



# DIETA E ESERCIZIO FISICO ALLEATI CONTRO L'INFIAMMAZIONE

Chieri,  
31 ottobre 2018

Dr.ssa **Annalisa Alessiato**, Dietista  
Associazione GiroVita

# INFIAMMAZIONE

- Base comune a tutte le patologie
- La centralità dei principi antinfiammatori è basilare per qualsiasi tipo di dieta
- Senza una dieta antinfiammatoria è meno probabile che si possa avere una regressione dei sintomi: se il corpo è infiammato, non può essere ricettivo alle cure

Se CRONICA: **La causa dell'infiammazione stessa non riesce ad essere rimossa**

## Possibili cause:

- **Carenza di attività fisica**
- **Incremento ponderale**
- **Dieta scorretta**
- **Patologia cronica**
- **Stress cronico**

Durante il processo infiammatorio il corpo secerne una serie di mediatori, in grado di modulare la risposta infiammatoria: la formazione di questi mediatori è fondamentale affinché la risposta infiammatoria vada a buon fine.

Tuttavia, nel caso in cui l'infiammazione sia cronica, questi diventano pericolosi per il nostro organismo, causando il persistere dell'infiammazione che diventa essa stessa causa di malattia.





# INFIAMMAZIONE CRONICA DI BASSA INTENSITÀ

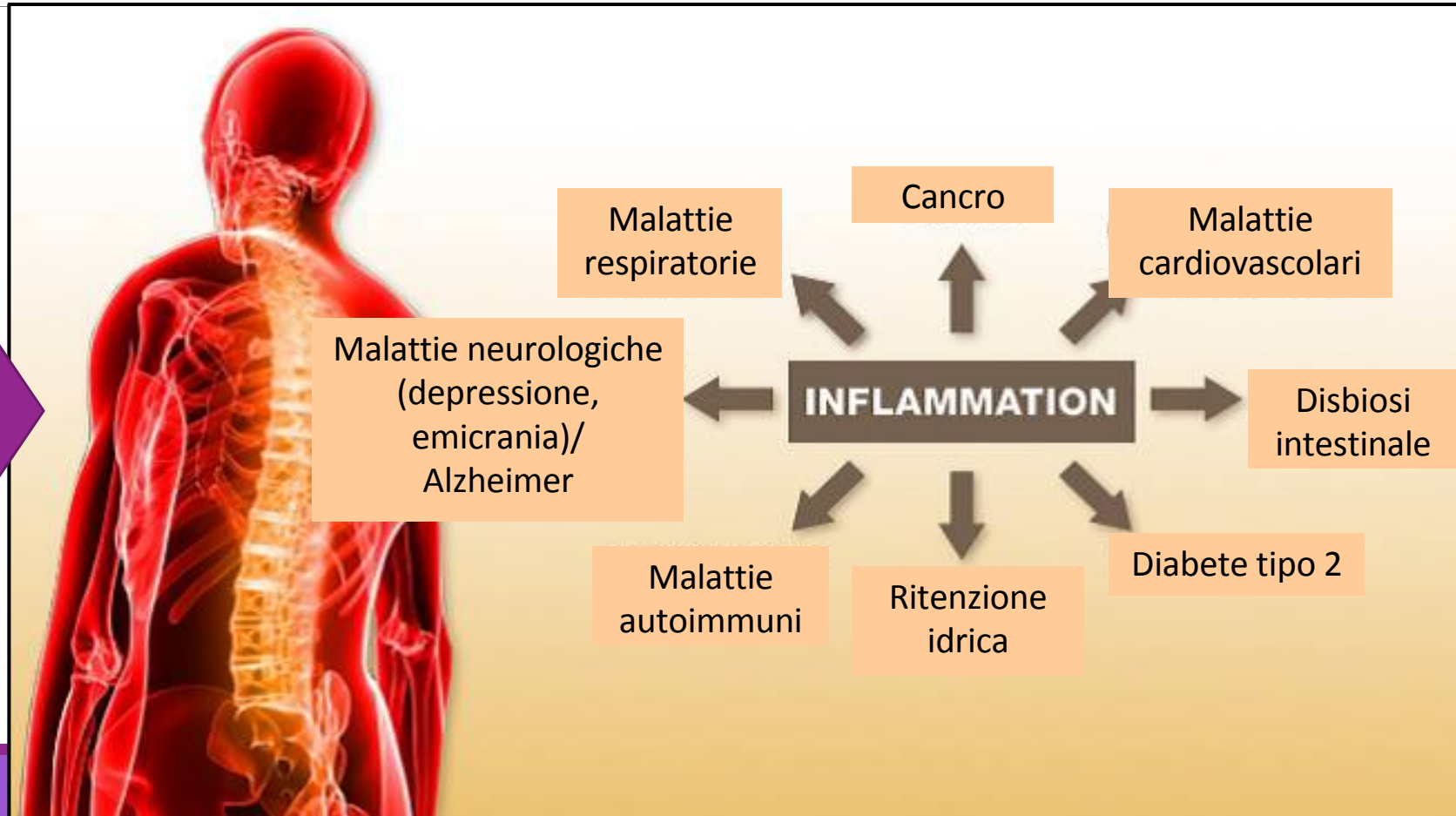
## FUOCO SUBDOLO MA PERICOLOSO



LA DIETA PUÒ  
FAVORIRE O  
CONTRASTARE  
L'INFIAMMAZIONE



*Nutrire senza  
sovraccaricare  
l'organismo di  
ulteriori stress*



## COSA FARE?

### RIDURRE CIBI E CONDIZIONI PRO-INFIAMMATORIE:

**ECESSO** di cibi di **ORIGINE ANIMALE**, in particolare se ricchi di grassi (carne, insaccati, uova, formaggi):

- Ricchi di acido Arachidonico, da cui l'organismo sintetizza le sostanze infiammatorie
- Ricchi di nitriti che favoriscono infiammazione (carni conservate)

### ALIMENTI RICCHI DI GRASSI «CATTIVI», SALE E ZUCCHERI:

- Snack salati
- Patatine fritte
- Dolciumi
- Bevande zuccherate
- Farine raffinate (pane bianco, riso bianco, farina 00)



### ECESSO DI PESO

### DIETA AD ELEVATO INDICE GLICEMICO

### AUMENTARE CIBI E CONDIZIONI ANTI INFIAMMATORIE:

#### CEREALI INTEGRALI (in particolare riso integrale)



#### Alimenti ricchi di **GRASSI ω 3**:

- Pesce grasso, pesce azzurro (ricchi di EPA), alghe
- Semi di lino, semi di zucca, noci
- Erba porcellana, erbe selvatiche
- Olio di lino (fresco, appena spremuto)



Curcuma, zenzero

Cipolle (rosse), mele, broccoli, uva (rossa), tè verde (in foglie)

Mirtilli (selvatici), frutti di bosco, prugne

Borraggine

Olio extravergine di oliva



# RADICALI LIBERI: COSA SONO

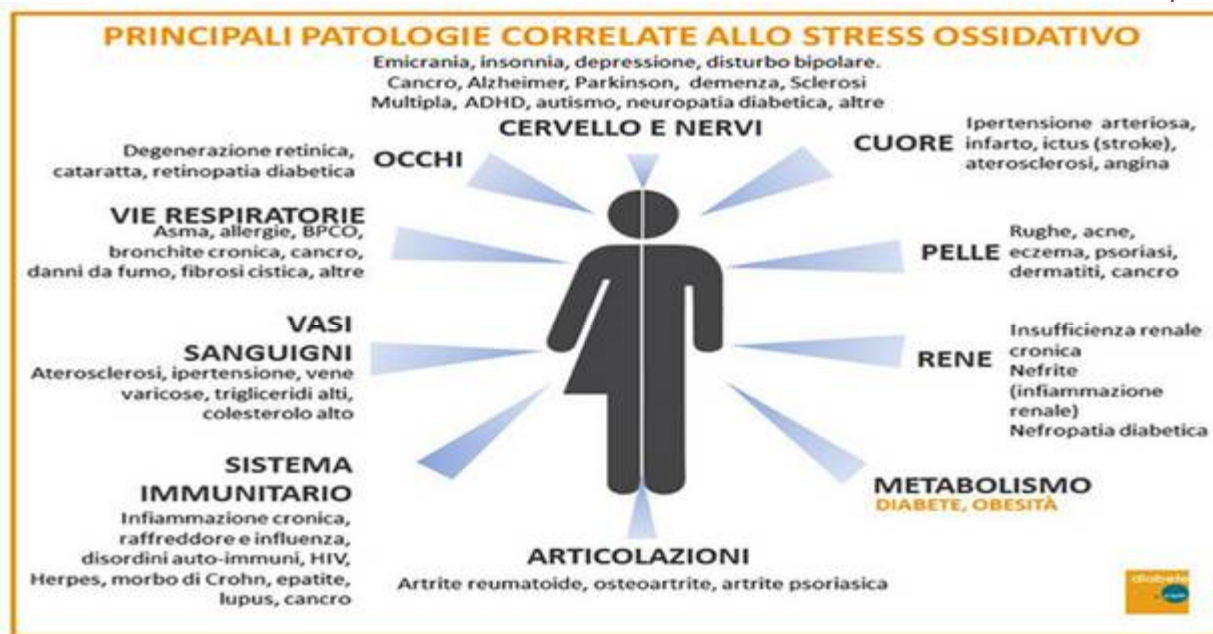
Un radicale libero è una molecola o un atomo particolarmente reattivo altamente instabile e, per tale motivo, innesca una reazione a catena che, se non viene arrestata in tempo, finisce col danneggiare le strutture cellulari.

E' un evento fisiologico... Ma anche causato da fattori esterni:

- Inquinamento
- Droghe, fumo attivo e passivo, alcol e abuso di farmaci
- Raggi ultravioletti e radiazioni ionizzanti
- Eccessiva esposizione solare
- Stress psicofisico prolungato
- Alimentazione sbagliata

## NECESSARIE SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

in grado di combattere e limitare i danni causati dai radicali liberi.







# ANTIOSSIDANTI



## MOLTI ALIMENTI, SPECIALMENTE FRUTTA E VERDURA, SONO RICCHI DI SOSTANZE ANTIOSSIDANTI

Tutti i vegetali freschi, di stagione, coltivati senza l'uso di pesticidi sono una miniera di antiossidanti, ma ogni agente antiossidante ha un campo di azione limitato → Solo un'alimentazione varia, completa e bilanciata può garantire un'efficace azione antiossidante e proteggerci da numerosi disturbi e malattie.

- **POLIFENOLI:** Quercetina (mele, cipolle), Epicatechina (thè verde), Resveratrolo (uva nera), Antocianine (i mirtilli). 
- **VITAMINA E:** oli vegetali (di oliva, di mais, di soia, di girasole ecc.), frutta secca a guscio quali noci, nocciole e mandorle, l'avocado, alcuni semi come quelli di girasole e i germi di cereali integrali. 
- **VITAMINA C:** agrumi quali arance, pompelmi, mandarini, limoni, cedri ecc., e in tutta la frutta acidula come i kiwi, le fragole, i ribes e i lamponi. Buone quantità sono presenti anche nel peperoncino rosso, nei pomodori e un po' meno nelle verdure verdi (broccoletti di rape, cavoli, peperoni, asparagi ecc.). Attenzione: con la cottura, l'aria e la luce, la vitamina C si disperde. Meglio quindi consumare questi alimenti crudi e il più velocemente possibile dopo aver tolto la buccia. 
- **CAROTENOIDI:** precursori della vitamina A, pigmenti di colore rosso, arancio e giallo presenti maggiormente in frutta e verdura (es: carote, zucca, albicocche, pesche, mango, ecc.).
- **SELENIO:** minerale traccia che si trova principalmente nel pesce, nella carne, nell'uovo, nei legumi, ravanelli, aglio e cereali integrali. 



## AVVERTENZE



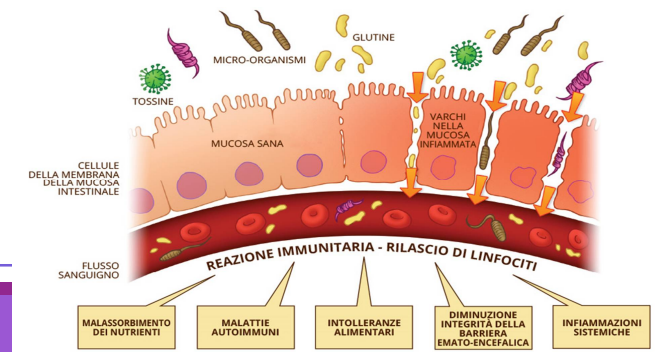
**Non si può ottenere l'effetto degli antiossidanti naturali con una pillola.** Meglio quindi assumere antiossidanti dagli alimenti, mangiando 3 porzioni al giorno di verdura e 2 di frutta.

**Un eccesso di antiossidanti può avere ripercussioni negative sul nostro organismo.** Si consiglia di comunicare sempre al proprio medico qualsiasi integrazione.

**Troppa attività fisica produce un eccesso di radicali liberi.** L'esercizio fisico intenso causa un surplus di formazione di radicali liberi. Tuttavia, l'atleta allenato è in grado di fronteggiare la presenza dei radicali liberi in maniera nettamente più efficace rispetto al sedentario o a chi pratica sporadicamente attività fisica.

## ALTRE CAUSE DI INFIAMMAZIONE:

- **PICCHI DI INSULINA:** sono come una fiamma vicino all'alcol: *incendiano* il nostro corpo, aumentando e perpetuando l'infiammazione organica.
- **AGE: «prodotti di glicazione avanzata»** composti chimici prodotti quando gli zuccheri si combinano con proteine o grassi. Quando la quantità di zuccheri nel sangue è elevata, la glicazione avviene in maniera incontrollabile e porta alla formazione di AGE che in grandi quantità alterano la funzione di proteine e lipidi in diversi tessuti, favorendo l'infiammazione e l'ossidazione.
- **CORTISOLO:** è l'ormone che ci permette di reagire allo stress: molto utile in caso di stress acuto (un esame, un colloquio di lavoro, un pericolo da affrontare), risulta essere assolutamente deleterio in caso di stress cronico, poiché inibisce la risposta immunitaria e attiva la produzione di molecole pro-infiammatorie.
- **MICROBIOTA INTESTINALE:** ossia l'insieme di batteri, virus e funghi che convivono nel nostro intestino. Che ci permettono di assimilare correttamente gli ANTIOSSIDANTI
- **BARRIERA INTESTINALE:** se non integra lascia «passare» sostanze nocive, che scatenano l'infiammazione

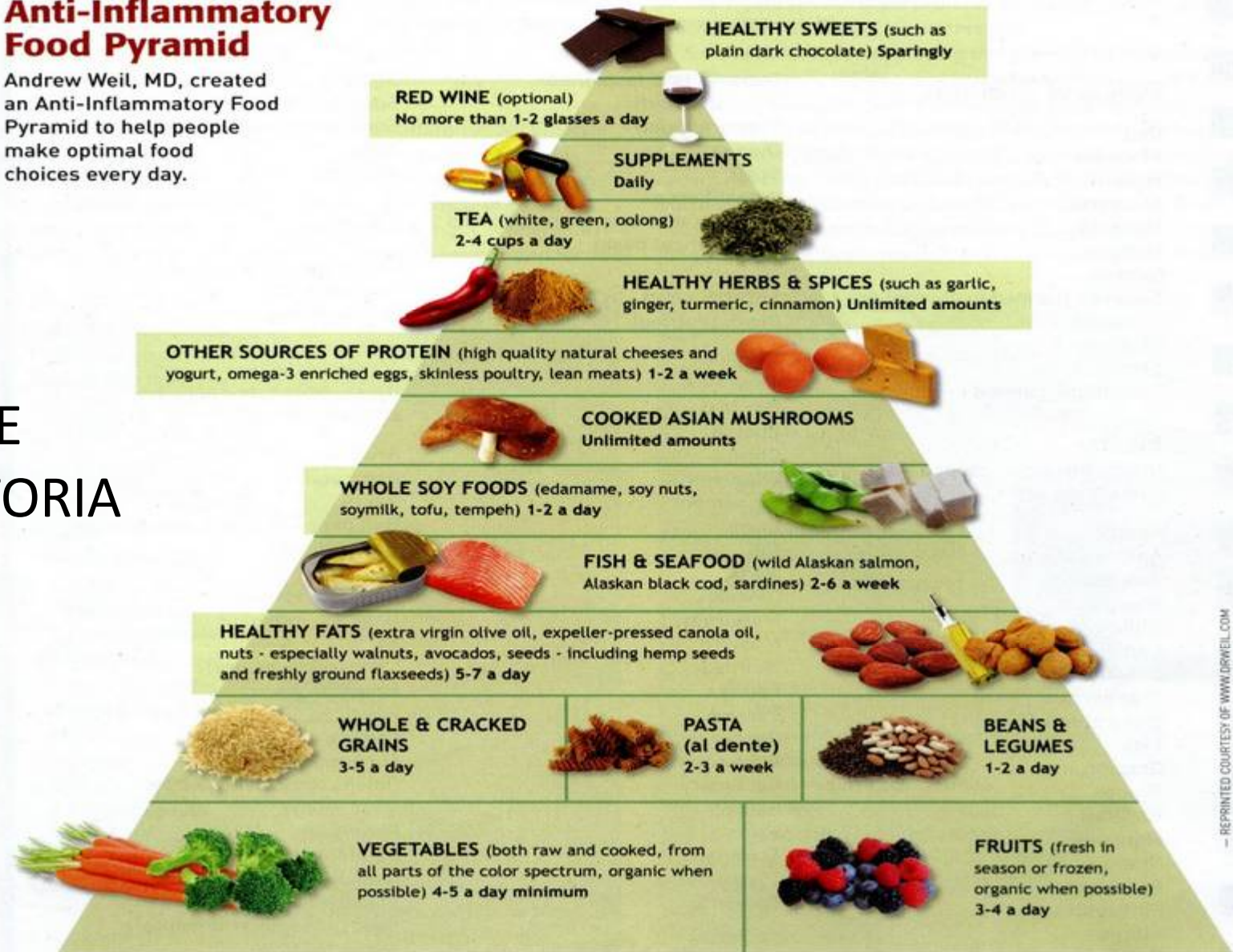






## Anti-Inflammatory Food Pyramid

Andrew Weil, MD, created an Anti-Inflammatory Food Pyramid to help people make optimal food choices every day.



# LA PIRAMIDE ANTINFIAMMATORIA



## RACCOMANDAZIONI

- Consumare frutta e verdura di stagione
- Preferire il consumo di cereali integrali
- Consumare legumi con regolarità
- Consumare modeste quantità di frutta secca e di semi
- Consumare olio extravergine di oliva
- Consumare almeno 2-3 porzioni di pesce/settimana (pescato)
- Limitare il consumo di alimenti di origine anin
- Insaporire le pietanze con le spezie
- Bere thè verde
- Bere vino rosso con moderazione (attenzione ai pesticidi)
- Consumare saltuariamente dolci come il cioccolato fondente (di buona qualità)
- Preferire metodi di cottura non ad alte temperature



### **RICORDA QUINDI:**

- Non si parla di singolo alimento/sostanza ma di in generale di uno stile dietetico salubre, come può essere quello mediterraneo.
- La dieta deve essere caratterizzata da un'abbondanza di frutta, verdura (di stagione) e cereali integrali; tutte le varietà di legumi e pesce; poca carne (soprattutto se conservata), sale e zuccheri aggiunti.
- Uno stile di vita sano permette di avere anche un intestino sano in grado così di assorbire gli antiossidanti e di ridurre l'infiammazione.





GRAZIE PER L'ATTENZIONE

Per ulteriori informazioni...

[associazionegirovita@gmail.com](mailto:associazionegirovita@gmail.com)

*Seguiteci anche su Facebook!*

