

# La ricetta per sconfiggere l'artrosi

Il Professor Marco Lanzetta indica la strada da seguire per sconfiggere la malattia che colpisce la metà della popolazione con più di 60 anni.

## Professor Lanzetta, esiste una tipologia di persone colpite dalla malattia?

Quando analizzo gli esami del sangue dei miei pazienti affetti da artrosi, noto quasi sempre valori anomali: la glicemia alta, per un eccesso di zuccheri, gli esami relativi alla funzionalità epatica alterati per un carico esagerato di farmaci, il colesterolo elevato, che indica che l'assunzione di grassi attraverso la dieta è oltre i limiti; il che mi spinge a far eseguire al paziente altri test specifici. Un quadro di questo tipo può essere chiamato "malattia infiammatoria sistemica" in quanto artrosi (o artrite), obesità, rischio cardiovascolare e disabilità generale dell'organismo sono legati fra loro da un minimo comun denominatore: un'infiammazione cronica. In particolare, il grasso corporeo in eccesso, oltre a rappresentare un fattore di rischio per il peso che le articolazioni devono sostenere, aumenta la sintesi di citochine pro-infiammatorie. Nei pazienti affetti da artrite reumatoide si verifica, invece, un aumento dell'incidenza di malattie cardiovascolari, di danno coronarico e di arteriosclerosi, a causa di un simile meccanismo di danneggiamento delle arterie nel quadro di una sinovite infiammatoria.

## Professor Lanzetta, si può guarire dall'artrosi?

Naturalmente solo la chirurgia può porre riparo ai danni fisici provocati dall'artrosi. Ma la guarigione, dal progredire della condizione, è possibile ed il discorso della prevenzione è altrettanto importante. Molte donne, a quaranta anni, sanno di essere a forte rischio di artrosi perché la nonna e la mamma, o altre donne della loro famiglia, ne sono affette. A loro vorrei far capire che:

- 1) Curare con dieta si può.
- 2) È possibile fare la vera prevenzione per evitare l'insorgere della malattia, anche nei casi di predisposizione genetica.
- 3) La tipologia degli alimenti che si

assumono determina il progredire o l'arrestarsi della malattia. I cibi antinfiammatori possono aiutare a prevenire e sconfiggere la malattia e quindi modificare il destino genetico dell'individuo. Quelli pro-infiammatori spingono a accelerare la predisposizione genetica.

## In quale modo il cibo ha un effetto sugli stati infiammatori e quindi sul sorgere dell'artrosi?

Cominciamo dall'effetto indiretto: abbiamo visto che una dieta ipercalorica o ricca di grassi porta inevitabilmente al sovrappeso e quindi ad aumentare il carico sulle articolazioni, in primo luogo a livello delle anche, delle ginocchia e dei piedi. A lungo andare queste articolazioni cominciano a manifestare uno stato di "fatica" in seguito alla compressione subita e l'usura delle superfici si fa evidente. Ma il cibo ha anche un effetto diretto: esistono alimenti che accelerano la comparsa dell'artrosi e altri che invece la rallentano. Alcuni contengono sostanze che hanno un ruolo importante nell'attivazione della reazione infiammatoria, mentre altri contengono sostanze con funzione opposta che agiscono cioè da inibitori della catena dell'infiammazione. Per chi soffre di artrosi o artrite è importante quindi conoscere quali sono gli alimenti positivi e quali quelli negativi per la propria condizione, in modo da poter variare le abitudini alimentari di conseguenza.

### I DIECI CIBI DA EVITARE SONO

- 1. Carne** – il nemico pubblico numero uno, da eliminare sempre e tutta, compresi i salumi e le carni bianche. Ricca di sostanze pro-infiammatorie, la carne contiene inoltre grassi saturi e colesterolo, da evitare al massimo per chi soffre di artrosi.
- 2. Zucchero** – oltre ai molteplici danni

che lo zucchero provoca alla salute in genere, lo zucchero alza i tassi di insulina promuovendo un circolo vizioso che ha un impatto negativo sulla salute delle articolazioni.

**3. Sale** – provoca ritenzione idrica, a sua volta dannosa per le articolazioni affette da artrosi.

**4. Latte e latticini** – ricchi di grassi animali e colesterolo e, se pastorizzati, privi dei benefici del latte.

**5. Solanacee** – pomodoro, patate, melanzane e peperoni contengono solanina, un glicocalcoide tossico per il nostro organismo.

**6. Uova** – Il tuorlo contiene alti livelli di colesterolo. Si può utilizzare solo l'albume (cotto) di uova di galline allevate all'aperto e nutrite solo con mangime biologico, senza aggiunta di ormoni e antibiotici.

**7. Farine raffinate** i carboidrati raffinati portano a un rapido innalzamento del livello di zucchero nel sangue e quindi di insulina. Questa produzione favorisce formazione radicali liberi che 'ossidano' le cellule facendole invecchiare.

**8. Superalcolici** – l'alto contenuto di zucchero si deposita nel tessuto adiposo. Può verificarsi inoltre anche un danno epatico se il consumo è regolare.

**9. Alcuni frutti** – gli agrumi sono troppo acidi e portano ad una esacerbazione dei sintomi dolorosi.

**10. Cibi pre-confezionati** – sono pieni di conservanti, coloranti, additivi, grassi idrogenati, grassi trans e altre sostanze dannose soprattutto per chi soffre di patologie infiammatorie.

### I DIECI MIGLIORI ALIMENTI

- 1. Avena** – sotto forma di farina,



fiocchi, crusca. Ha un'azione di pulizia e miglioramento del transito intestinale. Contiene la più alta percentuale di proteine tra i cereali.

**2. Farine e cereali integrali** – contengono fibre, minerali, vitamine, antiossidanti, fitonutrienti e grassi insaturi. Regolano la glicemia.

**3. Riso integrale** – ricco di minerali, ferro, fosforo e vitamine del gruppo B. Il carico di carboidrati permette una digestione più lenta e regolare. Come avena e riso integrale, mantengono stabili i tassi di insulina nel sangue ed evitano quindi le accelerazioni metaboliche che sono in diretta relazione con gli stati infiammatori.

**4. Legumi** – essendo la dieta anti-artrosi prevalentemente vegetariana, abbiamo bisogno di introdurre proteine vegetali.

**5. Pesce azzurro** – da consumare una o due volte a settimana, limitandosi al prodotto fresco, pescato e non allevato, selezionando sardine, sarde, acciughe e sgombri, ricchi di acidi grassi omega 3, con proprietà antinfiammatorie.

**6. Soia** – ha un alto contenuto di proteine. I semi di soia sono ricchi di isoflavoni, fitoestrogeni con spiccata proprietà antiossidante e antinfiammatoria.

**7. Verdura biologica** – in particolare le crucifere come il cavolo nero, la verza, il cavolfiore, i broccoli e il bok choy, sono ricchi dell'antiossidante sulforafano.

**8. Frutta di stagione** – va mangiata tutti i giorni, evitando quella troppo zuccherina, quella acida come gli agrumi ed insistendo sui frutti rossi.

**9. Alghe** – ricche di vitamine, minerali e antiossidanti.

**10. Spezie** – curcuma, curry, zenzero e peperoncino combattono l'infiammazione artrosica.

## BEVANDE E INTEGRATORI ANTIARTROSI:

**tè verde** – azione antiossidante.

**acqua** – i dolori muscolari e articolari aumentano quando si è in stato di disidratazione.

**vino rosso** – da consumarsi in quantità moderata e preferibilmente biologico. È ricco di sostanze antiossidanti.

## integratori specifici



### LE CAUSE DELL'ARTROSI

- LA FAMILIARITÀ ED EREDITARIETÀ È LA CAUSA MAGGIORE SOPRATTUTTO PER LE DONNE E NEL CASO DI ARTROSI ALLE MANI.
- PER L'ARTROSI ALL'ANCA E GINOCCHIO LA CAUSA PRINCIPALE È IL SOVRAPPESO.
- IN MENOPAUSA IL FENOMENO ARTROSI SI IMPENNA.
- NELLE MALATTIE ARTICOLARI C'È ANCHE UNA NOTEVOLE COMPONENTE MECCANICA.

### LA DIETA ANTI ARTROSI

In questo libro il professor Marco Lanzetta, primo medico ad aver effettuato un trapianto di mano al mondo, svela un segreto sorprendente nella sua semplicità: niente farmaci né terapie invasive. È il cibo uno dei più preziosi alleati nella battaglia contro l'artrosi. Un metodo innovativo, messo a punto dopo anni di ricerche

scientifiche, basato su uno stile di vita sano ed equilibrato, in cui sono fondamentali la scelta degli alimenti e la loro combinazione per esaltarne le proprietà benefiche e antinfiammatorie. Una guida per scoprire come curare l'artrosi in modo naturale, con un utilissimo ricettario illustrato per fare della tavola un valido

strumento di cura, mangiando con gusto e allegria. Una soluzione semplice e alla portata di tutti per ritrovare il benessere delle nostre articolazioni e la gioia di vivere.

