

COME MIGLIORARE I SINTOMI DELLA FIBROMIALGIA ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE NEL PERIODO ESTIVO

La fibromialgia è una sindrome che si caratterizza con dolore e rigidità muscolare diffusi, spesso associati a cefalea, astenia, disturbi dell'umore e del sonno. E' facile immaginare quale incidenza abbia il caldo estivo su questi sintomi, già nefasti in altre condizioni. L'alimentazione corretta può dare un netto miglioramento sui sintomi.

Il cibo sano a tavola è il primo passo.

Una dieta ricca di nutrienti ed equilibrata nelle varie componenti, con un consumo controllato di zuccheri ed alimenti freschi e naturali, è il punto di partenza per combattere moltissime patologie, tra le quali la fibromialgia.

Il mangiar bene aumenta di conseguenza la capacità del nostro corpo di svolgere adeguatamente tutte le attività metaboliche e le funzioni fisiologiche, consentendo un equilibrio fisico e psichico ottimale.

Frutta e verdura fresca e cruda in abbondanza e giusti grassi buoni (Omega 3 in particolare) supportano le potenzialità antiossidanti e come tali sono utili.

Sono stati evidenziati otto punti, che spiegano come mangiare in estate contro la fibromialgia.

La carenza, l'eccesso o l'alterato equilibrio fra gli acidi grassi essenziali (come Omega 3 e Omega 6), che svolgono funzioni fondamentali per la salute, possono causare effetti indesiderati. Fra i vari benefici di cui sono 'artefici', gli Omega 3 bilanciano la produzione di eicosanoidi (superormoni mediatori dell'infiammazione, che possono quindi aumentarla o sopprimerla), favoriscono l'equilibrio metabolico, costruiscono le membrane cellulari, supportano lo sviluppo neurologico, proteggono il sistema nervoso dall'invecchiamento

Gli Omega 3 sono contenuti in alcuni tipi di pesce, come salmone, sgombro, pesce spada, sardine, tonno e trota.

Due o tre porzioni di pesce a settimana sono il giusto complemento di una dieta sana e ben bilanciata.

Gli omega 3, poi, sono presenti inoltre anche nei vegetali, in particolare nei semi di lino (olio di semi di lino), nelle noci, nelle mandorle, nei pistacchi e, in minore quantità, anche nei vegetali a foglia verde, nel cavolfiore e nelle alghe.

E' una buona idea scegliere cibi di buona qualità: questo comportamento svolge un ruolo protettivo sulla salute e previene numerose malattie. I numerosi alimenti freschi disponibili in questo periodo dell'anno, in particolare ortaggi e frutta di qualità, da preferire quando non hanno subito trattamenti o trasformazioni industriali, sono fonti insostituibili di principi nutritivi e di vitamine.

Bisogna prestare attenzione all'assunzione delle verdure della famiglia delle solanacee: parliamo di patate, pomodori, melanzane, peperoni. Diamo di nuovo, in proposito, la parola all'esperto: "Questi vegetali contengono la solananina, una sostanza che, se introdotta in quantità elevate, ha effetti diretti sul sistema nervoso ed è irritante per la mucosa gastrica. I livelli di solananina si riducono nettamente se si scelgono patate novelle eliminandone la buccia, pomodori e melanzane ben maturi, in particolare, se consumati previa cottura, che riduce sensibilmente la concentrazione di questa sostanza".

In estate, inoltre, si rende disponibile anche il pescato fresco, più sano e più saporito rispetto ad altri periodi dell'anno e ricco di Omega 3.

Picchi glicemici e insulina devono essere controllati. L'assunzione eccessiva degli zuccheri presenti negli alimenti spicca tra le dinamiche nutrizionali che portano a ingrassare e allo sviluppo di infiammazione. Quando si assumono carboidrati a rapido assorbimento (come i dolci, la pasta o il pane), gli zuccheri passano molto velocemente nel sangue, portando a una condizione di iper-glicemia e ad una intensa secrezione di insulina (per abbassare la glicemia).

La maggior parte dei carboidrati sono ricchi di glutine che, se assunto in dosi eccessive, può creare problemi alla mucosa intestinale aumentandone la permeabilità. Inoltre, quando l'insulina è in eccesso, lo zucchero non svolge il suo ruolo di fonte di energia per le cellule (soprattutto per i muscoli), ma rimane in circolo, innalzando i livelli di infiammazione". Che fare per ridurre questa oscillazione della glicemia e dell'insulina?

Possiamo applicare alcune semplici regole: "I picchi glicemici possono essere controllati sostituendo pasta, pane e farine classiche con prodotti alternativi: grano saraceno, quinoa, amaranto. Quando zuccheri e amidi vengono accompagnati da una parte di fibra e di proteine, il loro assorbimento risulta più lento e l'ingresso nel sangue più delicato. Il picco è meno rapido e si ottiene un miglior controllo dell'appetito e minori effetti collaterali dovuti al bilancio insulinico".

I pasti della giornata devono essere distribuiti correttamente e non bisogna dimenticare la prima colazione. Si consiglia di consumarla entro un'ora dal risveglio oppure subito dopo avere completato l'attività fisica del mattino: si tratta di uno dei pasti più importanti per il corretto equilibrio del metabolismo. Abbiamo scelto e indicato l'orario nel quale tutti gli ormoni dell'organismo sono rivolti a utilizzare l'energia e a trasformarla in muscolo o a disperderla in calore. Se la colazione può essere ricca, la cena invece deve essere leggera: si evita così di favorire l'accumulo di grasso e di non disturbare il riposo notturno.

“A parità di calorie introdotte nella giornata, chi consuma più calorie durante la prima colazione, facendola diventare il pasto principale della giornata e riducendo la quantità di calorie assunte per cena, avrà una riduzione del 20% della glicemia durante tutta la giornata e in modo specifico una riduzione del 20-23% della glicemia successiva al pranzo, cioè a notevole distanza dalla prima colazione”.

Abituarsi a mangiare un pezzetto di verdura o di frutta cruda prima di ogni pasto ha effetti antiallergici, antinfiammatori e di controllo dell'appetito.

Bisogna bere acqua in abbondanza nel corso della giornata: “2 litri d'acqua sono un quantitativo corretto”, soprattutto in una stagione nella quale la traspirazione porta alla perdita di liquidi.

Si consiglia la masticazione prolungata: “Fra le altre cose, aiuta a controllare la fermentazione addominale, elemento importante nelle situazioni di aumentata permeabilità intestinale”.

L'attività motoria, soprattutto all'aperto e in mezzo alla natura, diventa uno strumento di cura efficace e, in più, praticabile con facilità. Passeggiate, con distanze del tutto personalizzate e adeguate al proprio stato, sono una pratica utile.

Un utile programma di guarigione ha due presupposti: nutrirsi bene e muoversi regolarmente. L'estate è il momento giusto.

Monica Zaccari

Naturopata con perfezionamento in Alimentazione Naturale Nutraceutica

email: monica@monicazaccari.it

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