



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Ospedaliera di Reggio Emilia

Arcispedale S. Maria Nuova

Dipartimento Medicina Interna e Specialità Mediche
Reumatologia

Dott. Carlo Salvarani - Direttore

ARTROPATIE E DIETA

REGGIO EMILIA, APRILE 2007

La dieta sembra avere un minimo impatto sulle patologie articolari (*fatte le dovute eccezioni per alcune condizioni, come l'artrite gottosa per esempio*) ma mantenere il proprio peso ideale e una alimentazione equilibrata e completa può senz'altro giovare alla salute delle nostre articolazioni.

Il peso costituisce certamente il più importante fattore di connessione fra le patologie articolari e l'alimentazione.

Il sovrappeso infatti comporta un sovraccarico per le articolazioni di sostegno (*schiena, anche, ginocchia e, in misura minore, caviglie e piedi*) che è tanto più grave quanto più sono compromesse le articolazioni in questione; un eccesso di carico può infatti nuocere a qualsiasi tipo di patologia articolare, sia che si tratti di forme degenerative sia che si tratti di forme infiammatorie.

Ridurre anche solo di pochi grammi l'introito giornaliero di grassi comporta già un certo risparmio calorico e può facilitare la perdita di peso con minimi sacrifici.

E' importante a questo proposito ricordare di diffidare dei trattamenti miracolosi e di tutte le diete che promettono strategie di breve durata, dal minimo sforzo e dai risultati sorprendenti: il ruolo di presunte tossine alimentari responsabili dei propri disturbi o l'utilizzo di presunti prodotti naturali (*ricordiamo che esistono anche sostanze velenose in natura!*) sono slogan privi di rigore e di fondamento scientifico.

Si tratta spesso di diete dissociate o comunque sbilanciate (*come per esempio le diete iperproteiche*) che, oltre ad avere generalmente benefici transitori, possono persino nuocere all'organismo.

Nello specifico, infatti, le diete a ridotto contenuto glucidico e eccessivo introito proteico, oltre ad esporre l'organismo al rischio di iperuricemia (*che è alla base della gotta*), comportano l'attivazione di meccanismi di consumo della massa magra che sono inizialmente responsabili della perdita di peso, ma che non vanno a toccare la massa grassa .

Sono 3 le principali regole di una corretta alimentazione:

- ☞ seguire una dieta bilanciata e ricca di vitamine minerali,
- ☞ aumentare l'apporto di frutta e verdura,
- ☞ svolgere un'attività fisica moderata ma regolare e continua.

E' importante che la dieta sia equilibrata e completa, e che includa ferro e calcio.

Per i pazienti vegetariani è importante ricordare che gli ortaggi contengono molto meno ferro di quanto non ne abbiano carne (*rossa*) e alcuni pesci (*sardine*).

Analogamente, il calcio è contenuto in abbondanza in latte e derivati; in caso di mancata introduzione di latticini è necessario compensare attraverso i derivati della soia, altrimenti è necessario integrare il fabbisogno giornaliero di calcio (*i prodotti disponibili in commercio sono numerosi, e alcuni possono anche risultare gradevoli*), soprattutto in presenza di fattori di rischio come la menopausa o alcune patologie articolari o farmaci che predispongono a sviluppare osteoporosi.

E' importante inoltre che l'alimentazione sia ricca di carboidrati, frutta e verdura rispetto alle proteine.

Al di là delle numerose teorie secondo cui l'alimentazione influisca sui sintomi articolari, spesso di poco valore scientifico, sembra talvolta che effettivamente possa esserci un nesso tra l'infiammazione articolare e la situazione intestinale.

Infatti alcuni antigeni introdotti con l'alimentazione attraverserebbero la mucosa intestinale e una volta in circolo costituirebbero uno stimolo antigenico nei confronti delle cellule del sistema immunitario, implicate nel meccanismo dell'infiammazione. Alcune teorie sostengono l'efficacia di diete che comportano l'eliminazione completa di alcuni alimenti a maggiore contenuto antigenico, pena però la ricaduta al momento della sospensione della dieta.

Tuttavia, gli studi in merito sono ancora estremamente frammentari per poter trarre delle conclusioni scientificamente significative.

In passato si è a lungo sostenuto l'effetto benefico del complesso ACE - vitamine A, C ed E - sulle artropatie; in realtà diversi studi hanno smentito questi presunti effetti in corso di malattia articolare.

Non va però dimenticato il salutare effetto anti-ossidante, se non introdotti in eccesso, di questi elementi.

Sono recentemente emersi alcuni nuovi dati sul possibile ruolo di certi alimenti, contenenti acidi grassi essenziali omega3 e omega6, presenti nel pesce (*soprattutto quello d'acqua dolce*) e negli olii vegetali: sono i cosiddetti grassi essenziali e rientrano nel meccanismo di produzione delle prostaglandine e dei leucotrieni, sostanze implicate nella cascata della infiammazione.

Questi grassi avrebbero un ruolo, seppur minimo, nella riduzione del dolore e dell'infiammazione in corso di artrite. Benché il beneficio possa risultare minimo, se si osserva un certo miglioramento è bene portare avanti questa condotta alimentare, che per altro non può che giovare all'organismo in toto (*per i noti effetti sul metabolismo dei lipidi e sulle patologie cardiovascolari*).

In conclusione, benché non ci siano dati sufficienti per dire con certezza che certi alimenti possano influire sull'insorgenza o sulla sintomatologia in corso di artropatie, si raccomanda di:

- cercare di perdere peso in caso di sovrappeso,
- limitare il consumo di grassi saturi e di zuccheri,
- aumentare l'introito di frutta e verdura,
- assumere abbondanti quantità di calcio e di ferro, qualora sia necessario,
- prediligere il pesce alla carne,
- aumentare l'apporto di acidi grassi essenziali.