



## **Alimenti antinfiammatori: la dieta per chi soffre di infiammazioni**

**Autore :** Redazione

**Data:** 09/07/2019

*Come alleviare un'inflammazione con la dieta senza far ricorso a medicine.*



Dì la verità: che faccia hai fatto quando, dietro consiglio del medico, sei andato in farmacia ad acquistare un farmaco antinfiammatorio per un dolore alla spalla o al ginocchio e hai poi scoperto che questo, nonostante l'elevato prezzo di vendita, era a base di sostanze naturali? Come ti sei sentito nel leggere la composizione a base di ananas, mirtillo, curcuma, tutti prodotti che la natura offre all'uomo a basso costo? Se non hai il coraggio di ammetterlo, te lo dico io: molto probabilmente ti sei sentito "fregato" dall'industria farmaceutica che ti ha "spacciato" per unguento miracoloso ciò che, invece, era già a tua disposizione.

Questo è solo un esempio di come, a parte i farmaci più forti (come il cortisone), i rimedi per alleviare le infiammazioni sono quasi tutti naturali. Esistono, infatti, degli **alimenti antinfiammatori** così come esiste **la dieta per chi soffre di infiammazioni** al pari di tutti gli altri problemi di salute.

Quali sono questi alimenti? Alcuni li abbiamo già citati: la **curcuma**, un elemento antiossidante, immunostimolante (aiuta ad esempio a prevenire i malanni stagionali) e antinfiammatorio (combatte i dolori articolari, ossei, intestinali, ecc.).

## La curcuma

Solo di recente si è scoperto nella curcuma questo grosso potere per contrastare le **malattie infiammatorie croniche** contribuendo alla salute anche di stomaco, intestino e fegato. Addirittura la curcuma viene usata anche per contrastare la formazione del colesterolo "cattivo" (il colesterolo LDL).

La curcuma viene usata anche per curare i dolori muscolari, ossei, le artriti e le artrosi, i dolori mestruali, la sindrome del colon irritabile. Anche la **cefalea** viene oggi constatata con questo miracoloso alimento, al pari di **emicranie** e della tanto temuta **fibromialgia**.

E se vuoi avere un ventre piatto per l'estate, sappi che la curcuma elimina il grasso addominale, contrastando lo stato infiammatorio prodotto dalle cellule adipose.

## Gli elementi che contrastano le infiammazioni

Fino a vent'anni fa e cioè prima della scoperta di sostanze simil-ormonali chiamate prostaglandine e leucotrieni, non era possibile spiegare come i diversi alimenti potessero influenzare il processo infiammatorio e quindi malattie come l'artrite reumatoide e l'asma. Oggi si sa che prostaglandine e leucotrieni vengono fabbricati a partire da un grasso, chiamato **acido arachidonico**, e che la dieta può regolare la



disponibilità di quest'ultimo. Gli oli di semi, per esempio, sono ricchi di acidi grassi omega-6 che, a loro volta, servono per produrre acido arachidonico. Al contrario, l'olio di pesce è in grado di bloccare la serie di eventi che favoriscono la produzione di sostanze ad attività infiammatoria.

Altri alimenti utili in questi frangenti sono lo **zenzero**, capace di interferire in almeno tre stadi del processo infiammatorio e la capsaicina che conferisce al **peperoncino rosso** il caratteristico sapore piccante.

## **Alimenti antinfiammatori**

Tra i principali alimenti dotati di questa azione figurano: aglio, **ananas**, cipolla, mela, olio di pesce (acidi grassi omega-3 contenuti soprattutto nel salmone, nella trota salmonata, nei gamberi, del tonno), ribes nero, salvia, zenzero.

Le sostanze a cui questi alimenti affidano la propria efficacia sono sostanzialmente gli acidi grassi omega-3 (pesce grasso come sgombrò, sardina e salmone), la capsaicina (peperoncino rosso), la quercetina (cipolla).

Parliamo dell'**ananas**, uno degli antinfiammatori per eccellenza. Esiste un noto prodotto farmaceutico usato per combattere gli stati infiammatori che è proprio a base di ananas. Anzi, l'estratto di ananas è proprio la sua componente essenziale. È chiaro: il farmaco consente di ingerire il principio attivo senza dover per forza ingerire grossi quantitativi del frutto, evitando anche l'assunzione di zuccheri semplici che potrebbero essere dannosi per chi soffre di diabete. Ma di certo, chi già mangia ananas tutti i giorni non avrà necessità dell'integrazione.