

ALN/064

Santi Ávalos, chef esperto di alimentazione naturale, vegetariana e vegana, ha lavorato in diversi ristoranti e ha insegnato alla scuola alberghiera internazionale di Copenaghen occupandosi della preparazione pratica degli alunni. Tiene seminari di cucina e collabora con riviste specializzate.

Al mio nipotino Sergi

© 2017 red!

www.rededizioni.it

Traduzione di Manuel Guerrieri dall'originale spagnolo *La dieta antiinflamatoria*,
RBA Libros, Barcellona

© 2014 RBA Libros

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl

Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)

Tel. 02 99762433 – Fax 02 99762445

www.ilcastelloeditore.it

Santi Ávalos

LA DIETA ANTINFIAMMATORIA

red!

Avvertenza

In alcuni casi, le opinioni esposte in questo libro possono differire da quanto sostenuto dalla medicina accademica. La nostra intenzione è quella di facilitare la diffusione delle informazioni e presentare alternative, oggi disponibili, che permettano al lettore di valutare il proprio stato di salute e, in caso di disturbi, stabilire un dialogo consapevole con il proprio medico o specialista. Questo manuale non pretende in alcun modo di sostituire il consulto medico professionale.

Anche se si ritiene che le informazioni e i consigli presentati siano empiricamente corretti e dimostrabili al momento della pubblicazione, né l'autore né l'editore si assumono alcuna responsabilità legale riguardo a eventuali errori o omissioni.

In piena salute

La salute è una condizione che ci spetta di diritto e che rappresenta molto più della mera assenza di malattia. Quando godiamo di piena salute, la cosa si riflette non solo sul nostro fisico ma anche in tutti gli aspetti della nostra vita.

Quando il nostro corpo funziona in modo armonioso abbiamo un aspetto naturalmente piacevole, uno sguardo vivo e brillante e una pelle libera dalle impurità; disponiamo di più energia, fattore che ci permette di affrontare la vita con più entusiasmo; ci sentiamo bene, e la cosa si riflette positivamente sul buonumore e sulla capacità di dormire e riposare adeguatamente. Abbiamo anche un appetito più sano, i nostri sensi sono più acuti e ci risulta più facile godere dei piaceri della vita.

A volte riteniamo di essere in salute perché non percepiamo alcun disturbo o sintomo clinico, però avvertiamo qualcosa nel nostro corpo – una condizione invisibile ma insidiosa – che ci impedisce di vivere la vita appieno.

Dietro questa mancanza di vigore si cela a volte il fantasma dell'infiammazione cronica, un problema sistemico apparentemente inoffensivo che, se non viene risolto tempestivamente adottando una serie di abitudini salutari quali esercizio fisico moderato e alimentazione equilibrata, può tuttavia aggravarsi innescando l'insorgere di disturbi più seri.

L'inflammatione acuta

L'inflammatione acuta è la risposta naturale dell'organismo a un'aggressione o a uno stress, che può avere origine esterna o interna. Quando urtiamo contro qualcosa, per esempio, il sistema di difesa dell'organismo innesca una serie di reazioni che iniziano con la liberazione di alcune sostanze, tra le quali spicca l'*istamina*. Tale molecola provoca la dilatazione dei vasi sanguigni: in questo modo nella zona interessata inizia ad affluire più sangue, con conseguente arrossamento e aumento della temperatura. Contemporaneamente la circolazione rallenta, facilitando l'azione delle cellule difensive e la combustione delle sostanze di scarto. E non finisce qui: i tessuti infiammati liberano inoltre un liquido (essudato infiammatorio) che, accumulandosi, stimola le terminazioni nervose provocando dolore e limitando il movimento. Siamo partiti da questo esempio perché a tutti noi è capitato almeno una volta di sperimentare le conseguenze di una contusione e ci risulta facile riconoscere la connessione tra tali sintomi e la loro causa scatenante (l'urto).

Esistono tuttavia molti altri fattori, meno visibili, in grado di provocare una risposta infiammatoria simile a quella scatenata da un trauma fisico. Qualsiasi aggressione supponga una minaccia o provochi un danno cellulare che il corpo è costretto a riparare può attivare questo tipo di risposta difensiva da parte dell'organismo. Aggressioni del genere potrebbero essere per esempio l'attacco di un microrganismo (come un virus, un batterio o un fungo), l'esposizione a radiazioni e i danni provocati dalle tossine o da freddo e caldo estremi, o, ancora, squilibri dietetici come un'alimentazione eccessivamente ricca di proteine o grassi.

A tutte queste cause fisiche va sempre aggiunto il fattore psicologico dello stress. Quando ci sentiamo sopraffatti dalle responsabilità lavorative e familiari o quando i nostri progetti di vita non si realizzano come sperato, il corpo non tarda a reagire a tensioni e frustrazioni perdendo la sua capacità naturale di regolare la risposta infiammatoria.

Alcuni studi dimostrano che le persone sottoposte a stress prolungato risultano maggiormente predisposte a soffrire di infezioni comuni come per esempio il raffreddore: sembra che in tali soggetti si crei una “condizione infiammatoria” che favorisce l’attacco del virus. In questo caso possiamo notare che la relazione di causa-effetto si inverte: non è la presenza del virus nel corpo a innescare i sintomi, ma sono i diversi marcatori proinfiammatori a creare il terreno propizio allo sviluppo dell’infezione. Molti ricercatori ritengono che sia proprio questo il “meccanismo ponte” che fa sì che determinati stati emotivi si traducano in disturbi cardiovascolari, problemi asmatici e le cosiddette *malattie autoimmuni*.

Tutti i sintomi di cui abbiamo parlato (calore, arrossamento, dolore, gonfiore), anche se fastidiosi, svolgono in realtà un compito positivo che ha come obiettivo il ripristino dell’equilibrio perduto. Qualsiasi trattamento integratore, per risultare efficace, deve puntare a eliminare la causa del problema cercando al contempo di alleviare i sintomi dell’infiammazione, ma senza reprimerli del tutto. L’obiettivo deve essere quello di ridurre il fastidio mantenendo comunque attivi i meccanismi di difesa del corpo fino al momento in cui, eliminata la causa del problema, la risposta infiammatoria non è più necessaria e scompare da sola.

Lo spettro dell’infiammazione cronica

Quando la causa di questa sintomatologia persiste per un lungo periodo a causa di un sistema immunitario debilitato o sovraccaricato di lavoro, ecco che si sviluppa la temuta infiammazione cronica. Mentre i sintomi che si registrano durante la fase acuta si manifestano in maniera localizzata, nel caso dell’infiammazione cronica (anche detta *silenziosa* o *subclinica* per l’assenza di sintomi “evidenti”) il problema diventa sistemico e i suoi effetti si possono estendere fino all’intero organismo.

Il veicolo attraverso cui tutto ciò avviene è il sangue, che si satura di marcatori proinfiammatori, come per esempio le *citochine*, che fungono da veri e propri messaggeri del sistema immunitario. Tale processo si sviluppa in sordina e, a differenza dell'infiammazione acuta, si manifesta poco alla volta. Tutto ciò rende l'infiammazione cronica più difficile da individuare e meno allarmante nell'immediato. Tuttavia, i suoi effetti sono nefasti se non la si corregge in tempo in quanto aprono le porte alla comparsa di problema di salute di vario tipo. Disturbi quali psoriasi, artrite o dolore muscolare cronico possono essere direttamente o indirettamente correlati a tale condizione fisica; inoltre, il numero di studi che evidenziano un legame tra l'infiammazione cronica e l'insorgenza di malattie quali diabete e cancro o di infermità neurodegenerative quali Alzheimer e Parkinson è in costante crescita. Capita che, molto prima che insorgano problemi di questo tipo, si presentino sintomi quali malessere generale, crollo del desiderio sessuale o, più semplicemente, mancanza di energia e motivazione nell'intraprendere qualsiasi tipo di attività, sia essa fisica o psicologica. Ognuno di questi sintomi potrebbe dipendere da altre cause, ma quando una condizione del genere diventa cronica il corpo investe moltissime energie nel combattere il problema. Ciò lo costringe a economizzare sulla spesa energetica, evento che si riflette in una mancanza di vigore generalizzata.

L'importanza della dieta

Qualsiasi questione inerente alla salute va affrontata da diverse angolazioni per ottenere risultati ottimali. Le medicine che adottano una visione olistica – le cosiddette *medicine alternative* – propongono diversi approcci per risolvere l'infiammazione cronica, un problema che si presenta sempre più di frequente soprattutto in quella fetta di popolazione che non vive a contatto con la natura. L'esercizio fisico moderato, la pratica della meditazione o del rilassamento, l'idroterapia o il con-

tatto dei piedi nudi con la terra (*earthing*) sono alcuni dei metodi che ci possono aiutare a recuperare l'equilibrio perduto. Ognuna di queste pratiche (e delle molte altre che non abbiamo menzionato) affronta il problema in un certo modo e risulta quasi sempre molto efficace, ma i suoi effetti positivi durano ben poco se non la si accompagna a buone abitudini alimentari.

L'alimentazione – e, a volte, il digiuno – è la chiave per risolvere il problema dell'infiammazione per svariate ragioni. Innanzitutto ci permette di fornire all'organismo tutta una serie di nutrienti che possono aiutare a tenere sotto controllo la condizione (vitamine C e B₆, selenio, rame, antiossidanti, fitochimici). In secondo luogo ci aiuta a regolare la quantità e la qualità dei grassi che ingeriamo e, di conseguenza, a controllare la sintesi delle prostaglandine (un processo molto importante per tenere a bada tutti i sintomi che terminano con il suffisso “-ite”). Ma il motivo principale è che con l'alimentazione è possibile agire direttamente sulla causa reale del problema: possiamo per esempio eliminare gli ingredienti che causano intolleranza alimentare, evitare la sovralimentazione ed escludere dalla dieta additivi tossici e alimenti difficili da digerire.

Occorre a questo punto sottolineare quanto sia importante seguire un'alimentazione che sia la più biologica possibile: questa precauzione permette infatti di eliminare dalla dieta moltissime sostanze chimiche irritanti quali ormoni, pesticidi e residui antibiotici.

Bisogna tenere in considerazione il fatto che il nostro sistema difensivo dispone di una capacità di risposta limitata rispetto ai fattori irritanti (tossine, virus, metalli pesanti), e che tale capacità dipende dall'energia vitale dell'individuo. Ogni fattore irritante tende ad accumularsi e a sommarsi agli altri fino a raggiungere una determinata soglia. A partire da tale momento critico, l'organismo non è più in grado di ristabilire l'ordine e si manifesta la malattia. Per mezzo della dieta è possibile eliminare molti di questi agenti nocivi in modo che

il corpo abbia a disposizione una maggior quantità di energia per affrontare fattori che risultano più difficili da evitare, come per esempio l'inquinamento o lo stress psicologico. Inoltre, il consumo di alimenti freschi, vivi e ricchi di nutrienti ci fornisce a sua volta l'energia per incrementare la vitalità del nostro organismo e migliorarne la capacità di reagire all'infiammazione.

Esistono trattamenti naturali e olistici che mirano a regolare le funzioni generali di pulizia e ricostruzione dell'organismo con l'intenzione di riportare tutto il sistema a uno stato ordinato che permetta lo svolgimento ottimale delle funzioni vitali. Ciò non sarebbe possibile se ci limitassimo a trattare i sintomi soffocandoli o ci concentrassimo esclusivamente sul funzionamento di un singolo organo. L'idea di base è quella di comportarsi come un giardiniere che cerca di creare le giuste condizioni di luce, terreno e umidità per creare un ambiente propizio che faciliti lo sviluppo della natura in tutto il suo splendore e tutta la sua vitalità.

Per questo motivo, la dieta che proponiamo in questo libro risulta utile non solo per prevenire e ridurre l'infiammazione, ma anche per raggiungere un grado di benessere e vitalità che va ben oltre la mera assenza di sintomi. Un'alimentazione come quella proposta nel volume facilita il transito intestinale, migliora la circolazione sanguigna, favorisce l'eliminazione delle tossine, è leggera e alcalinizzante, stimola il sistema immunitario e migliora il rendimento di molti organi importanti, come per esempio fegato e reni.

Una questione di equilibrio e moderazione

Da un punto di vista puramente quantitativo, i nutrienti principali per l'uomo sono gli idrati di carbonio (o carboidrati), i grassi e le proteine. Trascurando per il momento l'acqua, questi tre nutrienti sono considerati i pilastri fondamentali della nutrizione – oltre che quelli di cui

Consigli utili per non eccedere con le calorie

- Alzarsi da tavola con un leggero appetito.
- Consumare i pasti a orari regolari.
- Evitare di spizzicare tra un pasto e l'altro.
- Masticare bene gli alimenti.
- Provare a usare le bacchette al posto delle normali posate.
- Evitare di guardare la televisione mentre si mangia.
- Pianificare il menu in anticipo.

il nostro corpo ha bisogno in maggiori quantità. Una dieta, per essere salutare, deve apportare questi nutrienti nelle giuste proporzioni. Indicativamente, si considera che il 55% delle calorie che ingeriamo ogni giorno dovrebbe provenire dai carboidrati, il 30% dai grassi e solamente il 15% dalle proteine. Tale suddivisione è considerata corretta dalla stragrande maggioranza degli esperti, ma si tratta in ogni caso di un riferimento che va aggiustato in base alle condizioni e alle esigenze particolari dell'individuo, come per esempio il clima in cui si vive, la costituzione, il sesso e l'attività fisica o mentale che si esegue ogni giorno. Dalle stesse condizioni dipende la quantità totale di calorie di cui necessitiamo: quando se ne ingeriscono troppe o, fattore ancor più importante, quando provengono da alimenti devitalizzati, tali calorie si accumulano sotto forma di grasso corporeo trasformandosi in una fonte di infiammazione. L'eccesso di grasso nel corpo fa scattare l'allarme del sistema immunitario, che registra le cellule lipidiche come invasori e inonda il sangue di molecole proinfiammatorie (come per esempio la proteina C-reattiva, o PCR).

Per questo motivo, la prima regola da rispettare consiste nel seguire una dieta equilibrata in cui i nutrienti principali (carboidrati, proteine

e grassi) siano ben bilanciati. La seconda regola consiste nel controllare la qualità di tali nutrienti – prendendo per esempio in considerazione il valore biologico delle proteine o l'origine e lo stato dei grassi che consumiamo. Occorre infine che la dieta sia leggera, ricca di fibre vegetali e formata da pasti dal valore energetico ben calibrato alle necessità individuali per evitare il sovrappeso. Ingozzarsi fino a scoppiare serve solamente a sovraccaricare l'apparato digerente e aumentare il rischio di obesità.

Il ruolo dei nutrienti nel controllo dell'inflammazione

Le proteine

Oltre a fornire energia (4 kcal/g), le proteine sono i “mattoni” con cui il corpo costruisce le cellule dei suoi tessuti. La loro disponibilità nell'organismo è essenziale ai fini dello svolgimento di svariate funzioni vitali. A volte diventano parte attiva del sistema difensivo agendo come anticorpi, e contribuiscono inoltre alla regolazione di numerosi processi metabolici in forma di ormoni o enzimi.

Si considera che un adulto debba consumare una media di 0,75 g/kg di proteine al giorno, il che significa, nel caso di un uomo di corporatura media, tra i 50 e i 55 g. Tuttavia, il valore è indicativo e le reali necessità dell'organismo sono molto variabili: dipendono in particolare dalla quantità e dal tipo di attività fisica che si svolge e, soprattutto, dalla fase della vita in cui ci si trova. Durante la crescita il corpo necessita di una maggior quantità di proteine: il valore medio giornaliero consigliato nel caso di un bambino di tre anni si attesta per esempio attorno agli 1,13 g/kg, mentre nel caso di un adolescente si colloca sugli 0,99 g/kg. Da tali valori si può anche calcolare una media settimanale e limitarsi a rispettare quella: il nostro corpo dispone di riserve, e il rispetto delle razioni giornaliere consigliate non deve mai diventare un'ossessione. La

dieta latte-ovo-vegetariana – e persino quella vegana, che esclude latticini e uova, se ben studiata – può soddisfare, con qualche accorgimento, queste necessità essenziali con l'apporto di proteine d'alta qualità.

Ma a cosa si riferiscono i nutrizionisti quando parlano di proteine d'alta qualità? Per capirlo occorre partire dalla premessa che quello che mangiamo è una cosa, mentre ciò che il corpo è in grado di assimilare è un'altra. Questo vale per tutti i nutrienti, inclusi minerali e vitamine, ma è particolarmente importante nel caso delle proteine. L'uovo è per esempio considerato una buona fonte di proteine non solo perché contiene tutti gli amminoacidi essenziali, ma anche perché questi ultimi sono disponibili in una proporzione che li rende facilmente assimilabili. I latticini, la carne e il pesce contengono proteine con un alto valore biologico, mentre la maggior parte delle fonti proteiche vegetali – fatta eccezione per soia e quinoa – è sempre carente di qualche tipo di amminoacido.

Ciò non significa che non si possano ottenere proteine di buona qualità anche dai vegetali: la buona notizia è che è possibile (e peraltro molto facile) abbinare diversi alimenti vegetali per ottimizzare l'apporto di amminoacidi. Una delle formule più utilizzate è la combinazione di cereali e legumi, come per esempio nel caso delle fajitas di mais con i fagioli o del cuscus ai ceci. Un altro accostamento che migliora l'apporto degli alimenti coinvolti è quello tra cereali e frutta secca o alcuni tipi di semi (come quelli di sesamo).

Un esempio che ci può fornire la giusta ispirazione è quello di un buon piatto di pasta integrale condito con il pesto genovese, preparato con una dose generosa di pinoli. Inoltre, includendo i latticini in una ricetta è possibile migliorare l'assimilazione proteica degli alimenti vegetali che li accompagnano. Come potete intuire, seguire questi accorgimenti è molto semplice: considerate poi che non è necessario che gli alimenti da abbinare compaiano assieme nella stessa portata, in quanto è sufficiente che figurino nello stesso pasto – un ingrediente può essere

consumato durante l'antipasto e l'altro come parte del dessert. Seguendo questa strategia è possibile ottenere proteine ad alto valore biologico, che risultano inoltre più digeribili rispetto a quelle che derivano dalla maggior parte delle fonti animali.

Amminoacidi come l'arginina, che si trova in alimenti quali soia, noci o avena, e la fenilalanina, di cui abbondano latticini e legumi, sono molto importanti nel controllo dell'infiammazione.

I grassi

Comprendere il ruolo delle proteine e sapere quali sono gli amminoacidi più importanti per risolvere problemi infiammatori è senz'altro indispensabile. Tuttavia, come scopriremo tra poco, i veri protagonisti della dieta antinfiammatoria sono i grassi. I nutrizionisti non smettono di porre l'accento su quanto sia importante distinguere tra grassi "buoni" e grassi "cattivi" e saper limitare l'apporto di questo nutriente così energetico nel conteggio totale delle calorie. Questi due consigli sono fondamentali ai fini della prevenzione di ogni tipo di disturbo cardio-circolatorio e costituiscono i pilastri su cui si basano quasi tutte le diete dimagranti. Possono inoltre aiutare a orientarsi al momento di studiare un menu compatibile con i principi della dieta antinfiammatoria.

Come abbiamo visto, l'obesità crea un ricettacolo di molecole proinfiammatorie. I grassi, a causa del loro potenziale energetico elevato (9 kcal/g) e della facilità di immagazzinamento che li caratterizza, vengono additati come causa primaria di tale condizione. Tuttavia la loro presenza nella dieta è indispensabile: tra le svariate funzioni che svolgono, fungono per esempio da trasportatori delle cosiddette vitamine *liposolubili* (A, D, E e K) e partecipano nella sintesi di vitamine, ormoni e acidi biliari. Ma la caratteristica che più li rende interessanti ai fini del nostro discorso è che ci permettono di regolare la sintesi delle prostaglandine. Vediamo di cosa si tratta.

Indice

5 In piena salute

- 6 L'infiammazione acuta
- 7 Lo spettro dell'infiammazione cronica
- 8 L'importanza della dieta
- 10 Una questione di equilibrio e moderazione

13 Il ruolo dei nutrienti nel controllo dell'infiammazione

- 13 Le proteine
- 15 I grassi
- 18 I carboidrati
- 24 Le vitamine e i minerali
- 26 I flavonoidi

27 Alimenti antinfiammatori

- 28 L'ananas (*Ananas comosus*)
- 29 La cipolla (*Allium cepa*)
- 31 I semi di lino (*Linum usitatissimum*)
- 33 Il peperoncino (*Capsicum annum*)
- 33 Il cacao (*Theobroma cacao*)
- 35 L'olio extravergine d'oliva
- 36 Il rafano (*Raphanus sativus*)
- 38 Altri alimenti

39 Spezie ed erbe aromatiche

40 L'aglio (*Allium sativum*)

42 La curcuma (*Curcuma longa*)

42 Lo zenzero (*Zingiber officinale*)

43 Il chiodo di garofano (*Syzygium aromaticum*)

46 Agenti infiammatori da evitare

46 Intolleranze alimentari

49 Alimenti e dannose abitudini che causano infiammazione

54 Linee guida per una dieta antinfiammatoria

55 Un esempio di dieta antinfiammatoria

RICETTE

63 **Insalate**

70 **Vellutate e zuppe**

76 **Verdure**

84 **Cereali e legumi**

94 **Pasta, pizza & Co.**

101 **Proteine**

106 **Dolci e colazione**

114 **Salse e paté**

119 **Bevande e succhi**

123 **Indice delle ricette**