

ARTROSI E ALIMENTAZIONE NATURALE

L'artrosi è una malattia degenerativa dovuta al logoramento o alla lesione della cartilagine di un articolazione. La cartilagine rende levigata la superficie ossea, agevolando i movimenti senza produrre dolore, quando essa viene danneggiata o consumata con il tempo, le ossa sfregano l'una contro l'altra causando dolore e rigidità. L'artrosi può colpire diverse articolazioni, ma spesso coinvolge l'intero organismo. Le persone affette da artrosi dovrebbero impostare la loro alimentazione **riducendo molto gli alimenti raffinati e trattati, i grassi saturi animali, lo zucchero ed il sale, aumentando la quantità di cereali integrali, frutta e verdure fresche**. Una alimentazione corretta, che elimini le eventuali intolleranze alimentari spesso presenti nelle artriti di tipo immunologico, migliora l'efficienza del sistema immunitario e fornisce al corpo una energia superiore per combattere l'artrosi.

Cosa peggiora l'artrosi?

Cosa peggiora l'artrosi dal punto di vista alimentare e di abitudini il **sovrappeso e l'obesità aumentano il rischio di artrosi** poichè aumentano il sovraccarico sulle articolazioni. Le **allergie e le intolleranze alimentari** possono **contribuire all'insorgenza di artrite reumatoide e a peggiorarne i sintomi**. Individuare gli alimenti responsabili attraverso appropriati test è essenziale. Gli alimenti più comunemente coinvolti sono: latticini, uova, cereali e in taluni casi anche la soia. La riduzione di questi alimenti, secondo schemi dietetici precisi, uniti ad un corretto programma di educazione alimentare, attenua moltissimi sintomi e permette il recupero di funzionalità e movimento a volte molto significativo.

Cosa migliora l'artrosi?

Cosa migliora l'artrosi dal punto di vista alimentare. Alcune ricerche hanno dimostrato che l'**olio di semi di lino** può essere molto utile nella cura dell'artrosi. Anche **salmone, acciughe, sgombri e sardine, contengono grassi polinsaturi, definiti acidi grassi omega-3 che hanno un'azione antinfiammatoria sulle articolazioni**. Le persone affette da artrosi dovrebbero includere nella loro dieta, pesce grasso fresco, almeno 3 volte alla settimana. I miglioramenti si osservano dopo due o tre mesi. Il consumo di olio di pesce o oli vegetali di semi di lino o di enotera uniti al consumo regolare di pesci grassi, può

portare alla riduzione, naturalmente sotto controllo medico, dell'assunzione di farmaci anti infiammatori, e di conseguenza alla riduzione del rischio di effetti collaterali. Questi miglioramenti alimentari possono addirittura portare alla sospensione dell'utilizzo del farmaco di sintesi oppure al suo utilizzo solo a cicli. I vegetariani possono assumere acidi grassi omega 3 inserendo nella loro dieta olio vegetali di semi di lino o enotera ed alimenti quali soia o tofu. Numerose ricerche hanno messo in evidenza, che una **dieta vegetariana** contribuisce ad alleviare i sintomi dell'artrosi, sempre che non sussistano intolleranze alimentari, come ad esempio quella alla soia.

Artrosi e alimentazione naturale

Artrosi e alimentazione naturale vediamo insieme quali alimenti possono essere utili in caso di artrosi.

Sono alimenti utili **salmone o altri pesci grassi** perché forniscono gli acidi grassi omega.3. Dovrebbero essere consumati almeno 3 volte alla settimana.

Gli **ortaggi** forniscono beta-carotene, acido folico, ferro e vitamina C. È buona abitudine mangiarli crudi oppure cotti a basse temperature e con cotture brevi per preservare le proprietà. Fra questi si evidenziano i **broccoli**: sono ricchi di betacarotene, vitamina C, acido folico e potassio. Le carote sono un'ottima fonte di betacarotene e anche in questo caso meglio crude.

La frutta fornisce potassio, fibre e vitamina C. Sarebbe consigliabile consumarla due volte al giorno.

Vi invito a provare questa ricetta, semplice, facile e gustosa, ma con indirizzo antinfiammatorio.

Ricetta

Vellutata di carota con cardamomo per 4 persone

Ingredienti:

- 300gr di patate a pasta gialla,
- 300gr di carote viola
- 1 cipolla bianca 50gr
- 2 cucchiaini di olio di oliva extravergine
- 5g di sale
- 5g di pepe
- 5g di cardamomo
- 1 tazza di brodo vegetale

Esecuzione

Cuocere al vapore le verdure e frullare al mixer. Fare un trito con la cipolla e metterla in un tegame antiaderente con l'olio di oliva e rosolare. Aggiungere la tazza di brodo vegetale e cuocere per 10 minuti.

Monica Zaccari

Naturopata con perfezionamento in Alimentazione Naturale Nutraceutica

email: monica@moniczaccari.it

<http://www.monicazaccari.it/>

<http://lacuranaturale.com/artrosi-alimentazione-naturale/>