

LA DIETA ANTI-INTIAMMATORIA



Quando si parla di **dieta anti-infiammatoria** è opportuno puntualizzare che l'infiammazione è un meccanismo di difesa che costituisce una risposta protettiva nei confronti di insulti di natura fisica, chimica e/o biologica.

La dieta anti-infiammatoria puo' essere un valido aiuto per tutti coloro che soffrono di patologie che, in diversa misura, coinvolgono un quadro infiammatorio di natura cronica o acuta.

Ma che cos'è, nello specifico, la dieta anti-infiammatoria?

La dieta anti-infiammatoria è un regime alimentare che consiste nell'abolire diversi alimenti, che possono peggiorare il quadro infiammatorio e sceglierne altri con alto **potere anti-infiammatorio** e **antiossidante**.



I cibi raffinati, come i carboidrati complessi andrebbero completamente evitati e sostituiti con **fibre** e **zuccheri semplici**.

Frutta e verdura di stagione sono parte integrante della dieta anti-infiammatoria poichè ricchi di minerali, vitamine ma soprattutto antiossidanti: molecole reattive in grado di contrastare i radicali liberi, ossia delle molecole che promuovono l'invecchiamento delle cellule del nostro organismo e l'insorgenza di diverse patologie e infiammazione.

Tra questi alimenti troviamo: sedano, pomodori, mirtilli (con buccia) e ananas.



Gli acidi grassi essenziali come **omega-3** e **omega-6** sono indispensabili in questa dieta, ma attenzione alle proporzioni! Infatti se l'assunzione di omega-6 è molto superiore a quella di omega-3 si possono sviluppare fenomeni infiammatori.

I cibi da preferire in questo caso sono **pesce azzurro, pesce grasso e olio di oliva**.

Anche il **vino rosso** (in moderazione) ha dimostrato avere eccellenti effetti antiossidanti e antiinfiammatori, mentre il consumo di carne rossa, secondo diverse evidenze scientifiche, andrebbe moderato.

Questo tipo di dieta non solo aiuterebbe a migliorare i sintomi di diverse patologie infiammatorie come: artrosi, colon irritabile, psoriasi, asma etc. ma permette anche una gestione del peso e dello stato di salute che si riflette, inevitabilmente, su un miglioramento della qualità della vita.

Dott. Pietro Mignano

Biologo Nutrizionista e Farmacista