

La dieta antinfiammatoria: come evitare gli alimenti che fanno ammalare e invecchiare

L'infiammazione cronica è la «malattia del secolo»: non dà sintomi evidenti ma è responsabile delle malattie più diffuse nel mondo occidentale e dell'invecchiamento del corpo. Contrastarla a tavola si può e da subito ci si sentirà più forti, lucidi e di buonumore

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 3 maggio 2023)

Che cos'è l'infiammazione cronica

L'infiammazione cronica è la «malattia del secolo»: è una condizione di continua allerta che può persistere silente all'interno del nostro organismo. A sostenerla sono le cellule del **sistema immunitario** che producono **citochine** infiammatorie. Mentre l'infiammazione acuta è una risposta essenziale del nostro organismo, primo motore di tutti i sistemi di difesa, l'infiammazione cronica di basso grado si verifica quando l'organismo rimane in uno stato di allarme, senza i classici segni come il dolore o l'aumento della temperatura.

Le malattie che genera

L'infiammazione cronica non dà sintomi evidenti o comunque dà segni molto sfumati (senso di stanchezza, nebbia mentale), ma è certamente correlata alle malattie più diffuse nel mondo occidentale. È implicata in: **diabete di tipo 2, patologie cardiovascolari (aterosclerosi, infarto, ictus), tumori, malattie neurodegenerative (come l'Alzheimer), osteoporosi**.

È presente anche nella psoriasi e nella dermatite atopica e ci sono ipotesi che la correlano alla **depressione, all'invecchiamento** e ad una maggior mortalità negli anziani.

Il consiglio dell'esperto

La sua «accensione» è dovuta in buona parte allo **stile di vita**: alimentazione sbagliata, sedentarietà, fumo, stress. Abbiamo chiesto a **Stefano Erzegovesi**, Nutrizionista e Psichiatra, come contrastare l'infiammazione a tavola. «Una delle ipotesi alimentari dell'infiammazione cronica di basso grado è correlata ad un'alimentazione carente di **fibre e di antiossidanti** e, di conseguenza, ad un **intestino** che perde le sue funzioni di barriera - spiega l'esperto -. Ecco perché è importante limitare i cibi pro-infiammatori e scegliere tra i cibi che possono spegnere l'infiammazione».

Per semplificare (*si vedano i dettagli nelle schede successive, ndr*), è ottimo il regime di una **dieta mediterranea “povera”** con un contenuto alto di vegetali e basso di prodotti raffinati e proteine animali».

Cibi pro-infiammatori

«I carboidrati raffinati, le bevande zuccherate, i cibi pronti di produzione industriale, tutti gli alimenti fritti ad alte temperature, la carne rossa e le proteine animali, le carni processate (salumi,

wurstel, ecc.), i grassi trans (margarine e tutti i grassi idrogenati).

Il regime alimentare presente nei Paesi occidentali sviluppati, basato su un elevato consumo di grassi saturi e zuccheri raffinati e un consumo molto ridotto di fibre, la cosiddetta “**western diet**”, è di fatto una dieta pro-infiammatoria», osserva Erzegovesi.

Cibi antinfiammatori

«Tutto il regno vegetale è ricco di alimenti antinfiammatori: **i vegetali a foglia verde scuro** (cavolo riccio, cavolo nero, cime di rapa, bietola, erbette, spinaci, ecc.), gli alimenti **rossi-arancioni-gialli**, cioè ricchi di carotenoidi, **l'olio extravergine**, **la frutta a guscio** (noci, nocciole, mandorle) e tutta la **frutta fresca** (ad esempio i frutti di bosco o le mele con la buccia) - dice Erzegovesi -. In pratica fibre e antiossidanti fitochimici, gli elementi che danno colore ai vegetali. L'unico alimento di origine animale indicato sono i **pesci ricchi di omega 3** (sardine, sgombri, alici, acciughe). Tra le bevande, **il caffè e il tè verde** sono ricchi di antiossidanti, o gli infusi di scorza di limone o di arancia, o anche di foglie di ibisco (karkadé)».

Benefici fisici e mentali da subito

«Oltre che favorire un peso snello e rallentare l'invecchiamento e il rischio futuro di malattie croniche, uno degli effetti più evidenti è che ci si sente meglio da un punto di vista energetico, sia fisico sia mentale: ci si sente più resistenti allo sforzo fisico, con la **mente più lucida e concentrata** e, cosa che non guasta mai, con un'umore più in pace con se stessi», conclude lo specialista.