



I farinacei e gli ortaggi



Gli alimenti eliminati o ridotti vanno sostituiti **incrementando i consumi di verdure ed ortaggi** di qualsiasi tipo. Il consumo dei farinacei ed in particolare pane bianco e dolci va ridotto e controllato preferendo pane **integrale**, ma soprattutto **aumentando** quello dei **legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie ecc.)**, che rappresentano una fonte preziosa di proteine, sono ricchi di fibre e privi di grassi.

80 gr di pasta di semola sono caloricamente equivalenti a : 270 gr di fagioli, 370 gr di piselli, 340 gr patate, 90 gr di lenticchie.

In questo modo oltre ad ottenere un buon controllo glicemico si assumono anche altri **antiossidanti molto importanti**. Anche l'utilizzo della **soia** risulta prezioso, in quanto fornisce un valido apporto proteico abbinato ad un'azione ipocolesterolemizzante. Quando è possibile è sempre meglio consumare la verdura cruda.



La frutta

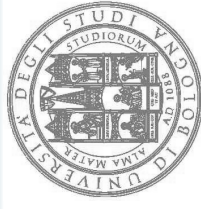


La **frutta** può essere assunta liberamente a **fine pasto**, ma rappresenta anche un'eccellente soluzione per **spuntini occasionali**. Se però sospettate di avere un'intolleranza nei confronti di uno o più frutti o ortaggi consultate il vostro medico che potrà eventualmente decidere di sospenderne momentaneamente l'assunzione. Talora l'eliminazione di alcuni alimenti ha dato buoni risultati sull'andamento della sintomatologia artritica. E' opportuno preferire **frutti non troppo maturi** e con un **indice glicemico non eccessivamente elevato**, primi fra tutti le mele, pere, pesche e kiwi consumandoli crudi per preservare il contenuto vitaminico.



Bibliografia essenziale di riferimento:

- Arthritis and Diet-Information Package - NIAMS. <http://www.nih.gov/niams>
- James MJ et al. Dietary polyunsaturated fatty acids and inflammatory mediator production. *Am J Clin Nutr.* 2000;71(suppl):343S-8S.
- Rennie KL et al. Nutritional management of rheumatoid arthritis: a review of the evidence. *J Hum Nutr Dietet.* 2003;16:97-109
- Skoldostam L. et al. An Experimental study of a Mediterranean diet intervention for patients with rheumatoid arthritis. *Ann Rheum Dis.* 2003;62:208-214
- Festa A. et al. Chronic Subclinical Inflammation as Part of the Insulin Resistance Syndrome. *Circulation.* 2000;102:42-47.
- El Boustani S. et al. Direct in Vivo Characterization of Delta5 Desaturase Activity in Humans by Deuterium Labelling: Effect of Insulin. *Metab.* 1989;38:315-321.



Modulo Organizzativo di



Reumatologia

Responsabile

Prof. R. Meliconi

Consigli dietetici per pazienti con artrite

Alimentazione e Artrite.

E' dimostrato come diversi accorgimenti alimentari siano efficaci nel migliorare la sintomatologia dei pazienti affetti da artrite; in particolare risulta utile una dieta che **privilegi i cibi di origine vegetale** rispetto a quelli di origine animale. I primi infatti forniscono un valido apporto di vitamine e micronutrienti antiossidanti, di cui i pazienti artritici risultano spesso carenti, ed hanno un **impatto positivo sull'andamento** dell'artrite. Inoltre è importante anche una giusta assunzione di "grassi buoni" primariamente di origine vegetale i quali associati ad un corretto controllo glicemico sono in grado di ridurre la formazione di diversi precursori del processo infiammatorio artritico, i cosiddetti "eicosanoidi cattivi".

Il **consumo di alcool va controllato**, eliminando i super alcolici senza rinunciare ad un bicchiere di vino, meglio se rosso, ai pasti.

Oltre a ciò poi per il paziente artritico è **fondamentale il controllo** di un eventuale **sovrappeso** che determinando un sovraccarico articolare porta ad un peggioramento del quadro clinico.



I grassi alimentari



I cibi di origine animale, ad esclusione del pesce, sono ricchi di grassi saturi e questi insieme ai cosiddetti grassi “trans” (prodotti artificialmente partendo dagli oli vegetali) e contenuti nelle margarine, favoriscono un’**aumentata produzione dei mediatori dell’infiammazione** con un conseguente peggioramento del quadro artrite. Ponete quindi particolare **attenzione nella scelta dei grassi** da utilizzare nella preparazione e nel condimento dei cibi. **Limitate l’uso del burro, eliminate lo strutto e le margarine dure** in panetto, e **preferite** in assoluto **l’olio di oliva extravergine** soprattutto crudo, con un elevato contenuto di Acido Oleico che ha un positivo impatto “antiinfiammatorio”.

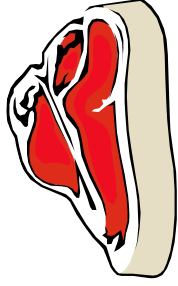


E’ opportuno quindi ridurre drasticamente **l’assunzione** di cibi particolarmente **ricchi in grassi saturi e colesterolo** (che incrementa il rischio cardiovascolare già aumentato nel paziente affetto da forme infiammatorie croniche), riducendo per esempio l’uso di uova a non più di 2-3 alla settimana. Inoltre sia per le carni che per il pesce sono da preferirsi le cotture che richiedono una minima aggiunta di grassi (**cottura alla griglia, al cartoccio, alla piastra**), mentre va limitato il ricorso a quelle tecniche che necessitano di grassi di cottura abbondanti (frittura, arrosti, umidi). Inoltre **non** bisogna consumare **frutta secca** (noci, nocciole, fichi), ma anche quella candita ed **evitare gli oli di semi**. Questi infatti pur contenendo un’elevata quantità di acidi grassi polinsaturi, hanno un elevato contenuto di Acido Linoleico, un “omega6” che innalza in modo sfavorevole il rapporto tra Omega6 ed Omega3 portando ad una condizione “pro-infiammatoria”.

I primi piatti



Se il vostro peso non è in eccesso, scegliete liberamente i primi piatti. Fate attenzione al condimento, che va preparato seguendo le indicazioni del punto precedente. Evitate in ogni caso gli eccessi, un **piatto di pasta da 80gr** infatti fornisce ben **285 Kcalorie**, senza considerare poi il condimento. E’ preferibile utilizzare **pasta integrale** con un maggior contenuto di fibra, che ha un più basso indice glicemico, fattore favorevole all’**interno** di una corretta strategia alimentare per il controllo della sintomatologia infiammatoria. Per la stessa ragione è altresì opportuno limitare al minimo il consumo di dolci.



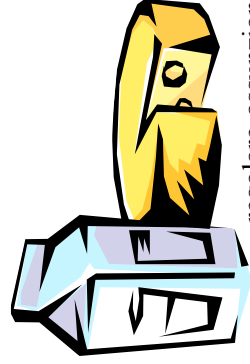
La carne e i salumi

Sebbene in taluni studi il consumo di carne rossa sia stato spesso associato ad un peggior andamento della sintomatologia artrite questa non è del tutto da eliminare. Limitate dunque la **carne a non più di 3-4 pasti settimanali**, dando la preferenza al pollame, ai **tagli magri di manzo** (anche in scatola), di maiale, alla carne di coniglio. I **salumi** non vanno demonizzati, possono essere consumati un paio di volte alla settimana, in alternativa alla carne, dando la preferenza a bresaola e prosciutto magro.



Il pesce

Affiancate ai piatti di carne **4 o 5 piatti settimanali di pesce**. Il pesce rappresenta infatti un alimento assai **povero di grassi saturi** ed allo stesso tempo **ricco di proteine e di grassi polinsaturi particolari (Omega-3)** con benefici effetti in generale sulla salute e sull’andamento dell’artrite. Gli **omega 3**, alla luce di diversi studi possono essere quasi considerati degli **antinfiammatori naturali**, ed in più hanno comprovati effetti positivi anche a livello cardiovascolare. Preferite il **pesce “azzurro”** quello a più alto contenuto di Omega3: *Alice o Acciuga, Sardina, Spratto o Papalina, Alaccia, Sgombro, Lanzardo, Aguglia, Costardella, Suro, Cicerello* ma anche *Aringa e Salmone*.



Il latte, lo yogurt e i latticini

Per quanto riguarda il latte e lo yogurt è preferibile utilizzare quelli **parzialmente scremati**. Una loro regolare assunzione è importante per il prezioso contenuto in calcio. L’artrite infatti favorisce l’osteoporosi. È opportuno però **non eccedere nel consumo di formaggi**, soprattutto se si è affetti da ipercolesterolemia. In ogni caso è sempre utile fare riferimento alle indicazioni del proprio medico che potrà eventualmente consigliare l’utilizzo di un integratore calcio-vitaminico.