.

Alimentazione e salute: quanto sono collegati?

Vi è un legame molto stretto fra il cibo ed il nostro stato di salute fisica e mentale. È molto importante relazionarsi al cibo in maniera corretta, prestando un’accurata attenzione alle nostre scelte. Grazie al cibo ed alla corretta idratazione diamo al corpo mattoni ed energia per crescere, muoversi e riparare. In ogni fase della vita è quindi essenziale fornire all’organismo ciò di cui necessita. Un’alimentazione equilibrata aiuta a prevenire o a contenere molteplici patologie, fra cui i processi infiammatori alla base del reumatismo. Al contrario, si può ben comprendere come una dieta squilibrata e poco genuina possa facilitare l’insorgenza o il peggioramento di alcune

malattie. Si tratta quindi di prestare attenzione alla qualità, alla quantità ed alla frequenza di consumo degli alimenti che portiamo in tavola.

Quali alimenti scegliere?

Numerosi studi sottolineano i molteplici benefici della dieta mediterranea. Essa comprende molti alimenti con azione antiinfiammatoria e, nella sua varietà, appaga certamente anche il gusto:

- farinacei quali ad esempio riso, pasta, mais, farro, grano saraceno e pane andrebbero scelti preferibilmente integrali. Forniscono energia e apportano fibre al nostro organismo;
- frutta e verdura fresca: contengono vitamine, fibre e sali minerali. È molto importante scegliere prodotti di stagione, cambiare molto nei colori e consumarli anche crudi (laddove possibile anche con la buccia);
- alimenti proteici: tofu, seitan, quorn e leguminose contengono proteine di origine vegetale; carne, pesce, uova e latticini contengono invece proteine animali. È importante consumare regolarmente proteine vegetali e prestare invece attenzione a non eccedere con i grassi quando scegliamo le proteine animali: meglio far prevalere la carne bianca, assumere regolarmente pesce fresco, scegliere latticini freschi e non eccedere con le uova;
- alimenti ricchi di Omega-3, come ad esempio il pesce azzurro, l’olio di lino e le noci;

sono un valido aiuto nel contrastare l’infiammazione;

- alimenti ricchi in fibre, ottime per la salute del nostro intestino e nostre alleate nell’evitare di riassorbire troppi zuccheri e troppi grassi. Ne sono ricchi i cereali integrali, le leguminose come fagioli, ceci e lenticchie e non da ultimo gli ortaggi;
- condire le pietanze prediligendo l’olio extravergine di oliva e affiancando un olio di colza o di lino;
- idratarsi adeguatamente, scegliendo acqua e/o tisane non dolcificate, evitare le bibite dolci e limitare il consumo alcolico.

È altresì importante fare scelte variate per assicurarsi l’apporto di sostanze nutritive diverse e optare per alimenti freschi, non elaborati dall’industria e non conservati.

E quelli da evitare?

Negli anni le scelte alimentari si sono arricchite di prodotti raffinati (costituiti da farine bianche e zucchero bianco), la carne è diventata troppo disponibile e grassi e zuccheri hanno iniziato a farla da padroni nei cibi confezionati. Sarebbe però opportuno evitare questi eccessi e ritornare ad un’alimentazione più vicina a ciò che la terra ci offre. Limitiamo quindi gli eccessi di carne rossa, di insaccati ed affettati, di condimenti grassi, di cereali raffinati, di prodotti pronti, di dolci e di alcolici.

Calcio e vitamina D, quanto sono importanti?

La vitamina D è un micronutriente fondamentale, fra le altre molteplici funzioni, anche per la salute delle ossa. La fonte principale di vitamina D deriva dall’esposizione ai raggi del sole. Per questo si consiglia di stare spesso all’aria aperta e, qualora vi fosse una carenza, assumere i supplementi che il medico può prescrivere. Anche il calcio svolge un ruolo importante poiché è una componente delle nostre ossa e le mantiene forti e resistenti, diminuendo così il rischio di incorrere in patologie come per esempio l’osteoporosi e le fratture. Assumere regolarmente latte, yogurt e formaggi freschi, mangiare frutta e verdura fresca e scegliere un’acqua ricca in calcio (con un valore di calcio pari o superiore a 450mg/L) è un’ottima strategia per aiutare le ossa anche a tavola!

Quanto incide il peso? Che ruolo svolge l’attività fisica?

L’eccesso di peso comporta dei rischi per tutto il nostro organismo e le articolazioni

sono le prime a darci un chiaro segnale in tal senso. Il sovraccarico porta ad un invecchiamento precoce delle nostre articolazioni e non da meno a molti dolori e limitazioni nella nostra libertà. Per questo motivo vale davvero la pena impegnarsi per ridurre il peso. Va inoltre considerato che un corpo troppo adiposo tende ad essere anche più soggetto a stati infiammatori. Fare ogni giorno una buona colazione, un buon pranzo ed una cena più leggera; consumare ad ogni pasto abbondante verdura, un pugno di cereali integrali o patate e una fonte di proteine (leguminose, pesce, formaggi freschi, uova o carni preferibilmente bianche); assumere degli spuntini freschi e sani a metà mattina e metà pomeriggio (un frutto o un vasetto di yogurt bianco sono ottime scelte); bere 1,5-2 L di acqua al giorno e prendersi il tempo di apprezzare e masticare a fondo quando siamo a tavola.

Un altro fattore importante è il movimento: quando svolgiamo dell’attività fisica, anche semplicemente passeggiando 30 minuti al giorno e facendo le scale anziché prendere l’ascensore, le nostre articolazioni possono nutrirsi e i nostri muscoli si rinforzano, dandoci più stabilità, forza e permettendoci di mantenere o ritrovare un peso corporeo sano.

Una dieta sana ed equilibrata non può sostituire una terapia farmacologica, ma curare la propria alimentazione e mantenersi fisicamente attivi aiuta nella prevenzione e nel decorso delle malattie croniche.

ESEMPIO DI UN MENU GIORNALIERO ED EQUILIBRATO:

Colazione: the o caffè non zuccherati + müsli (avena, frutta e yogurt bianco)

Pranzo: insalata verde + spaghetti al pomodoro + formaggio grattugiato

Cena: filetti di pesce al forno + riso integrale + broccoli al vapore

Spuntini al mattino o al pomeriggio: un frutto o uno yogurt bianco o verdure crude



In cerca di idee in cucina? L’opuscolo “Combattere i reumatismi con gusto” propone alcune ricette che combinano gusto e benefici per la salute!*



L’alimentazione può avere effetti positivi sulle patologie reumatiche. L’opuscolo “Gusto e salute” offre utili spiegazioni e spunti per la vostra tavola.*

*Entrambe gli opuscoli possono essere sfogliati sul sito reumatismo.ch (shop) o possono essere ordinati presso il segretariato e ricevuti gratuitamente a casa.

LTCR: Tel.: 091 825 46 13, info.t@rheumaliga.ch

