



Alimentazione gustosa e intelligente

Mangiare è necessario e allo stesso tempo bello. Più gustosi, eccitanti e variati saranno i vostri pasti, maggiori saranno la forza e la gioia di vivere che riuscirete a trarne. Ecco perché la Lega svizzera contro il reumatismo ha deciso di pubblicare un opuscolo sull'alimentazione. Qui potete leggere un estratto.

Perché ha senso una selezione mirata di alimenti

L'alimentazione può avere effetti positivi sulle patologie reumatiche. Con una buona scelta di alimenti e alcune nozioni di base è possibile fare del bene alla propria salute senza rinunciare al gusto. Un'alimentazione monotona a lungo andare comporta grandi svantaggi. Molti pazienti colpiti da reumatismi rinunciano a numerosi alimenti come misura preventiva oppure consumano più generi voluttuari come forma di compensazione dei loro dolori, in entrambi i casi corrono il rischio di uno stato di carenza. Questo stato genera ulteriori svantaggi in termini di salute. Vale dunque la pena porre attenzione ad un'alimentazione equilibrata, basata su alimenti integrali.

Che cosa posso fare?

I consigli seguenti si riferiscono alle malattie reumatiche infiammatorie come l'artrite reumatoide, il morbo di Bechterew, l'artrite di Lyme, le malattie del tessuto connettivo, le infiammazioni dei vasi). Ma sono importanti anche per l'artrosi e il reumatismo delle parti molli. Si tratta essenzialmente di ridurre le sostanze che favoriscono il processo infiammatorio e di assumere in maggior quantità sostanze antinfiammatorie.

1. Mettere al primo posto gli alimenti vegetali

Nel programmare il vostro menu cominciate con le verdure di stagione e, usatele, se possibile, per preparare un piatto principale. Lasciatevi ispirare dall'offerta del mercato locale. Proseguite con un'insalata di stagione, generosamente aromatizzata con erbe e germogli, e aggiungete anche frutti di vari colori. In questa maniera avrete coperto la maggior parte del vostro fabbisogno di vitamine. A questo punto aggiungete ancora cereali integrali, patate e legumi come contorno che sazia. Con questo approccio ponete già le basi di un sano comportamento alimentare. Per quanto riguarda i cereali, non dimenticate orzo, avena, miglio e mais.

2. Proteine animali – scelte bene

Non mangiate mai più di due porzioni di carne alla settimana. Cercate di mangiare carne magra di animali allevati all'aperto, che garantisce una composizione di acidi grassi migliore. È meglio invece rinunciare alla carne grassa, a insaccati e interiora. In questo modo risparmiate molto acido arachidonico che favorisce il processo infiammatorio e grasso superfluo.



Più

Verdura, frutta
Cereali integrali
Patate
Legumi
Pesce
Olio di colza, olio d'oliva, olio di lino, olio di noce
Liquidi: acqua, tisana non dolcificata

Meno

Carne, insaccati, interiora
Uova
Caffè
Alcool
Zucchero
Olio di semi di girasole, olio di cardo, olio di germe di grano

Con le uova (due alla settimana) potete inventarvi molte pietanze che vi permetteranno di fare a meno della carne. Le galline alimentate con semi di lino depongono uova con un contenuto maggiore di acido alfa-linoleico che inibisce il processo infiammatorio. Scegliete pasta e prodotti da forno senza uova e utilizzate le uova così risparmiate per preparare per esempio una pietanza a base di patate e uova.

Con i latticini a basso contenuto di grassi assunti tre volte al giorno coprite il fabbisogno di calcio. Grazie al contenuto di acido alfa-linoleico delle erbe alpine, il formaggio alpino genuino vanta la migliore qualità di grasso. Quindi prestate attenzione alla provenienza dei formaggi grassi.

3. Combinare bene le proteine vegetali

Per assicurarsi un buon apporto di proteine nonostante le ridotte quantità di carne, è opportuno combinare tra di loro gli alimenti giusti. Solo così l'organismo può sfruttare in modo ottimale i singoli elementi proteici.

Combinare riso e legumi nel dal baht indiano, mais e fagioli nell'insalata messicana, cereali e noci nella tradizionale focaccia e patate e uova nello sfornato di patate. Con pietanze di questo genere è più facile rinunciare alla solita carne. Anche il tofu appartiene alla categoria delle proteine vegetali. Può essere lavorato a freddo o a caldo secondo il gusto personale. Lasciatevi ispirare dalla cucina asiatica.

4. Scoprire il pesce

Il pesce contiene acidi grassi antinfiammatori, ragione per cui si consiglia di mangiare il pesce due volte alla settimana. Se mangiate una volta pesce di mare e una volta pesce locale, fate una scelta sostenibile anche dal punto di vista ecologico. Sul tema ecologia vi aiuta ad orientarvi l'etichetta MSC. Cercate di cucinare il pesce usando pochi grassi. Se scegliete il pesce impanato con maionese, l'effetto positivo degli acidi grassi sarà neutralizzato; se invece servite il pesce su un letto di verdure, avrete gli antiossidanti insieme agli acidi grassi buoni. Potete consumare anche

pesce affumicato o tonno (in acqua salata) come insalata o insieme a verdura come salsa da accompagnare a prodotti da forno.

5. Scegliere oli vegetali di alto valore nutritivo

Per cucinare usate olio di colza e olio d'oliva. L'olio di colza è preferibile per il suo contenuto di vitamina E e per la sua provenienza da produzione locale. In compenso l'olio d'oliva si può trovare in versione biologica. Gli oli spremuti a caldo si possono usare per cucinare, quelli spremuti a freddo solo per la cucina a freddo, in quanto contengono ancora sostanze sensibili alle alte temperature. Per variare è adatto alla cucina a freddo anche l'olio di noce, di nocciola e di semi di zucca.

L'olio di lino ha la composizione di acidi grassi più vantaggiosa, ma ha un gusto particolare molto forte. Non è adatto per cucinare. Si gusta meglio insieme al quark, allo yogurt o al succo d'arancia per colazione. Un cucchiaino di olio di lino al giorno copre già la metà del fabbisogno di acido alfa-linoleico.



Da spalmare sul pane è meglio poco burro che una margarina vegetale con molto acido linoleico, e in più vi permette di guadagnare un altro po' di vitamina D. I semi di zucca, i semi di lino, il sesamo, i semi di papavero, i gherigli di noce o le mandorle servono per arricchire la vostra insalata.

6. Dosare gli alimenti voluttuari (caffè, alcool, zucchero, dolci)

Per questi alimenti l'importante è la moderazione! L'orientamento prevalente è quello di non consumare dolci e alcool tutti i giorni, ma di gustarli senza scrupoli nelle occasioni speciali. A volte giova durante un attacco doloroso rinunciare agli alimenti voluttuari o ridurre il consumo di caffè a una o due tazze al giorno. Al di fuori della cucina ci sono anche altre fonti da cui trarre energia: per esempio ascoltare musica o fare un bagno caldo.

Piccoli passi

Qualsiasi mutamento di rado avviene dall'oggi al domani e anche una variazione del regime alimentare richiede molto tempo e pazienza. Possono essere necessarie alcune settimane prima che il corpo reagisca. Seguite la regola dei piccoli passi. Iniziate facendo il passo che vi risulta più facile, ma fatelo!

Christina Alder-Gasser
Dietista dipl. SSS



Volete saperne di più sul tema dell'alimentazione e il reumatismo?
Ordinate la nostra nuova pubblicazione!

Rilegatura a spirale, 80 pagine con utili informazioni e 18 ricette
CHF 12.-

Per gli ordini rivolgersi a:
Lega svizzera contro il reumatismo
Josefstrasse 92, 8005 Zurigo
Tel. per ordinazioni 044 487 40 10
info@rheumaliga.ch, www.rheumaliga.ch (Shop)

