

Alimentazione antinfiammatoria: quanto è efficace?

scritto da Francesca Trasimeno | 21/05/2020



L'infiammazione è un processo fisiologico che si innesca in determinate circostanze e che può rappresentare un problema quando diventa cronica. Come utilizzare, allora, l'alimentazione per trovare giovamento a tale disagio? Quali cibi conviene inserire nella dieta e quali evitare?

L'infiammazione rappresenta un **processo fisiologico volto a contrastare la presenza di microrganismi** come virus, batteri o molecole estranee. Nella sua fase acuta si esplica in quattro step, per effetto dell'attivazione di specifici recettori:

1. calore
2. arrossamento
3. edema
4. dolore.

Infiammazione acuta: quando preoccuparsi

Il problema diventa preoccupante quando persiste e si cronicizza nel tempo. In questa condizione, si parla di **infiammazione cronica di basso grado** che stimola l'invecchiamento cellulare e favorisce lo sviluppo di patologie degenerative come le malattie cardiovascolari, l'artrite reumatoide, il diabete e l'Alzheimer. Inoltre, è responsabile dell'accumulo del grasso viscerale a livello addominale.

ROS: causa dell'infiammazione

Sono molteplici i fattori che determinano un'**infiammazione sistemica**. Tra questi troviamo: l'abuso di farmaci, infezioni, stress psicologico, over-training, alcool e naturalmente un'alimentazione scorretta. Tutti portano a un aumento dei cosiddetti ROS, ovvero i [radicali liberi dell'ossigeno](#) altamente reattivi.

I ROS sono naturalmente prodotti dal nostro organismo, ma prontamente contrastati da specifici antiossidanti. L'infiammazione, quindi, deriva dalla rottura dell'equilibrio di ossido-riduzione (redox) a livello del quale i ROS risultano essere in eccesso, provocando come una "reazione a catena": danni cellulari, stress ossidativo, lesione alle membrane e al DNA, disbiosi, con conseguente compromissione del sistema immunitario.

Dieta antinfiammatoria: gli alimenti che spengono l'infiammazione

La scelta degli alimenti in questo contesto risulta essere funzionale. La letteratura scientifica mostra come alcuni cibi siano dei **veri e propri antinfiammatori** in grado di contrastare la presenza dei ROS. Tra questi i principali sono:

- Pomodori
- Verdure a foglia verde
- Agrumi e kiwi
- Mirtilli e frutti di bosco
- Olio extravergine di oliva
- [Frutta secca](#) come mandorle e noci

Ognuno presenta composti fitochimici con potere antiossidante.

Nell'ambito di una dieta antinfiammatoria, i pomodori, hanno un'elevata concentrazione di licopene, le verdure a foglia verde sono ricche di folati, gli agrumi come arance e limone, ma soprattutto i kiwi, contengono molta [vitamina C](#) e i frutti di bosco sono importanti per le loro antocianine. Infine, l'olio evo rientra negli alimenti funzionali grazie ad un prezioso polifenolo chiamato oleocantale, mentre la frutta secca per i suoi omega 3 ed omega 6, acidi grassi essenziali.

Tuttavia, vi sono anche alcune spezie che svolgono un'azione antiossidante come: cannella, [curcuma](#), zenzero, peperoncino, pepe nero, aglio e salvia.

Spuntino antinfiammatorio

Un'ottima **merenda antinfiammatoria** è rappresentata da una porzione di frutta mista come kiwi e frutti di bosco con l'aggiunta di frutta secca.