

Franco Berrino: «Dai mirtilli allo zenzero, i cibi contro l'infiammazione cronica, asintomatica e pericolosa» di Franco Berrino

Tra i rischi legati a livelli troppo alti di proteina C reattiva (Pcr), ci sono malattie metaboliche e mortalità precoce. Anche ridurre lo stress è importante

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 6 giugno 2026)



L'**infiammazione** è un sistema di difesa potente che si è sviluppato nel corso dell'evoluzione per **proteggerci dalle malattie infettive**: quando ci feriamo, o ci infettiamo, subito accorrono le cellule dell'infiammazione, i globuli bianchi, che si mangiano i microbi e producono messaggi chimici, le citochine infiammatorie, per ordinare alle cellule sane vicine di moltiplicarsi e riparare il danno. Ma oggi questo apparato perfetto è **un'arma a doppio taglio**, perché il nostro modo di vivere, sedentario, stressato, e con **cibo spazzatura** induce uno stato infiammatorio cronico, asintomatico, ma subdolo e pericoloso perché favorisce la comparsa delle malattie croniche: il **diabete**, l'**infarto**, l'**insufficienza renale**, il **cancro**, le **malattie neurodegenerative**.

Lo stato infiammatorio si misura con un esame del sangue, la proteina C reattiva (PCR), che è considerata «normale» fra 0 e 5mg/litro, ma valori superiori a 1 già ci mettono a rischio di **malattie metaboliche** e di **mortalità precoce**. La scoperta del ruolo dell'infiammazione cronica nelle principali cause di morte di oggi è relativamente recente, risale ai primi anni Duemila ed è considerata una delle scoperte più importanti del secolo, altrettanto importante della scoperta dei microbi e degli antibiotici nel secolo scorso. Decine di studi hanno riscontrato, ad esempio, che **alti livelli di PCR sono associati a un maggior rischio di cancro** (seno, endometrio, ovaie, fegato, intestino, prostata). Per tutti i tumori, inoltre, la PCR alta è un segno di cattiva prognosi.

Ma come facciamo a tener bassa la PCR? **Mantenendoci in forma, mangiando meno, riducendo l'esagerato consumo di carne, di grassi saturi (quelli della carne, del burro, della panna e del formaggio), di colesterolo, di grassi trans (quelli delle margarine), di zucchero e di cibi industriali ultra-processati. Il cibo vegetale e integrale, invece, riduce l'infiammazione. Gli alimenti più antinfiammatori sono la curcuma e lo zenzero; la bevanda più antinfiammatoria è il tè; ma gli alimenti più importanti per contrastare l'infiammazione cronica sono quelli ricchi di fibre (cereali integrali e legumi) e di flavonoidi, in particolare le antocianine, i composti che danno colore alle verdure e alla frutta.**

Più studi sperimentali hanno dimostrato che **fragole, mirtilli, melograno, prugne a polpa rossa e, fra le verdure, le crocifere, la famiglia dei cavoli, riducono le citochine infiammatorie.** Sono cibi che nutrono i batteri buoni che vivono nell'intestino e lo mantengono sano: se l'intestino è infiammato tutto il corpo lo è. Ma non è solo il cibo che conta, più studi hanno mostrato che anche **la vita spirituale** è importante: fermarsi, rallentare il respiro, recitare i mantra, pregare. Più studi hanno mostrato che la meditazione riduce l'espressione dei geni dell'infiammazione.