



ZUCCHERI, BATTERI "CATTIVI", ANTINUTRIENTI: COME SPEGNERE LA "BRACE" SEMPRE ACCESA NEL CORPO

INFIAMMAZIONE

DI ANNA FREGONARA

L'infiammazione è un naturale sistema di protezione del corpo. È una risposta che si attiva quando l'organismo percepisce un attacco, è organizzata dal sistema immunitario che identifica il problema e invia sul posto migliaia di cellule specializzate per riparare il danno e prevenire eventuali complicazioni. Questo processo è fondamentale per la guarigione. Quando si prende una botta, per esempio, può comparire un livido oppure la zona interessata si arrossa o si gonfia: è così che il sistema immunitario ci protegge, attraverso un'inflammatione acuta che di solito dura ore, giorni o al massimo qualche settimana.

Tuttavia, questa risposta non è più positiva se si prolunga nel tempo. In questi casi si parla di infiammazione cronica. È una condizione molto comune, legata allo stile di vita che conduciamo. Ma come si fa a capire se il nostro corpo è infiammato? «Esistono marcatori che possono segnalare la presenza di uno stato infiammatorio, come la proteina C-reattiva (PCR), il fibrinogeno, l'omocisteina e la calprotectina fecale, quest'ultima utile per rilevare un'inflammatione nell'intestino, in particolare nel colon. Tuttavia, senza bisogno di esami, possiamo accorgerci che qualcosa non va quando avvertiamo



La dietista e nutrizionista spagnola Sandra Moñino e la copertina del suo *Addio infiammazione*, pubblicato ora in Italia da HarperCollins, che in Spagna lo scorso anno ha venduto 200mila copie



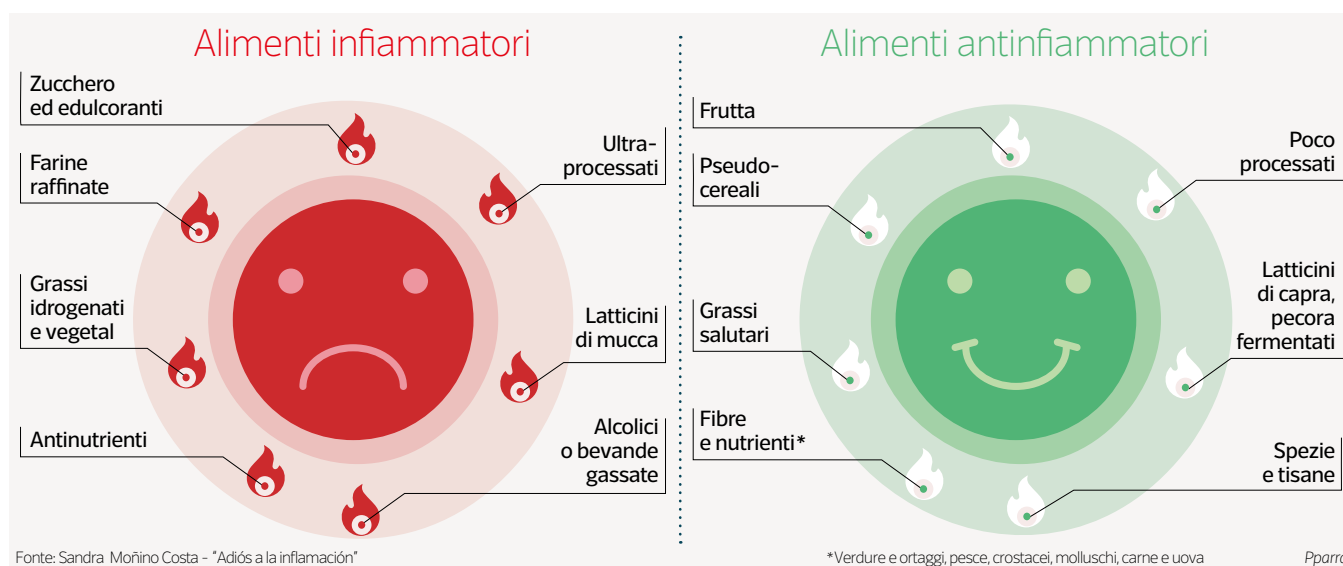
sintomi come stanchezza persistente, mal di testa, malessere generale, disturbi digestivi, gonfiore addominale, diarrea o stipsi, infezioni urinarie ricorrenti, reflusso gastrico o perdita di capelli», spiega la dietista e nutrizionista Sandra Moñino, autrice di *Addio infiammazione. Il metodo rivoluzionario per prevenire e trattare l'inflammatione cronica, perdere peso e vivere più a lungo* (HarperCollins), il libro rivelazione del 2024 in Spagna con 200mila copie vendute, in corso di traduzione in numerosi Paesi tra cui l'Italia dove è appena arrivato in libreria. «L'inflammatione cronica è alla base di molte delle patologie più comuni, come il diabete, le malattie cardiovascolari, il sovrappeso e l'obesità, alcune forme di cancro, la depressione e le malattie autoimmuni, tra cui la tiroidite, l'artrite reumatoide o la psoriasi, nemiche della longevità».

Ad alimentare questo nostra "brace" interiore — che spesso non si vede, ma si avverte in modo costante, che può coinvolgere ogni organo del corpo e che può manifestarsi in molteplici modi — possono contribuire diversi fattori, a partire da ciò che portiamo a tavola.

All'inizio di ogni visita, Moñino racconta di chiedere sempre ai suoi pazienti come valutano la loro alimentazione e la risposta è sempre simile: pensano di mangiare bene, ma in realtà non è così. È

**SANDRA MOÑINO, AUTRICE DEL LIBRO SPAGNOLO RIVELAZIONE DEL 2024:
«L'ALIMENTAZIONE ANTINFIAMMATOIA È LA MEDICINA DEL FUTURO»**

Continua l'inchiesta di 7 sulla longevità. Fra i temi toccati: l'epiwellness, il potere del digiuno, Kloto e le altre "proteine straordinarie", l'importanza di dormire 7-8 ore per notte, lo sport ad alta intensità, i picchi glicemici, i test del Dna. Tutte le puntate sono consultabili su corriere.it/sette



come se mancasse la consapevolezza dei segnali che il corpo invia, spesso ignorati, normalizzati o gestiti con automedicazione, senza comprendere che quei segnali potrebbero indicare uno stato infiammatorio. «L'alimentazione infiammatoria, ricca di zuccheri, prodotti lavorati, grassi vegetali idrogenati, farine raffinate o alcol, è la principale ragione per cui, nel tempo, si assiste a un progressivo incremento dell'infiammazione cronica», prosegue l'esperta. «Per esempio, un eccesso di zucchero, che si nasconde sotto molteplici nomi, scatena un'infiammazione nel corpo perché provoca picchi glicemici e insulino-resistenza. Questi, a loro volta, possono portare all'ingrossamento del fegato, al sovrappeso e all'obesità. È importante però distinguere: non tutti gli zuccheri sono uguali. Quelli naturalmente presenti nella frutta o nella verdura non dovrebbero causare alcun problema, a patto che vengano consumati in modo appropriato e che l'organismo sia sano. Alcune persone con insulino-resistenza o diabete, infatti, possono non tollerare bene la frutta. Tuttavia, per la maggior parte della popolazione questi tipi di zuccheri non sono dannosi perché accompagnati dalla fibra che contribuisce a far sì che i picchi di glucosio nel sangue non siano così pronunciati».

Un errore comune è, infatti, spremere la frutta.

ANTINUTRIENTI

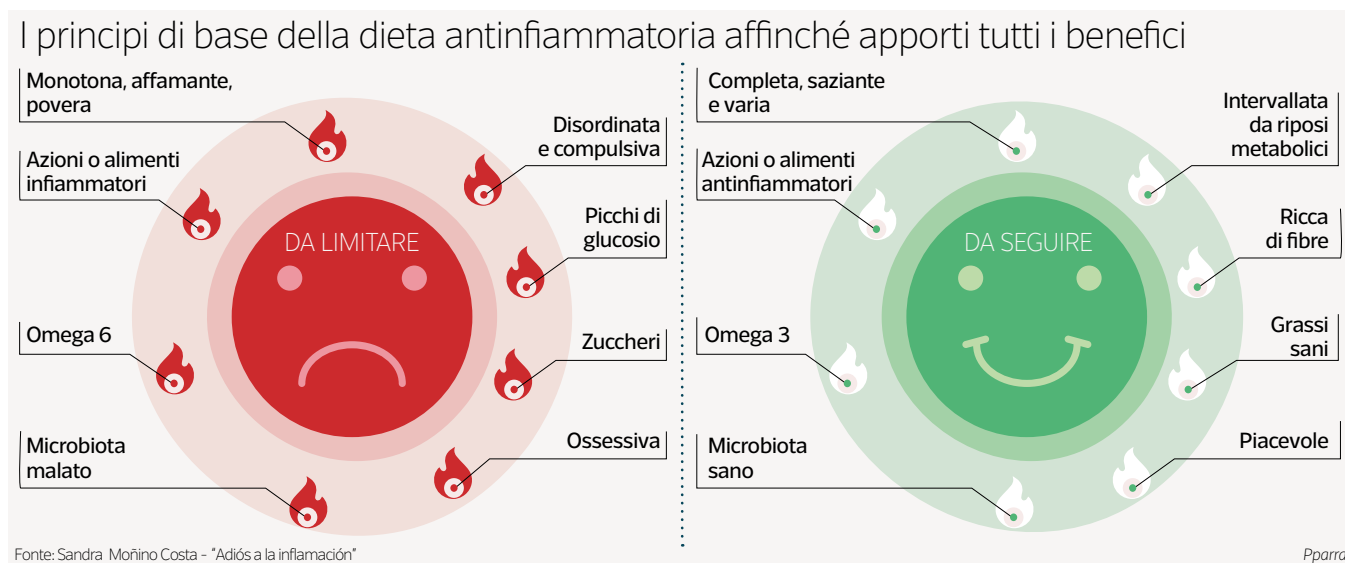
◆ Gli antinutrienti sono sostanze naturalmente presenti in alcuni alimenti, come i legumi e gli pseudocereali, tra cui la quinoa. La maggior parte delle persone può consumare alimenti che contengono antinutrienti, ottenendone comunque i benefici nutrizionali. È però importante utilizzare alcune strategie per ridurli. Nel caso dei legumi secchi e della quinoa, per esempio, bisogna sciacquare bene sotto l'acqua corrente e mettere in ammollo per almeno 12 ore. L'ideale, però, è arrivare fino a 24 ore

In questo modo, infatti, mangiamo più frutti in un sorso, causando picchi glicemici elevati perché si perdono la fibra, le vitamine della polpa e i benefici della buccia dove si concentrano i micronutrienti, ossia vitamine e minerali.

Forse è inaspettato, ma quando si parla di zucchero entra in gioco anche il microbiota, il braccio armato del nostro sistema immunitario. È amato dai batteri "cattivi" che convivono con quelli "buoni" assieme a virus, funghi e protozoi, formando quella comunità di microrganismi — «animaletti» come li chiama Moñino — che vive dentro e fuori il nostro corpo. «La più ricca e influente si trova nell'intestino. Quando i golosi batteri "cattivi" prendono il sopravvento, si crea uno squilibrio — noto come disbiosi — che indebolisce il sistema immunitario. I batteri "buoni", invece, si nutrono di sostanze benefiche come i polifenoli presenti nella frutta e nella verdura o le fibre, tra cui l'amido resistente, contenuto nelle patate e nelle patate dolci una volta cotte e raffreddate per almeno 12 ore», commenta la nutrizionista. Si definisce resistente perché "resiste" alla digestione nell'intestino tenue, arrivando intatto nel colon dove diventa nutrimento per i batteri "buoni", permettendo loro di continuare a crescere e riprodursi.

«Altri alimenti sani da includere nella dieta an-

«I MIEI PAZIENTI SONO SEMPRE CONVINTI DI MANGIARE BENE, MA NON È COSÌ: MANCA LA CONSAPEVOLEZZA DEI SEGNALI CHE IL CORPO INVIA»



tinfiammatoria sono i latticini fermentati come yogurt o kefir, che forniscono una maggiore diversità batterica grazie alla presenza di lattobacilli e di bifidobatteri», aggiunge l'esperta. «Un ruolo importante è svolto anche dai piccoli pesci grassi, come sgombri, acciughe e sardine, ricchi di acidi grassi Omega-3, che hanno un effetto antinfiammatorio nell'intestino».

Come si vede, la dieta infiammatoria, intesa non come un regime restrittivo, ma come uno stile di vita, è molto varia. Tuttavia, avvicinarsi a questo approccio richiede gradualità. Lo racconta anche l'autrice, condividendo la sua esperienza di quando ha deciso di ridurre il consumo di zuccheri. «È impegnativo perché lo zucchero ha un buon sapore e crea dipendenza», ammette Moñino. «Ci sono, però, facili trucchi che aiutano a ridurre il consumo. Per esempio, se si è abituati a mangiare yogurt zuccherati, si può passare a quelli naturali aggiungendo un cucchiaino di miele o pezzi di frutta fresca per renderli più dolci, riducendo le quantità poco alla volta. Lo stesso vale per il caffè. Se si è abituati a berlo con due cucchiaini di zucchero, iniziare a scendere a uno, poi a mezzo e infine potreste scoprire che non ne avrete più bisogno. In questo modo, il palato si abitua ai veri sapori naturali. Dico sempre ai miei pazienti che l'obiettivo non è eliminare lo

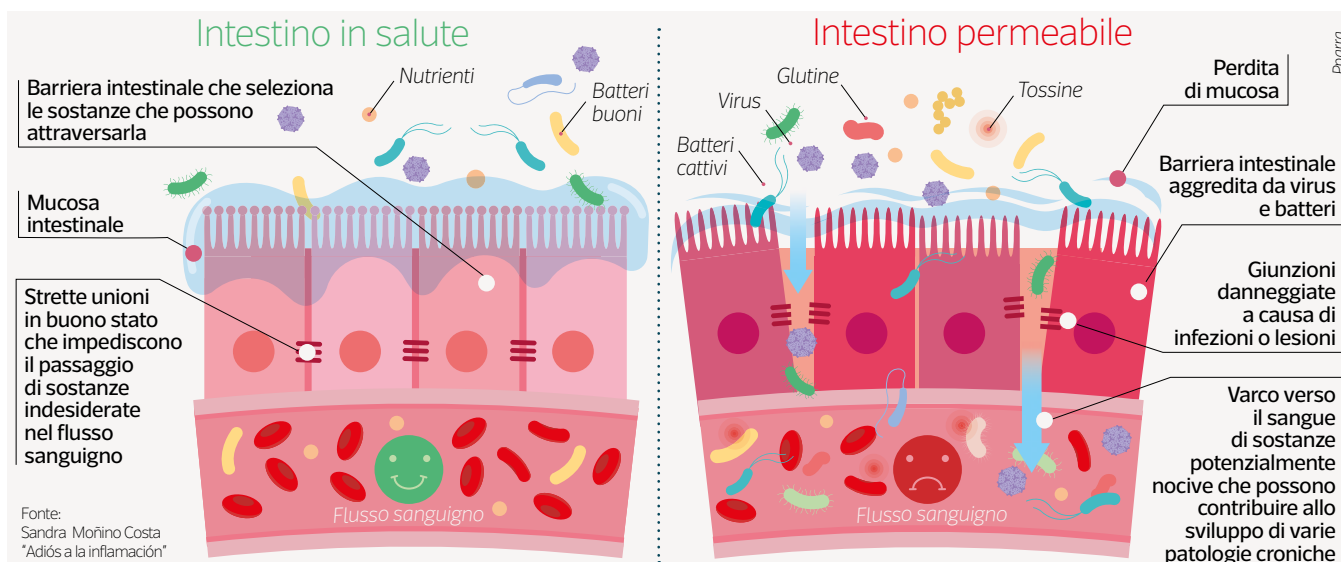
ZUCCHERI

◆
Lo zucchero può nascondersi sotto molti nomi diversi: destrina, maltodestrina, destrosio, mannitolo, saccarosio, maltosio, fruttosio e i più comuni cristalli di zucchero di canna. Anche lo zucchero di canna, integrale o biologico, rientra nella stessa categoria, così come vari tipi di sciroppi, come quello d'agave, di glucosio, di fruttosio o d'acero. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità dovremmo ingerire meno di 25 grammi di zucchero aggiunti al giorno, ma la maggior parte della popolazione supera questa quantità

zucchero per un periodo, magari per perdere peso, ma trasformare questa riduzione in un'abitudine sostenibile nel tempo».

Quando si parla di zucchero non ci si riferisce solo a quello bianco aggiunto, ma anche ad altri dolcificanti e alle farine raffinate. «Per quanto riguarda le farine, meglio preferire quelle 100% integrali, come quella di farro, di segale o di grano saraceno, oppure farine ottenute dalla frutta secca, come mandorle o noci macinate», dice la nutrizionista. «In ogni caso, la principale fonte di carboidrati dovrebbe provenire dalle verdure di stagione. Il consiglio è di iniziare sempre i pasti con un piatto di verdure, che sia una spadellata, un'insalata, una zuppa o verdure cotte. Se scegliamo un piatto di pasta, dovrebbe includere anche una buona quantità di proteine di qualità, come carne, pesce o uova, oltre a grassi sani, come quelli dell'olio extra vergine di oliva, e verdure, per renderlo più equilibrato. Idealmente, il piatto dovrebbe essere composto per $\frac{1}{4}$ da carboidrati complessi, per $\frac{1}{4}$ da proteine e per la restante metà da verdure, con l'aggiunta di grassi sani. A proposito di grassi, sia gli Omega-3 sia gli Omega-6 sono benefici, poiché svolgono funzioni diverse e sono entrambi necessari per il nostro organismo. Tuttavia, un eccesso di Omega-6 combinato a una carenza di Omega-3 può favorire processi pro-in-

«IL PIATTO PERFETTO: UN QUARTO DI CARBOIDRATI COMPLESSI, UNO DI PROTEINE E DUE DI VERDURE, CON L'AGGIUNTA DI GRASSI SANI»



fiammatori. Per questo è importante, per esempio, limitare il consumo di oli vegetali come quello di girasole, canola o colza. Per quanto riguarda i legumi, ceci e fagioli sono quelli che più si avvicinano a fornire proteine complete, mentre le lenticchie non contengono tutti gli amminoacidi essenziali. Il suggerimento è di variare sempre, combinando i legumi con proteine animali per ottenere un profilo proteico completo. Per esempio, si possono abbinare i ceci con un uovo, oppure con vongole, gamberi o nasello.

Infine, anche gli alimenti trasformati possono avere un ruolo utile nella dieta, perché aiutano a risparmiare tempo nella preparazione dei pasti. «Esistono prodotti trasformati di qualità, come la polpa di pomodoro o le creme di verdure», conclude Moñino. «L'importante è saper scegliere con attenzione, controllando sempre l'etichetta per assicurarsi che contengano solo gli ingredienti necessari».

Negli ultimi anni, l'interesse per la dieta antinfiammatoria è cresciuto non solo per il suo potenziale nel ridurre le infiammazioni croniche, ma anche per il suo possibile ruolo nel promuovere la longevità. Diverse ricerche scientifiche confermano che mantenere sotto controllo l'infiammazione di basso grado, tipica delle malattie croniche e dell'invecchiamento, quella che abbiamo definito una sor-

LE REGOLE

♦ Una dieta antinfiammatoria, per essere davvero efficace, deve essere accompagnata da sane abitudini quotidiane.

- 1) attività fisica che combini esercizi di forza ed esercizi cardio;
- 2) mantenere un equilibrio emotivo, gestendo lo stress e adottando un atteggiamento positivo verso la vita;
- 3) riposare bene, per almeno sette-otto ore a notte;
- 4) esporsi ogni giorno alla luce del sole: bastano 15 minuti, soprattutto su braccia e gambe, per iniziare a percepire i benefici, tra cui l'aumento dei livelli di vitamina D;
- 5) da evitare il consumo di tabacco e alcol

ta di "brace" sempre accesa nel corpo, può contribuire a prevenire patologie legate all'età e a rallentare i processi di invecchiamento cellulare. Secondo la nutrizionista, l'alimentazione antinfiammatoria sarà la medicina del futuro, alleata del vivere bene e a lungo, della longevità in salute, del nostro sistema immunitario, la nostra prima linea di difesa contro infezioni e malattie. «Affinché il sistema immunitario possa agire in un modo efficace, nel corpo non deve esserci infiammazione cronica perché quest'ultima può esaurire le risorse del sistema immunitario o alterare la composizione delle cellule immunitarie e ridurre la loro capacità di combattere infezioni e patologie. Se si riesce a seguire a tavola e non solo questi cambiamenti antinfiammatori, si vedranno i risultati con il passare del tempo e non si abbandonerà mai questa alimentazione perché si comprenderà che sta davvero aiutando a vivere meglio. Se, invece, ci concentriamo soltanto sul numero della bilancia, il nostro principale obiettivo sarà quello di farlo scendere il prima possibile, riducendo le dosi. Queste diete saranno sempre passeggero, perché spesso penseremo che non ci importa avere qualche chilo di troppo e altre volte, invece, ci sentiremo male per non aver raggiunto il nostro obiettivo». Alimentando un effetto yo-yo nemico del benessere.

«L'INFIAMMAZIONE CRONICA PUÒ ESAURIRE LE RISORSE DEL SISTEMA IMMUNITARIO O ALTERARE LA COMPOSIZIONE DELLE SUE CELLULE»