Antinfiammatori naturali: 10 alimenti che funzionano

Se in alcuni casi l’infiammazione è una reazione del corpo per contrastare attacchi esterni, quando diventa cronica può degenerare in malattie serie. Alcuni cibi possono aiutare, ecco quali

L’infiammazione è un meccanismo di difesa dell’organismo il quale reagisce e si protegge da danni causati da una lesione o da un’infezione. Tuttavia, **quando diventa infiammazione cronica e persistente** (**Istoflogosi**), essa può degenerare in malattie come il diabete e le relative complicanze vascolari, patologie cardiache ed epatiche e può causare l’aumento di peso.

Antinfiammatori naturali: 10 cibi di cui non si può fare a meno

Lo stress, un’alimentazione scorretta e una scarsa attività fisica possono aumentare il rischio di infiammazione cronica ma, per fortuna, gli studi scientifici hanno dimostrato che molti cibi sono antinfiammatori naturali e possono aiutare a contrastare l’Istoflogosi. Il suggerimento, quindi, è di

inserirli nella dieta quotidiana. Ecco quali sono.

1. Frutti di bosco

Fragole, mirtilli e frutti di bosco sono ottimi antinfiammatori (Foto © Alessia Monachetti).

Fragole, mirtilli, more e lamponi contengono antiossidanti chiamati **antocianine**, sostanze dalla spiccata azione antinfiammatoria che **aumentano le difese immunitarie** e riducono il rischio di patologie cardiache.

2. Pesce grasso

Sardine, aringhe, sgombro, acciughe e salmone sono ricchi di virtù

I pesci grassi sono un’ottima fonte proteica e ricchi di grassi a lunga catena come gli **omega 3 EPA e DHA**. Le varietà che contengono una maggior quantità di queste sostanze benefiche e dalle proprietà antinfiammatorie sono: sardine, aringhe, sgombro, acciughe e salmone.

Consumare abitualmente questi pesci consente di avere bassi livelli di trigliceridi nel sangue e un minor rischio di formazione di coaguli grazie alla miglior fluidità sanguigna.

3. Broccoli

I Broccoli: nutrienti, fanno bene al cuore e sono antiossidanti (Foto © Alessia Monachetti).

I broccoli sono estremamente nutrienti così come il cavolfiore, i cavoletti di Bruxelles e tutti i cavoli in generale. L'assunzione di questi ortaggi della famiglia delle Crucifere, è associata ad un ridotto rischio di malattie cardiache e cancro, per effetto delle proprietà degli antiossidanti in essi contenuti.

I **broccoli** sono, inoltre, ricchi di sulforafani ossia degli antinfiammatori dotati anche di azione chemio preventiva, infatti limitano i danni causati dai radicali liberi.

4. Pomodori

I pomodori sono buoni e portentosi per la salute (Foto © La Gazzetta del Gusto).

Straricco di vitamina C e potassio, il pomodoro vanta anche proprietà antiossidanti, apportate dal licopene, una molecola derivato della vitamina A che è anche responsabile del colore rosso.

Per ottenere maggiori concentrazioni di licopene è necessario cuocere il pomodoro, ancora meglio se in presenza di molecole grasse come l'olio extravergine d'oliva. Ecco perchè un semplice sugo di pomodoro rappresenta un vero toccasana per la salute.

5. Tè verde

Oltre ad essere un antinfiammatorio, il tè verde previene il rischio di patologie cardiache (Foto © Pixabay). .

Il tè verde è una delle bevande più benefiche fin dall'antichità e il suo consumo regolare è stato associato ad un abbassamento del rischio di patologie cardiache, cancro e malattia di Alzheimer, obesità e sovrappeso.

Molte delle sue virtù, sono dovute alle **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie** delle **catechine** presenti in abbondanza. In particolare l'**epigallocatechina gallato** è un farmaco naturale noto per trasmettere un effetto antiossidante che può proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Inoltre può ridurre l'infiammazione e prevenire alcune patologie croniche incluse il diabete, le problematiche cardiache e il cancro.

6. Peperoni

Peperoni: ricchi di vitamica C e quercetina (Foto © La Gazzetta del Gusto).

La stagione dei peperoni sta per arrivare e non dobbiamo farli mancare nella nostra dieta. Infatti, sono ricchissimi in vitamina C e quercetina che si è rivelata un potente flavonoide che rafforza il sistema immunitario e contrasta gli stati infiammatori.

7. I funghi

Esistono tantissime varietà di funghi in tutto il mondo ma solo alcuni di essi sono commestibili e messi in commercio, come i porcini e i shiitake. Sono ricchissimi in selenio, rame e vitamine del gruppo B. **Mangiare funghi con regolarità**, cucinati in modo leggero o crudi, è utile nel trattamento dietetico dell'obesità.

Funghi e curcuma sono altri due alimenti da assumere con regolarità (Foto © Pixabay).

8. Curcuma

La curcuma è una spezia di origini indiane, caratterizzata da un sapore intenso. Negli ultimi anni è al centro dell'attenzione proprio per le sue **proprietà antinfiammatorie**, ampiamente dimostrate, ma anche per i benefici che apporta nel trattamento dell'artrite reumatoide, del diabete e della sindrome metabolica.

9. Cacao e cioccolato fondente

Oltre ad essere antinfiammatori, i flavonoli presenti nel cioccolato fondente (sopra l'80%) sembrano avere anche un effetto neuroprotettivo aggiunto ad una azione cardio protettiva.

Cacao e olio (Foto © Alessia Monachetti).

10. Olio extravergine di oliva

Patrimonio della dieta mediterranea, l'**olio extravergine di oliva** è uno dei grassi vegetali più salutari in assoluto. La sua principale componente organica, l'oleocantale, possiede ottime capacità antinfiammatorie ed analgesiche e la sia azione è stata paragonata a farmaci come l'ibuprofene.

Se consumato regolarmente, l'olio contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e cancro.

Quindi via libera a bruschette di pane casereccio con olio di oliva e passata di pomodoro, pasta con i funghi, cavoli in inverno e peperoni in estate arricchiti con spezie come la curcuma, frutti di bosco e scaglie di cioccolato fondente per i più golosi, tè verde in quantità e tanto pesce azzurro possibilmente non di allevamento.

Fonti:

- Berries anti – infiammatori effects in humans (J. Agric Food Chem 2014 May)
- Cruciferous vegetables and cancer prevention (Nutr Cancer 2001, 4)
- Beneficial effects of green tea (Chin Med 2010 Apr)
- Antioxidant and anti – inflammatory properties of cur cumin (Adv Exp Biol 2007, 595)
- Minor compounds of olive oil have postprandial anti-inflammatory effects (Br J Nutr 2007 Aug)
- Cocoa polyphenols and inflammatory markers of cardiovascular disease (Nutrients 2014 Feb)
- Tomato Lycopene and Inflammatory Cascade: Basic Interactions and Clinical Implications (Curr Med Chem 2010, 17).

© Articolo di Alessia Monachetti

Data di creazione
17/05/2019
Autore
redazione