

GAS
communication

NOW PART OF
AIM COMMUNICATION

Rassegna Stampa



INDICE

FIRA

06/01/2023 AZ Salute	5
MALATTIE REuMATICHe: i cibi da privilegiare	
02/01/2023 Il Secolo XIX - Genova	7
Attenti a zuccheri e grassi, le malattie infiammatorie si combattono con la dieta	
22/12/2022 Cusano TV	9
Intervista alla prof.ssa Roberta Ramonda andata in onda il 22/12/22 all'interno della puntata di Una Mela al Giorno - Cusano TV	
12/12/2022 TG2 Medicina 33	10
Intervista al prof. Carlomaurizio Montecucco andata in onda il 12/12/22 all'interno della puntata di TG2 Medicina 33 (dal minuto 4:33)	

FIRA WEB

18/01/2023 dilei.it 00:41	12
Malattie reumatiche, i cibi che combattono l'infiammazione: parla l'esperto	
30/12/2022 osservatoriomalattierare.it 01:01	18
Malattie reumatologiche, i consigli a tavola per le feste	
30/12/2022 medicalexcellencetv.it 15:48	20
Quale relazione tra la dieta mediterranea e le malattie reumatiche	
22/12/2022 sanitainformazione.it 10:59	22
Artrite e malattie reumatologiche. A Natale in tavola solo ingredienti della dieta mediterranea	
22/12/2022 ilfont.it 08:00	24
Pranzi e cene festive per chi soffre di malattie reumatologiche: consigliata la dieta mediterranea	
19/12/2022 ilgiornale.it	27
Malattie reumatiche, troppi pazienti inconsapevoli	

13/12/2022 luoghidellasalute.it	31
Pranzi e cene festive e malattie reumatologiche: meglio la dieta mediterranea	
13/12/2022 medicinaeinformazione.com	33
MALATTIE REUMATOLOGICHE E ALIMENTAZIONE: ANCHE A NATALE CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA	
13/12/2022 imgpress.it 16:16	37
FIRA: PRANZI E CENE FESTIVE PER CHI SOFFRE DI MALATTIE REUMATOLOGICHE: CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA	

FIRA

4 articoli

LA CORRETTA DIETA REGOLA IL RISCHIO DI INFIAMMAZIONE E CONTRIBUISCE ALL'EFFICACIA TERAPEUTICA

MALATTIE REUMATICHE: i cibi da privilegiare

La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.), possono influenzare il microbioma e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali, con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie

La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle malattie reumatiche, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmune.

La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.), possono influenzare il microbioma e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali, con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine (rivestono un ruolo di primo piano nella risposta immunitaria), che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi, creando problemi anche seri, come l'artrite e altre malattie reumatologiche.

“Recenti studi hanno dimostrato che la dieta mediterranea ha un effetto benefico sulle malattie reumatologiche, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata. Occorre però informare i pazienti che l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico”, puntualizza la professoressa **Roberta Ramonda**, vicepresidente della Fondazione

Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA) e reumatologa al Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova.

Sebbene manchino linee guida nutrizionali sulle malattie reumatologiche e siano ancora pochi gli studi solidi ed estesi che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reu-

matiche, recentemente, l'European League Against Rheumatism (EULAR), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza, che suggeriscono la necessità di

promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso.

Di fatto, uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta

mediterranea.

“Abbiamo condotto uno studio caso-controllo in cui ai pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata at-

traverso un questionario che va-

luta la tipologia di cibi introdotti. I pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi. Al termine dello studio, i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta attività della malattia. Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato e confermano che sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito può portare un contributo alla gestione delle malattie reumatologiche, spiega la professoressa Ramonda.

Per il professore **Carlo Maurizio Montecucco**, presidente di FIRA, ordinario di Reumatologia, direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia e della Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo, la ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è stata ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormen-



te, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un approccio olistico alla cura del paziente.

“Le frontiere della ricerca – sottolinea Montecucco – stanno spostando sempre più in là i limiti della conoscenza sulle malattie reumatologiche, che sono tante, complesse e con meccanismi molto diversi tra loro. La ricerca scientifica in reumatologia va quindi assolutamente sostenuta per consentire di migliorare ancora la qualità di vita dei pazienti”.

È possibile sostenere FIRA con donazioni e la destinazione del 5X1000 (si veda il sito FIRAonlus.it, sezione Come Donare).



Roberta Ramonda



I CIBI DA PRIVILEGIARE E QUELLI DA LIMITARE

DA PRIVILEGIARE

Nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, fibre, acidi grassi omega-3. Si trovano essenzialmente in frutta, verdura, farine non raffinate (grano integrale, riso integrale e quinoa), legumi, pesce azzurro (salmone, tonno, sardine, sgombro), frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino.

In Italia si nota un maggiore consumo di alimenti che contengono omega 6, rispetto a quelli con omega 3. E non va bene. Il rapporto deve essere inverso: un rapporto più alto di omega 3, rispetto al 6. Può sembrare un'impresa difficile, ma non lo è: basta incrementare il consumo di pesce azzurro (2-3 porzioni settimanali).

DA LIMITARE

Cibi ad azione infiammatoria, come grassi saturi, zuccheri raffinati e alimenti ad alto indice glicemico, sodio, acidi grassi Omega-6 contenuto nei semi di girasole, nel germe di grano, nel sesamo, nei semi di soia, nel mais, nelle olive, quindi nei relativi oli.

Vanno limitati quindi cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina.

INTEGRATORI

Nonostante gli effetti benefici, l'integrazione vitaminica sembra avere un impatto limitato sull'attività delle malattie reumatologiche. Tuttavia, l'integrazione di acido folico può prevenire gli effetti collaterali correlati all'assunzione di metotrexato, comune per chi soffre di artrite reumatoide, e la vitamina D dovrebbe essere somministrata ai pazienti che ne hanno carenza, per prevenire complicanze muscoloscheletriche. Gli omega-3, che hanno dimostrato un effetto benefico per le malattie reumatologiche, se non si riuscisse a garantirne l'assunzione adeguata con l'alimentazione, potrebbero essere integrati con supplementazione.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

IL PARERE DELLO SPECIALISTA

Attenti a zuccheri e grassi, le malattie infiammatorie si combattono con la dieta

Gli alimenti sconsigliati per chi soffre di dolori reumatici Correre ai ripari dopo la maratona alimentare delle feste

Federico Mereta

La "maratona" alimentare delle feste è ormai terminata. Se prestare attenzione a ciò che si porta in tavola è importante per tutti, diventa ancora più significativo per chi proprio per un aumento di peso potrebbe anche vedere un netto peggioramento della salute delle articolazioni. Per chi fa i conti con le malattie di natura reumatologica, infatti, anche il controllo ponderale ha un importante significato. Ma non bisogna pensare solamente all'introito calorico, quanto piuttosto anche alla qualità dei cibi. E occorre puntare sulle tradizioni della nostra cucina. «La dieta mediterranea ha un effetto benefico nelle **malattie reumatologiche**, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora

la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata» segnala Roberta Ramonda, vicepresidente della Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (Fira), e docente di Reumatologia all'Università di Padova. La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle **malattie reumatologiche**, visto che il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmunitario. La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi ed altro) possono influenzare il microbiota ed alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammato-

rie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi. «Su

questo fronte recentemente, l'Eular (European League Against Rheumatism), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza: si suggerisce la necessità di promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso» fa sapere l'esperta. Che l'alimentazione sia importante lo dimostra anche uno studio italiano che mette in luce un'associazione inversa tra attività della **artrite** e livello di aderenza alla dieta mediterranea. «Abbiamo condotto uno studio caso-controllo in Italia in cui ai pazienti che soffrono di spondilite artritica assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo sei mesi» precisa la Ramonda. «Al termine dello studio, i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimenta-

to una ridotta attività della malattia. Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito può

portare un contributo alla gestione delle malattie».

Per **artrite** e simili, l'attenzione alla buona tavola è fonda-

mentale perché il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto. I troppi zuccheri alterano il microbiota, ovvero la popolazione che vive nel nostro tubo digerente, ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa per le **malattie reumatologiche**. Occhio al sale. L'assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria, specie se combinata al fumo; i grassi saturi provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi possono indurre infiammazione. Vitamine e fibre vegetali hanno invece un'azione antinfiammatoria. Cosa fare quindi? Ricordate di privilegiare i nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, le fibre, acidi grassi omega-3 e omega-9 (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6). Si trovano essenzialmente in frutta, verdura, farine non raffinate (grano integrale, riso integrale e quinoa), legumi, pesce azzurro (salmone, tonno, sardine, sgombero), frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino. E fate attenzione ai cibi ad azione infiammatoria che andrebbero limitati: sono quelli ricchi di grassi saturi, zuccheri raffinati e alimenti ad alto indice glicemico, sodio. In pratica occhio a fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati indu-



striali, sale, caffeina.—

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Consigli a tavola



Non perdetevi mai di vista **le porzioni**, soprattutto nel caso di pranzi o cene che prevedono numerose portate. **Conviene ridurre la quantità** dei cibi che mettiamo nel piatto.



A piccole dosi consumate **il cacao del cioccolato**: potrebbe aiutare chi ha problemi articolari, per le sue **proprietà antiossidanti**, che sono principalmente attribuite al contenuto di flavonoidi.



Via libera al **peperoncino piccante**: contiene capsaicina e **aiuta contro l'infiammazione** favorendo un aumento del numero di importanti cellule come i macrofagi anti-infiammatori.



Limitate o evitate le **bevande gassate e zuccherate** artificialmente che potrebbero rivelarsi in grado di generare una **reazione infiammatoria** intestinale e contribuire a peggiorare la situazione.



Privilegiate gli **acidi grassi omega-3**, contenuti soprattutto nel pesce, e gli acidi grassi mono-insaturi (olio extravergine d'oliva) che aiutano a **controllare l'attività di malattia**.

WITHUB



Intervista alla prof.ssa Roberta Ramonda andata in onda il 22/12/22 all'interno della puntata di Una Mela al Giorno – Cusano TV



<https://youtu.be/WMCUeozL2PE>



Intervista al prof. Carlomaurizio Montecucco andata in onda il 12/12/22 all'interno della puntata di TG2 Medicina 33 (dal minuto 4:33)



[https://www.rainews.it/rubriche/tg2medicina33/video/2022/12/Tg2 -Medicina-33-del-12122022-b5faf418-6c24-4c1a-83cf-f54d3bd79541.html](https://www.rainews.it/rubriche/tg2medicina33/video/2022/12/Tg2-Medicina-33-del-12122022-b5faf418-6c24-4c1a-83cf-f54d3bd79541.html)

FIRA WEB

9 articoli

LINK: <https://dilei.it/salute/malattie-reumatiche-cibi-infiammazione-parla-esperto/1244227/>

italiaonline

MENU

LIBERO VIRGILIO PAGINEGIALLE PGCASA PAGINEBIANCHE PAGINEBIANCHE SALUTE TUTTOCITTÀ DILEI SIVIAGGIA



Di•Lei

Take Care
PRENDITI CURA DI TE

Prevenire



Conoscere



Curare



Scoprire



ACCEDI



Federico Mereta

GIORNALISTA SCIENTIFICO

LINKEDIN

Laureato in medicina e Chirurgia ha da subito abbracciato la sfida della divulgazione scientifica: raccontare la scienza e la salute è la sua passione. Ha collaborato e ancora scrive per diverse testate, on e offline.



Fonte: 123RF

La dieta mediterranea contro le malattie reumatiche

Le varie **malattie reumatiche** hanno livelli di gravità e di infiammazione diversi per cui anche per quanto riguarda l'alimentazione occorre considerare caso per caso con il supporto del medico.

Per seguire la Pillola di Salute quotidiana "L'alimentazione indicata"

ACCADEMIA ITALIANA STYLE



Abbigliamento equestre che lascia il segno

L'amore per i cavalli incontra la moda tech e sostenibile

LEGGI

ALTRI ARTICOLI DI TAKE CARE



Digiuno per dimagrire? Ecco cosa succede al cervello



Giornata mondiale della pizza: la ricetta light con sole 650 Kcal



Orticaria da stress: cause, sintomi e rimedi



6 posizioni yoga da fare in coppia

Gli altri articoli dello speciale



Herpes labiale e genitale: l'esperto ci spiega le differenze

per le malattie reumatiche”, clicca e ascolta qui



Malattie reumatiche: il ruolo della dieta mediterranea

In termini generali, riportiamo una dichiarazione di Roberta Ramonda, vicepresidente della Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite (FIRA): **“La dieta mediterranea** ha un effetto benefico nelle malattie reumatologiche perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti”.

La dieta sicuramente ha un ruolo che è ancora tutto da scoprire nello sviluppo delle **malattie reumatologiche**, perché **l'effetto degli alimenti che introduciamo** può influenzare la risposta infiammatoria e anche l'interazione col sistema autoimmunitario. La maggior parte delle cellule immunitarie si trovano nel tratto digestivo e i nutrienti possono influenzare direttamente il microbiota alterando la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie dell'intestino favorendo o meno la liberazione di sostanze che causano l'infiammazione.

Malattie reumatiche: i cibi ammessi e quelli proibiti

Da un recente studio, in termini generali, è emersa **l'importanza di seguire una dieta sana**, di tenere sotto controllo il peso, ma anche la qualità dei cibi che assumiamo. Per esempio i troppi zuccheri alterano il microbiota ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa nelle malattie reumatologiche. Bisogna quindi fare attenzione ai dolci per evitare anche il rischio obesità. Anche il sale va tenuto sotto controllo, l'assunzione di elevati livelli di sodio può avere infatti un'azione infiammatoria, specie se combinata al fumo di sigaretta. Anche i grassi favoriscono l'infiammazione. Mentre fibre vegetali e vitamine ci proteggono.

Quindi ricordiamoci di privilegiare **i nutrienti ad azione antiinfiammatoria** come le vitamine, gli antiossidanti, le fibre, gli acidi grassi omega3 e omega 9, componenti che si trovano in frutta, verdura, pesce, olio extra vergine di oliva, cacao, **peperoncino**, legumi, alimenti integrali, frutta secca, **tè verde**.

Invece bisogna limitare sodio, zuccheri raffinati, alimenti ad alto indice



Virus delle epatiti, cosa si rischia e come difendersi: la guida dell'esperto



Come prepararsi per la stagione sciistica: gli esercizi per scaldare i muscoli



Come mantenere il peso forma: i consigli dell'esperto sul fabbisogno calorico



Digestione lenta e bruciore di stomaco: cosa fare dopo le apericene di Natale



Erbe aromatiche, a cosa fanno bene e come si usano



Orticarie fisiche, come riconoscere quella da freddo e cosa fare

Per te, che non vuoi perderti mai nulla. Ricevi la nostra newsletter con tutte le novità e il meglio della settimana

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

PUBBLICITÀ



LE GALLERY PIÙ VISTE



Kendall Jenner, anno nuovo, vecchie abitudini: regina delle trasparenze



Funerali Costantino di Grecia, Re e Regine vestiti a lutto

glicemico; non bisogna esagerare con fritti, carne rossa, insaccati, salsicce, formaggi grassi, prodotti industriali confezionati e il sale.

“Pillole di Salute quotidiana” è la serie in podcast di **DiLei TakeCare**, a cura di Federico Mereta. In ogni puntata si parla di prevenzione, cure e buone abitudini.

Alimenti

Dieta mediterranea

Leggi anche

[Microbiota, cos'è e come funziona](#)

[Come mantenere il peso forma: i consigli dell'esperto sul fabbisogno calorico](#)

[Herpes labiale e genitale: l'esperto ci spiega le differenze](#)

[Digestione lenta e bruciore di stomaco: cosa fare dopo le apericene di Natale](#)

[Virus delle epatiti, cosa si rischia e come difendersi: la guida dell'esperto](#)



Gina Lollobrigida, tutti i suoi amori (dentro e fuori dal set)



Mamme e papà vip del 2023

PUBBLICITÀ



I VIDEO PIÙ VISTI



Insomnia, perché colpisce le donne, come nasce, quanto incide sulla vita



VoltaNatura: la formulazione bio per combattere le tensioni muscolari



Autismo e sensorialità, un video e un libro per valorizzare le diversità



Nuove cure per il cancro: cosa cambia con (i cioccolatini del)la ricerca



“Le Iene”, Belen come Shakira: “Sei una Twingo con le ruote bucate”

PUBBLICITÀ



GLI ARTICOLI PIÙ VISTI



Digiuno per dimagrire?
Ecco cosa succede al cervello



Vaccino per HPV,
perché è importante
anche per i maschi



Giardinaggio in
compagnia, ecco perché
fa bene alla salute



Orticaria da stress:
cause, sintomi e rimedi



Herpes labiale e
genitale: l'esperto ci
spiega le differenze

PUBBLICITÀ

Di•Lei

TEMI CALDI



"Ho avuto pressioni per
non diventare mamma":
la confessione di Serena
Rossi



Bianca Balti: "Mia figlia
scelse di vivere con il
padre perché mi
drogavo". Il passato
disfunzionale



Orticarie fisiche, come
riconoscere quella da
freddo e cosa fare

Di•Lei

Approfondimenti

PEOPLE

Lifestyle
Spettacolo

STAR E VIP

Reali
Kate Middleton
Meghan Markle
Letizia di Spagna

STILE

Moda
Bellezza
Shopping

TAKE CARE

Benessere
Salute
Psicologia
Sessualità

RELAZIONI

Amore
Mamma
Matrimonio

HOBBY

Cucina
Casa
Come fare
Pets

RUBRICHE

Editoriali
Interviste
Frase e Aforismi
Dileici piace
#Bellastoria

NOTIZIE

TUTTI I CALCOLATORI

ONLINE

Indice di Massa Corporea
Peso ideale
Massa grassa
Calorie giornaliere
Calorie bruciate camminando
Consumo calorico degli sport

Ultime notizie

First Lady
Influencer
Instagram VIP
Reality Show
Social
Modelle
Red Carpet
Tradimenti
Compleanni
Gossip

Biografie
Confessioni
Fidanzamenti
Scandali
Lusso
Stili e tendenze
Capelli
Cura del viso
Make up
Famiglia

Bambini
Genitori
Gravidanza
Ciclo Mestruale
Menopausa
Cancro
Patologie
Diabete
Colesterolo
Alzheimer

Vitamine
Rimedi naturali
Sonno
Stress
Alimentazione
Royal Baby
Le notizie di Oggi
Le notizie di Ieri

DiLei

Cerca in DiLei...

[CONTENUTI SPECIALI](#) [CONTATTACI](#) [MAPPA DEL SITO](#) [FEED RSS](#) [ARCHIVIO](#)



VIRGILIO È:

NOTIZIE
SPORT
MOTORI
VIDEO
SAPERE
OROSCOPO
IN CITTÀ
IN ITALIA
AZIENDE
EVENTI



[LIBERO](#) [VIRGILIO](#) [PAGINEGIALLE](#) [PGCASA](#) [PAGINEBIANCHE](#) [PAGINEBIANCHE SALUTE](#) [TUTTOCITTÀ](#) [DILEI](#) [SIVIAGGIA](#) [QUIFINANZA](#) [BUONISSIMO](#) [SUPEREVA](#) [NEWSONLINE](#)

[Chi siamo](#) [Note Legali](#) [Privacy](#) [Cookie Policy](#) [Aiuto](#)

© Italiaonline S.p.A. 2023 - Direzione e coordinamento di Libero Acquisition S.à r.l. - P. IVA 03970540963

Sei qui: [Home](#) ▶ [Altre malattie croniche](#) ▶ Malattie reumatologiche, i consigli a tavola per le feste

Altre malattie croniche

Malattie reumatologiche, i consigli a tavola per le feste

Autore: Redazione, 30 Dicembre 2022



Prof.ssa Roberta Ramonda

La Fondazione Italia per la Ricerca sull'Artrite offre indicazioni utili per personalizzare la dieta dei pazienti, raccomandando quella mediterranea

Milano – **“La dieta mediterranea ha un effetto benefico nelle malattie reumatologiche**, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata, anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno”

segnala la **prof.ssa Roberta Ramonda, vicepresidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite)**,

professore Associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova. “Certo, occorre informare adeguatamente i pazienti che **l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico**”.

La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle malattie reumatologiche, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmune. La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e **i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.) possono influenzare il microbioma** e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi.

“Sebbene manchino linee guida nutrizionali nelle malattie reumatologiche e siano ancora pochi gli studi solidi ed estesi che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche, recentemente, l'**EULAR (European League Against Rheumatism)**, l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza. Viene quindi **suggerita la necessità di promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso**”, spiega la prof.ssa Ramonda.

La ricerca scientifica anche in questo campo può apportare significative evidenze. In alcuni studi basati sulla popolazione, **la dieta mediterranea è stata associata a un minor rischio di artrite reumatoide** con alcune differenze basate su altri fattori (ad esempio sesso, fumo, sieropositività, Paese).

Uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività dell'artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea. “Abbiamo condotto uno studio caso-controllo in Italia in cui ai pazienti che soffrono di **spondiloartrite assiale** sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea. L'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi. Al termine dello studio, **i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta attività della malattia.** Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito può portare un contributo alla gestione delle malattie”, spiega la prof.ssa Ramonda.

Il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto e condiviso. **Gli zuccheri, per esempio, alterano il microbioma ed esacerbano l'autoimmunità** che entra in causa per le malattie reumatologiche; inoltre, un'elevata assunzione di zucchero può causare aumento di peso e obesità con correlate comorbidità.

L'assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria, specie se combinata al fumo; **i grassi saturi**, provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi, **possono indurre infiammazione. Vitamine e fibre vegetali hanno invece un'azione benefica** antinfiammatoria.



Riassumendo, ecco alcune indicazioni:

- **Cibi utili da privilegiare:** nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, fibre, acidi grassi omega-3 e omega-9 (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6). Si trovano essenzialmente in **frutta, verdura, farine non raffinate** (grano integrale, riso integrale e quinoa), **legumi, pesce azzurro** (salmone, tonno, sardine, sgombro), **frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino.**

- **Cibi ad azione infiammatoria che andrebbero limitati:** **grassi saturi, zuccheri raffinati** e alimenti ad alto indice glicemico, sodio, acidi grassi Omega-6 (con basso rapporto omega-3/omega-6). Vanno limitati quindi **cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina.**

- **Integratori.** Nonostante gli effetti benefici, l'integrazione vitaminica sembra avere un impatto limitato sull'attività delle malattie reumatologiche. Tuttavia, l'integrazione di **acido folico** può prevenire gli effetti collaterali correlati all'assunzione di metotrexato, comune per chi soffre di artrite reumatoide, e la **vitamina D** dovrebbe essere somministrata ai pazienti che ne hanno carenza per prevenire complicanze muscoloscheletriche. Gli **omega-3**, che hanno dimostrato un effetto benefico per le malattie reumatologiche, se non si riuscisse a garantirne l'assunzione adeguata con l'alimentazione, potrebbero essere integrati con supplementazione.

"La ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è stata ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormente, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un approccio olistico alla cura del paziente. Le frontiere della ricerca stanno spostando sempre più in là i limiti della conoscenza sulle malattie reumatologiche, che sono però tante, complesse e con meccanismi molto diversi tra loro. La ricerca scientifica in reumatologia va quindi assolutamente sostenuta per consentire di migliorare ancora la qualità di vita dei pazienti", sottolinea il **prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA** e Ordinario di Reumatologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Articoli correlati

- > 09-12-2022 - Malattie reumatologiche: cure sempre più digitali e integrate
- > 15-06-2021 - Interstiziopatie polmonari e malattie reumatologiche, necessaria una gestione multidisciplinare
- > 16-11-2022 - 29 Novembre 2022, Roma. La digitalizzazione delle cure in reumatologia
- > 11-05-2022 - Malattie reumatologiche, il CREI lancia un concorso fotografico aperto ai pazienti
- > 17-12-2021 - Malattie reumatologiche, APMARR chiede la cancellazione dell'art. 5 del Decreto Fiscale
- > 13-08-2021 - Malattie reumatologiche infantili, a Bari nasce il progetto "Per non perdere la bussola"
- > 29-01-2021 - Malattie reumatologiche e rare, al via "ReumArt: la creatività come risorsa"
- > 28-02-2020 - Malattie reumatologiche, presentata un'interpellanza parlamentare
- > 08-09-2017 - Malattie reumatologiche, scoperta l'origine di una grave infiammazione associata
- > 10-11-2017 - 15 Novembre 2017, Roma. ANMAR WE CARE. La qualità di vita del paziente e del suo reumatologo
- > 30-09-2015 - 6 Ottobre 2015, Roma. "Le malattie reumatologiche spiegate ai ragazzi"

SPORTELLO LEGALE
OMAR
DALLA PARTE DEI RARI



LINK: <https://www.medicalexcellencetv.it/quale-relazione-tra-la-dieta-mediterranea-e-le-malattie-reumatiche/>



CHI SIAMO

CONTATTACI

DOVE SIAMO

CATEGORIE

DIRETTA



SUCCESSIVO
Nanoparticelle vegetali
contro l'antibiotico resistenza
ospedaliera

DIETA MEDITERRANEA E MALATTIE REUMATICHE

PRIMA PAGINA SALUTE

Quale relazione tra la dieta mediterranea e le malattie reumatiche

30 Dicembre 2022 / 2 min read



AGGIUNGI UN
COMMENTO



GUARDA IN SEGUITO



MODALITÀ CINEMA

PORTA A CASA TUTTA LA QUALITÀ DEGLI INTEGRATORI NATURAL BRADEL









SCEGLI LA COMODITÀ, SCOPRI IL NOSTRO STORE ON LINE!



BARTILOTTI MEDICALI di ALFIO BARTILOTTI

Sistemi laser medicali per dermatologia, medicina estetica, ginecologia e altri settori

per informazioni
CLICK ME



Gncopath

**ANATOMIA PATOLOGICA
ISTO - CITO PATOLOGIA
BIOLOGIA MOLECOLARE**

Home » [Quale relazione tra la dieta mediterranea e le malattie reumatiche](#)

- FACEBOOK
- TWITTER
- LINKEDIN
- WHATSAPP

In Italia si stimano più di 15 milioni di pazienti affetti da malattie reumatologiche. Un recente studio conferma l'utilità di una dieta mediterranea, ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie e povera di grassi saturi, per chi soffre di artrite e malattie reumatologiche.

RELAZIONE TRA CIBO E MALATTIE REUMATICHE

Pubblicità



CLICCA QUI
ACQUISTA ENNEBIDOL LOZIONE

EMAIL



ENNEBIDOL® LOZI...

NB NATURAL BRADEL

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

Malattie reumatiche e dieta mediterranea, uno studio indica la relazione tra il cibo e queste patologie. Vediamo di cosa si tratta anche in vista delle festività. Ne parliamo con **Roberta Ramonda**, vice presidente FIRA, "Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite", professoressa di Reumatologia del Dipartimento di Medicina dell'Università di Padova.

DIETA MEDITERRANEA E MALATTIE REUMATICHE

In Italia si stimano più di **15 milioni di pazienti affetti da malattie reumatiche**. Un recente studio osservazionale condotto in Italia conferma l'utilità di una **dieta mediterranea**, ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie e povera di grassi saturi, per chi soffre di **artrite e malattie reumatiche**.

Quali sono le malattie reumatiche per le quali si è visto che esiste una correlazione tra dieta e patologia?

Tra le diverse malattie reumatiche vi sono:

- [spondiloartriti](#)
- [artriti](#)
- [artrite reumatoide](#)

Qual è l'effetto dell'alimentazione su queste patologie?

La **dieta** ha un ruolo complesso nel controllo delle **malattie reumatiche**, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmune.

La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.) possono influenzare il **microbioma** e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi 1, 2, 3, 4, 5.

Cosa risulta da questo studio?

Al termine dello studio, i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla **dieta mediterranea** hanno anche sperimentato una **ridotta attività della malattia**.

Quali sono i cibi utili da privilegiare?

Sono i **nutrienti ad azione antinfiammatoria** come **vitamine** e **antiossidanti**, **fibre**, **acidi grassi omega-3 e omega-9** (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6).

Si trovano essenzialmente in frutta, verdura, farine non raffinate (grano integrale, riso integrale e quinoa), legumi, pesce azzurro (salmone, tonno, sardine, sgombrò), frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino.

ALIMENTAZIONE / ANTIOSSIDANTI / ARTRITE / ARTRITE REUMATOIDE / DIETA / DIETA MEDITERRANEA / FIBRE / FIRA ONLUS / MALATTIE REUMATICHE / MICROBIOMA / OMEGA-3 / OMEGA-9 / ROBERTA RAMONDA / SPONDILOARTRITE / VITAMINE

CANALI 15 E 81 DEL DGTV IN SICILIA



Pubblicità

 **Villa Azzurra**
CASA DI CURA E POLIAMBULATORIO
A SIRACUSA IN VIA CASSARO 1 - TEL 0931 788111



Exactech[®]
Surgeon focused. Patient driven.[™]



e.janach[®] since 1932

SEGUICI SUI SOCIAL



LINK: <https://www.sanitainformazione.it/salute/artrite-e-malattie-reumatologiche-a-natale-in-tavola-solo-ingredienti-della-dieta-mediterranea/>

Cerca nel sito...



- SALUTE
- LAVORO
- FORMAZIONE
- POLITICA
- AMBIENTE
- MONDO
- COVID-19
- PODCAST
- MELA AL GIORNO
- PROFESSIONI SANITARIE
- SPECIALI
- UNIVERSO SANITÀ

SALUTE | 22 Dicembre 2022 10:59

Artrite e malattie reumatologiche. A Natale in tavola solo ingredienti della dieta mediterranea



Un recente studio osservazionale, condotto in Italia, conferma l'utilità della dieta mediterranea, ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie e povera di grassi saturi, per chi soffre di artrite e malattie reumatologiche. Ramonda (FIRA): «Via libera a frutta, verdura, cereali integrali, pesce e olio extravergine di oliva. Attenzione a grassi saturi, zuccheri e sodio»

di *Isabella Faggiano*



Frutta fresca e secca, verdura, farine non raffinate, condimenti con olio extravergine di oliva, curcuma e peperoncino, bevande a base di the verde, ginseng e cacao. Ecco quali ingredienti dovrebbe mettere in tavola, giorni festivi compresi, chi soffre di **artrite** e malattia reumatologiche. «La dieta mediterranea ha un effetto benefico nei pazienti affetti da queste patologie perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti – spiega **Roberta Ramonda**, vicepresidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite), professore associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova -. Per tutti questi motivi, **andrebbe privilegiata** anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno».

Lo studio italiano

I benefici della dieta mediterranea per i pazienti reumatologici sono stati dimostrati da un recente **studio osservazionale** realizzato in Italia. I ricercatori hanno evidenziato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea.

«Abbiamo offerto consigli nutrizionali incentrati sulla **dieta mediterranea** a pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale - racconta la professoressa Ramonda -. Successivamente abbiamo misurato l'aderenza di ogni singolo partecipante alla dieta mediterranea, attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti. Gli stessi pazienti sono stati rivalutati, poi, a distanza di 6 mesi. I risultati ottenuti hanno mostrato come i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una **ridotta attività della malattia**», aggiunge la specialista.

Dieta e malattie reumatologiche: che correlazione c'è

Perché la dieta ha un ruolo così importante nello sviluppo delle malattie reumatologiche? «Pur premettendo che l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico, è possibile affermare che la dieta è in grado di **influenzare la risposta infiammatoria** e l'interazione con il sistema autoimmune. Questo perché la maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.) possono influenzare il **microbioma** e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi», spiega la vicepresidente di FIRA.

Dalla teoria alla tavola

Tornando alla tavola, frutta, verdura, farine non raffinate (grano integrale, riso integrale e quinoa), legumi, pesce azzurro (salmone, tonno, sardine, sgombro), frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino **sono i cibi da privilegiare**. «Si tratta - spiega Ramonda - di nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, fibre, acidi grassi omega-3 e omega-9 (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6)». Al contrario, esistono dei **cibi ad azione infiammatoria** nemici della salute: grassi saturi, zuccheri raffinati e alimenti ad alto indice glicemico, sodio, acidi grassi Omega-6 (con basso rapporto omega-3/omega-6). «Vanno limitati quindi cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina», aggiunge la professoressa.

Le raccomandazioni EULAR

Ad oggi, sono ancora pochi gli studi solidi ed estesi che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche e non esistono linee guida nutrizionali nelle malattie reumatologiche. Tuttavia, l'**EULAR** (European League Against Rheumatism), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza, che suggeriscono la necessità di promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso. «La ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è stata ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormente, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un **approccio olistico alla cura del paziente**. Va assolutamente sostenuta - conclude la specialista - per consentire di migliorare ancora la qualità di vita dei pazienti».

Iscriviti alla Newsletter di Sanità Informazione per rimanere sempre aggiornato



GLI ARTICOLI PIU' LETTI

DALLA REDAZIONE

Covid-19 e vaccini: i numeri in Italia e nel mondo

Ad oggi, 22 dicembre 2022, sono 655.420.317 i casi di Covid-19 in tutto il mondo e 6.672.632 i decessi. Mappa elaborata dalla Johns Hopkins CSSE. I casi in Italia L'ultimo bollettino d...

di Redazione

COVID-19, CHE FARE SE...?

Posso ammalarmi di influenza e Covid-19 insieme?

Non solo è possibile infettarsi contemporaneamente con il virus dell'influenza e del Covid-19, ma quest'anno quest'eventualità sarà molto più frequente. Gli esperti invitan...

di Valentina Arcovio

ECM

Scadenza triennio ECM, ultimo mese per mettersi in regola. Dopodiché «gli Ordini faranno il loro lavoro»

Leoni (FNOMCeO): «Auspicio massiccia ondata di partecipazione». Gagliano (Opi Genova): «Lettera Cogeaps una doccia fredda». D'Ippolito (OMCeO Caltanissetta): «Formaz...

di Arnaldo Iodice

LINK: <https://www.ilfont.it/alimentazione/pranzi-e-cene-festive-per-chi-soffre-di-malattie-reumatologiche-consigliata-la-dieta-mediterranea-105243...>

Translate »

Home Contattaci Privacy Termini e condizioni

f t p Cerca

IL FONT

INFORMAZIONE DI CARATTERE
SALUTE, BENESSERE E NUOVI STILI DI VITA



Moda&Stile Benessere Salute Bellezza Medicina dolce Medicina dell'habitat Eros & Psiche **Alimentazione** Enogastronomia
Agroalimentare-Ecologia

Arte Terapia Turismo Eventi Attualità Libri

BREAKING NEWS Carni, sistema immunitario, stagione fredda e festività

Home / Alimentazione / Pranzi e cene festive per chi soffre di malattie reumatologiche: consigliata la dieta mediterranea

PRANZI E CENE FESTIVE PER CHI SOFFRE DI MALATTIE REUMATOLOGICHE: CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA

Redazione 2 minuti ago Alimentazione Leave a comment 2 Views

Facebook Twitter LinkedIn Pinterest

La **dieta** ha un **ruolo complesso** nello **sviluppo delle malattie reumatologiche**, in quanto il suo effetto **influenza la risposta infiammatoria** e l'**interazione** con il **sistema autoimmune**.

La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i **nutrienti** (vitamine, sale, acidi grassi) **possono influenzare il microbioma** e **alterare la permeabilità intestinale**, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi.

“La **dieta mediterranea** ha un **effetto benefico nelle malattie reumatologiche**, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti.

Quindi andrebbe privilegiata, anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno”, dice la dottoressa Roberta Ramonda, vicepresidente di FIRA (**Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite**), professore Associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova.

“Certo, occorre informare adeguatamente i pazienti che **l'alimentazione può integrare, ma mai**

sostituire il trattamento farmacologico”.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono **patologie croniche** che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati.

In **Italia** si stimano più di **15 milioni** i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la **prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale**, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una “predilezione” per il genere femminile.

Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un **ricorso al farmaco** così **frequente** da rappresentare la **seconda causa assoluta di prescrizione**.

Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.

Malattie reumatologiche e dieta

“Anche se mancano linee guida nutrizionali nelle malattie reumatologiche e sono ancora pochi gli studi solidi ed estesi che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche, recentemente, l'EULAR (European League Against Rheumatism), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza.

Viene quindi suggerita la necessità di **promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso**”, spiega la professoressa Ramonda.

La ricerca scientifica anche in questo campo può apportare significative evidenze.

Il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto e condiviso.

Gli zuccheri, per esempio, **alterano il microbioma** ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa per le malattie reumatologiche.

Inoltre, un'elevata assunzione di zucchero può causare aumento di peso e obesità con correlate comorbidità.

L'**assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria**, specie se combinata al fumo.

I **grassi saturi** provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi **possono indurre infiammazione**.

Vitamine e fibre vegetali hanno invece un'**azione benefica antinfiammatoria**.

La dieta mediterranea

In alcuni studi basati sulla popolazione, **la dieta mediterranea è stata associata a un minor rischio di artrite reumatoide** con alcune differenze basate su altri fattori (per esempio sesso, fumo, sieropositività, Paese).

Uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea.

“Abbiamo condotto **uno studio caso-controllo in Italia** in cui ai pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi.

Al termine dello studio, **i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta attività della malattia**.

ULTIMI COMMENTI

Roberto: Mi inserisco perché ero curioso di sapere il mondo come cambia, infatti questo p...

Redazione: Egregio signor Andrea, è presto per trarre conclusioni, e in più, quella che des...

Andrea: Gentile dottore, circa 3 mesi fa sono stato operato di ernia inguinale sx (prec...

Luca: Salve vorrei essere contattato se possibile...

Adriana: Sì vero. A me l' ha un po' rovinata. Con delle rughe sopra le sopracciglia che p...

SEGUICI SU FACEBOOK



ARGOMENTI

alimentazione ambiente Art & Show bambini beauty bellezza benessere cancro Coronavirus diabete dieta Elba Festo Emilio Paschetto estate eventi foto fresche di oggi gravidanza Il Font Italia libri libri in uscita life coach life coaching lifestyle manicure Milano Ministero della Salute New York novità editoriali obesità prevenzione psicologia recensione Roma romanzi romanzo saggi saggio salute sport stress Torino tumore turismo

Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito può portare un contributo alla gestione delle malattie”, spiega la professoressa Ramonda.

Raccomandazioni

Riassumendo, ecco alcune indicazioni:

• Cibi utili da privilegiare

Nutrienti ad **azione antinfiammatoria** come **vitamine** e antiossidanti, **fibre**, acidi grassi **omega-3 e omega-9** (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6).

Si trovano essenzialmente in **frutta, verdura, farine non raffinate** (grano integrale, riso integrale e quinoa), **legumi**, **pesce azzurro** (salmone, tonno, sardine, sgombro), **frutta secca**, **olio extravergine di oliva**, **cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino**.

• Cibi ad azione infiammatoria da limitare

Grassi saturi, zuccheri raffinati e alimenti ad alto indice glicemico, **sodio**, acidi grassi **Omega-6** (con basso rapporto omega-3/omega-6).

Sono da limitare quindi **cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina**.

• Integratori

Nonostante gli effetti benefici, l'**integrazione vitaminica** sembra avere un **impatto limitato** sull'attività delle malattie reumatologiche.

Tuttavia, l'integrazione di **acido folico** può **prevenire gli effetti collaterali** correlati all'assunzione di metotrexato, comune per chi soffre di artrite reumatoide, e la **vitamina D** dovrebbe essere somministrata ai pazienti che ne hanno carenza per **prevenire complicanze muscoloscheletriche**.

Gli **omega-3**, che hanno dimostrato un **effetto benefico per le malattie reumatologiche**, se non si riuscisse a garantirne l'assunzione adeguata con l'alimentazione, potrebbero essere integrati con supplementazione.

“La ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormente, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un approccio olistico alla cura del paziente.

Le frontiere della ricerca stanno spostando sempre più in là i limiti della conoscenza sulle malattie reumatologiche, che sono però tante, complesse e con meccanismi molto diversi tra loro”, dice il professore Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA e Ordinario di Reumatologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Immagine di copertina di Nicole Michalou <https://www.pexels.com/it-it/foto/famiglia-che-celebra-la-cena-di-natale-5775053/>

SHARE



Tags [ALIMENTAZIONE](#) [BENESSERE](#) [DIETA](#) [DIETA MEDITERRANEA](#) [SALUTE](#)

ABOUT REDAZIONE

LINK: <https://www.ilgiornale.it/news/farmaci-e-terapie/malattie-reumatiche-italia-1-milione-pazienti-inconsapevoli-2093016.html>

Farmaci e terapie

Malattie reumatiche: in Italia 1 milione di pazienti inconsapevoli

19 Dicembre 2022 - 12:58

In Italia almeno un milione di persone non sa di essere affetto da una malattia reumatica, a causa di una scarsa consapevolezza sui sintomi e della diagnosi tardiva: lo spiega la Società Italiana di Reumatologia

 [Mariagiulia Porrello](#)

0



DIVENTA FOTOGRAFO CON UN WORLD PRESS PHOTO
Scopri la nostra masterclass



ANTONIO FACCIONGO
vincitore World Press Photo

Tabella dei contenuti

- ↓ [La campagna nazionale "Diagnosi precoce"](#)
- ↓ [I vantaggi della prevenzione e della diagnosi precoce](#)

Tantissime sono le persone affette da **malattie reumatiche** senza saperlo. La causa? Le **diagnosi tardive**. È questo il dato messo in luce dalla **Sir**, la Società Italiana di Reumatologia che, in un comunicato, snocciola i numeri del problema.

In Italia in media passano **sette anni** per individuare un caso di fibromialgia o di artrite psoriasica. Per scoprire una spondilite anchilosante trascorrono fino a cinque anni, mentre per la sclerosi sistemica e l'artrite reumatoide gli anni d'attesa sono,

rispettivamente, tre e due. Anche in questo ambito la pandemia da Covid-19 ha peggiorato la situazione dato che, com'è noto, in alcuni momenti l'ordinaria assistenza ai pazienti è stata bloccata.

I **malati inconsapevoli** vanno dunque ad aggiungersi a quelli che invece sanno di essere affetti da una patologia di tipo reumatico: questi ultimi ad oggi in Italia sono quasi 5 milioni e mezzo. In totale, quindi, oltre un italiano su dieci è colpito da patologie più o meno gravi e invalidanti. Conoscere il prima possibile la malattia è di notevole importanza in fatto di prevenzione, limitazione del progredire della patologia, riduzione delle complicanze e dei danni.

La campagna nazionale “Diagnosi precoce”

Di fronte alla situazione descritta, la Sir ha dunque deciso di lanciare, un anno fa, la campagna nazionale “Diagnosi precoce”, per sensibilizzare sull'importanza di riconoscere le prime avvisaglie delle malattie.

I **reumatologi** sono entrati nelle farmacie per raggiungere i cittadini e i potenziali pazienti. L'obiettivo è stato quello di combattere il ritardo diagnostico e di garantire a tutti i malati reumatologici un **intervento terapeutico tempestivo**, anche grazie a una maggiore informazione. Nelle farmacie di FederFarma Servizi e nelle strutture sanitarie è stato distribuito materiale **informativo**, e sono stati svolti corsi di aggiornamento per i farmacisti.

I vantaggi della prevenzione e della diagnosi precoce

Il prof. Roberto Gerli, presidente nazionale della Sir, in occasione del 59° Congresso nazionale della società scientifica, si è detto soddisfatto della campagna. *“Nel mondo della reumatologia – ha affermato – e in particolare delle malattie infiammatorie articolari croniche, negli ultimi anni vi sono stati importanti cambiamenti. Identificare la patologia precocemente ci consente di ottenere una vera e propria prevenzione secondaria. Siamo in grado di evitare o limitare fortemente i danni articolari, e quindi la disabilità, causati dal processo infiammatorio scatenato dalla malattia. Tutto questo è stato reso possibile dall'arrivo nella pratica clinica di farmaci più efficaci e in grado di fermare la progressione delle patologie. Quando però una grave artrite non è prontamente trattata questo condiziona il decorso della disabilità e di conseguenza la qualità di vita”.*

...e le conseguenze di qualità di vita...

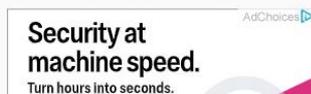
Come evidenziato dal prof. Roberto Caporali, vice presidente della Sir, la prima malattia reumatologica a proposito della quale è stata verificata l'importanza della diagnosi precoce è l'**artrite reumatoide**. *“Vi sono evidenze scientifiche consolidate – ha dichiarato – che mostrano chiaramente come un trattamento tempestivo sia in grado di ridurre le diverse complicanze e di evitare i danni legati alla malattia”.*

Individuare in tempo il morbo però non è semplice. Questo è dovuto a due ordini di motivi, secondo Caporali. Da un lato all'inizio la malattia si presenta con **sintomi** molto simili a quelli riscontrati in altre patologie. Dall'altro, il sistema sanitario nazionale presenta **problemi** organizzativi che non sempre rendono facile l'accesso a visite ed esami con lo specialista.

*“Questo progetto testimonia ancora una volta il fondamentale ruolo della farmacia come presidio di prevenzione e salute sul territorio – queste le parole del presidente di Federfarma Servizi, dottor Antonello Mirone - anche nei casi di patologie complesse e importanti come quelle reumatiche. Il **farmacista** è molto spesso il primo punto di contatto per pazienti che manifestano i sintomi esordienti di un disturbo. In questa veste assolve ad un'importantissima funzione di informazione e indirizzo verso i necessari approfondimenti specialistici”.*

Il presidente eletto della Sir, Gian Domenico Sebastiani, ha lanciato un monito: le patologie reumatologiche non vanno sottovalutate. Esistono infatti **complicanze**, per esempio a livello cardiaco e polmonare, che possono essere fatali. *“I successi della ricerca medico-scientifica nella creazione di nuove terapie – ha affermato Sebastiani - rischiano di essere annullati se non incrementiamo subito il numero delle diagnosi precoci”.*

“Diagnosticare in tempo una malattia reumatologica è fondamentale - ha detto il prof. Carlomaurizio Montecucco, presidente di Fira, Fondazione italiana per la ricerca sull'artrite - per poter intervenire in modo efficace. Negli ultimi vent'anni sono stati fatti enormi passi avanti, individuando cause e possibili soluzioni terapeutiche, con una forte accelerazione, ma c'è ancora molto da scoprire. Oggi, in alcune forme di artrite si sta addirittura ipotizzando una prevenzione, individuando i soggetti a rischio prima che insorga la malattia. Ecco perché l'impegno di Fira a sostegno della ricerca scientifica in reumatologia si sta rafforzando con nuove, importanti iniziative”.





Commenti

 **Notifiche**

I commenti saranno accettati:

- dal lunedì al venerdì dalle ore 10:00 alle ore 20:00
- sabato, domenica e festivi dalle ore 10:00 alle ore 18:00.

Nessun commento

Potrebbe Interessarti Anche

Raccomandato da 

LINK: <https://www.luoghidellasalute.it/pranzi-e-cene-festive-e-malattie-reumatologiche-meglio-la-dieta-mediterranea/>

InnovArte

Tecnomedicina

InFormaTV

Radio Salus

Zampe Libere

Villaggio Tecnologico

Switch On

Luoghi della Salute

Chi siamo ▾

News ▾

Pranzi e cene festive e malattie reumatologiche: meglio la dieta mediterranea

Redazione 13 Dicembre 2022 I consigli per stare bene, News

“La dieta mediterranea ha un effetto benefico nelle malattie reumatologiche, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata, anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno” segnala la prof.ssa **Roberta Ramonda**, vicepresidente di FIRA, professore Associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova. “Certo, occorre informare adeguatamente i pazienti che l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico”.



La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle malattie reumatologiche, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmune. La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti possono influenzare il microbioma e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi.

“Sebbene manchino linee guida nutrizionali nelle malattie reumatologiche e siano ancora pochi gli studi solidi ed estesi che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche, recentemente, l'EULAR, l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla medicina basata sull'evidenza. Viene quindi suggerita la necessità di promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso” spiega la prof.ssa Ramonda.

La ricerca scientifica anche in questo campo può apportare significative evidenze.

In alcuni studi basati sulla popolazione, la dieta mediterranea è stata associata a un minor rischio di artrite reumatoide con alcune differenze basate su altri fattori (ad esempio sesso, fumo, sieropositività, Paese).

Uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea: “Abbiamo condotto uno studio caso-controllo in Italia in cui ai pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi. Al termine dello studio, i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta

Archivio articoli

- ▶ 2022
- ▶ 2021
- ▶ 2020
- ▶ 2019
- ▶ 2018



Cosmetica e nutraceutica

Freddo non ti temo con la CREMA PIEDI RISCALDANTE firm... TECNIWORK
1 Dicembre 2022

I consigli per stare bene

PRANZI E CENE FESTIVE E MALATTIE REUMATOLOGICHE: ... MEDITERRANEA
13 Dicembre 2022

attività della malattia. Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito può portare un contributo alla gestione delle malattie" spiega la prof.ssa Ramonda.

Il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto e condiviso. Gli zuccheri, per esempio, alterano il microbioma ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa per le malattie reumatologiche; inoltre, un'elevata assunzione di zucchero può causare aumento di peso e obesità con correlate comorbidità.

L'assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria, specie se combinata al fumo; i grassi saturi provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi possono indurre infiammazione. Vitamine e fibre vegetali hanno invece un'azione benefica antinfiammatoria.

Condividi       

 Post Views: 60

 cene, festività, mediterranea, pranzi

Related Posts



I "non viaggi" delle festività fanno perdere al nostro Paese 10,3 milioni di turisti e 8,5 miliardi di euro

[« La magia del Natale nelle Isole Baleari](#)

Luoghi della Salute è una piattaforma informativa web dedicata ai luoghi e alle soluzioni turistiche finalizzate alla cura, al relax e al benessere psico-fisico della persona e del nucleo familiare

Per inviare comunicazioni, richieste di informazioni, comunicati, segnalazioni o per entrare direttamente in contatto con la **redazione** di Luoghi della Salute, scrivere a redazione@luoghidellasalute.it

Luoghi della Salute è un prodotto edito da **RBM Group Srls**
Via Domodossola, 7 - 20145 Milano
P.IVA: 10479500968
Iscrizione R.O.C. n. 32544

Tecnoturismo

Il Principato di Monaco debutta nel Metaverso

22 Novembre 2022

Luoghi della Salute 2.0



News dal mondo della medicina e delle biotecnologie

Andrea Arienzo confermato direttore della Chirurgia Vascolare di Mantov

Utilizziamo i cookie per essere sicuri che tu possa avere la migliore esperienza sul nostro sito. Se continui ad utilizzare questo sito noi assumiamo che tu ne sia felice.

Copyright ©2022. Luoghi della Salute

Ok

LINK: <https://www.medicinaeinformazione.com/-news/malattie-reumatologiche-e-alimentazione-anche-a-natale-consigliata-la-dieta-mediterranea>

Questo sito fa uso di cookie per migliorare l'esperienza di navigazione degli utenti e per raccogliere informazioni sull'utilizzo del sito stesso.

La salute è il primo dovere della vita.



Oscar Wilde

Cerca



MEDICINA E INFORMAZIONE WEB TV

- Home
- Cardiologia
- Oncologia
- Ematologia
- Pediatria
- Geriatrica
- Odontoiatria
- Oculistica
- Ginecologia
- Urologia e Andrologia
- Nefrologia
- Neuroscienze
- Dermatologia
- Allergologia
- Immunologia
- Malattie Infettive
- Gastroenterologia
- Otorinolaringoiatria
- Medicina Interna
- Endocrinologia
- Chirurgia
- Ortopedia-Riabilitazione
- Psichiatria
- Neuropsichiatria Infantile
- Genetica
- Reumatologia
- Pneumologia
- Alimentazione
- Terapia del Dolore
- Malattie Rare
- Diagnostica
- Diabetologia
- Epatologia
- Angiologia
- Medicina dello Sport
- Medicina d'Urgenza
- Vero o Falso
- La Ricerca Scientifica
- Centri di Eccellenza
- I Grandi Medici Italiani
- Progetti Speciali
- Prevenzione
- News
- Medicina e Libri
- Sanità e Società
- Medicina Estetica
- Gli Specialisti
- Tecnologia per la Medicina
- I Farmaci
- Arte Terapia
- Benessere
- LA7

MALATTIE REUMATOLOGICHE E ALIMENTAZIONE: ANCHE A NATALE CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA

13/12/2022

[o Commenti](#)

MALATTIE REUMATOLOGICHE E ALIMENTAZIONE: ANCHE A NATALE CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA"

- Dalla ricerca scientifica, FIRA (Fondazione Italia per la Ricerca sull'Artrite) offre indicazioni utili per personalizzare la dieta dei pazienti che soffrono di malattie reumatologiche.

Le News di Medicina e Informazione WEB TV

Le news dedicate alle ultime scoperte, agli studi, alla registrazione di nuovi farmaci, alle nuove tecnologie

Archivi

- **Un recente studio osservazionale condotto in Italia conferma l'utilità di una dieta mediterranea, ricca di cibi con proprietà antinfiammatorie e povera di grassi saturi, per chi soffre di artrite e malattie reumatologiche.**
- **Attenzione a grassi saturi, zuccheri e sodio, via libera a frutta, verdura, cereali integrali, pesce e olio extravergine di oliva.**



“La dieta mediterranea ha un effetto benefico nelle malattie reumatologiche, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata, anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno” segnala la prof.ssa **Roberta Ramonda, vicepresidente di FIRA** (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite), professore Associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova. “Certo, occorre informare adeguatamente i pazienti che **l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico**”.

La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle malattie reumatologiche, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmune. La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i **nutrienti** (vitamine, sale, acidi grassi, etc.) **possono influenzare il microbioma** e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi, 2, 3, 4, 5.

“Sebbene **manchino linee guida nutrizionali** nelle malattie reumatologiche e siano ancora **pochi gli studi solidi ed estesi** che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche, recentemente, l'EULAR (European League Against Rheumatism), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla **medicina basata sull'evidenza**. Viene quindi suggerita la necessità di **promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso**” spiega la prof.ssa Ramonda.

La ricerca scientifica anche in questo campo può apportare significative evidenze.

In alcuni studi basati sulla popolazione⁶, **la dieta mediterranea è stata associata a un minor rischio di artrite reumatoide** con alcune differenze basate su altri fattori (ad esempio sesso, fumo, sieropositività, Paese).

Uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea: “Abbiamo condotto **uno studio caso-controllo in Italia** in cui ai pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi. Al termine dello studio, **i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta attività della malattia**. Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che **sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito** può portare un contributo alla gestione delle malattie^{8,9}” spiega la prof.ssa Ramonda.

Il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto e condiviso. **Gli zuccheri**, per esempio, **alterano il microbioma** ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa per le malattie reumatologiche¹⁰; inoltre, un'elevata

Dicembre 2022
Novembre 2022
Ottobre 2022
Settembre 2022
Agosto 2022
Luglio 2022
Giugno 2022
Maggio 2022
Aprile 2022
Marzo 2022
Febbraio 2022
Gennaio 2022
Dicembre 2021
Novembre 2021
Ottobre 2021
Settembre 2021
Agosto 2021
Luglio 2021
Giugno 2021
Maggio 2021
Aprile 2021
Marzo 2021
Febbraio 2021
Gennaio 2021
Dicembre 2020
Novembre 2020
Ottobre 2020
Settembre 2020
Agosto 2020
Luglio 2020
Giugno 2020
Maggio 2020
Aprile 2020
Marzo 2020
Febbraio 2020
Gennaio 2020
Dicembre 2019
Novembre 2019
Ottobre 2019
Settembre 2019
Agosto 2019
Luglio 2019
Giugno 2019
Maggio 2019
Aprile 2019
Marzo 2019
Febbraio 2019
Gennaio 2019
Dicembre 2018
Novembre 2018
Ottobre 2018
Settembre 2018
Agosto 2018
Luglio 2018
Giugno 2018
Maggio 2018
Aprile 2018
Marzo 2018
Febbraio 2018
Gennaio 2018
Dicembre 2017
Novembre 2017
Ottobre 2017
Settembre 2017
Agosto 2017
Luglio 2017
Giugno 2017
Maggio 2017
Aprile 2017
Marzo 2017
Febbraio 2017
Gennaio 2017
Dicembre 2016
Novembre 2016
Ottobre 2016
Settembre 2016

assunzione di zucchero può causare aumento di peso e obesità con correlate comorbidità.

Agosto 2016

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

L'assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria, specie se combinata al fumo; i **grassi saturi** provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi¹¹ possono indurre infiammazione. **Vitamine e fibre vegetali** hanno invece un'azione benefica antinfiammatoria.

Riassumendo, ecco alcune indicazioni:

- **Cibi utili da privilegiare:** nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, fibre, acidi grassi omega-3 e omega-9 (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6). Si trovano essenzialmente in **frutta, verdura, farine non raffinate** (grano integrale, riso integrale e quinoa), **legumi, pesce azzurro** (salmone, tonno, sardine, sgombro), **frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino**.
- **Cibi ad azione infiammatoria che andrebbero limitati: grassi saturi, zuccheri raffinati** e alimenti ad alto indice glicemico, sodio, acidi grassi Omega-6 (con basso rapporto omega-3/omega-6). Vanno limitati quindi **cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina**.
- **Integratori.** Nonostante gli effetti benefici, l'integrazione vitaminica sembra avere un impatto limitato sull'attività delle malattie reumatologiche¹². Tuttavia, l'integrazione di **acido folico** può prevenire gli effetti collaterali correlati all'assunzione di metotrexato, comune per chi soffre di artrite reumatoide, e la **vitamina D** dovrebbe essere somministrata ai pazienti che ne hanno carenza per prevenire complicanze muscoloscheletriche. Gli **omega-3**, che hanno dimostrato un effetto benefico per le malattie reumatologiche, se non si riuscisse a garantirne l'assunzione adeguata con l'alimentazione, potrebbero essere integrati con supplementazione.

"La ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è stata ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormente, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un approccio olistico alla cura del paziente. Le frontiere della ricerca stanno spostando sempre più in là i limiti della conoscenza sulle malattie reumatologiche, che sono però tante, complesse e con meccanismi molto diversi tra loro. **La ricerca scientifica in reumatologia va quindi assolutamente sostenuta per consentire di migliorare ancora la qualità di vita dei pazienti**" sottolinea il prof. **Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA** e Ordinario di Reumatologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

Le malattie reumatologiche

Le malattie reumatologiche sono patologie croniche che hanno pesanti riflessi sulla qualità di vita dei malati. In Italia si stimano più di 15 milioni i pazienti affetti da malattie reumatologiche con un costo di circa 20 miliardi all'anno.

Nei paesi occidentali, le malattie reumatologiche rappresentano la prima causa di disabilità e riguardano oltre 150 differenti patologie ad alto impatto sociale, sia per i costi che per il numero di malati, che aumentano con l'avanzare dell'età senza tuttavia risparmiare i soggetti più giovani inclusi bambini e adolescenti e avendo una "predilezione" per il genere femminile. Queste patologie, per le due costanti dell'infiammazione e del dolore, portano a un ricorso al farmaco così frequente da rappresentare la seconda causa assoluta di prescrizione. Negli ultimi anni la ricerca reumatologica ha fatto enormi progressi nella identificazione delle cause delle principali malattie reumatologiche con ricadute cliniche determinanti nell'identificazione di nuovi markers diagnostici e di nuovi presidi terapeutici che hanno contribuito a migliorare la vita dei pazienti.



0 Commenti

Lascia una Risposta.

Nome (richiesto)

E-mail (non pubblicato)

Sito web

Commenti (richiesto)

- Luglio 2016
- Giugno 2016
- Maggio 2016
- Aprile 2016
- Marzo 2016
- Febbraio 2016
- Gennaio 2016
- Dicembre 2015
- Novembre 2015
- Ottobre 2015
- Settembre 2015
- Agosto 2015
- Luglio 2015
- Giugno 2015
- Maggio 2015
- Aprile 2015
- Marzo 2015
- Febbraio 2015
- Gennaio 2015
- Dicembre 2014
- Novembre 2014
- Ottobre 2014
- Settembre 2014
- Agosto 2014
- Luglio 2014
- Giugno 2014
- Maggio 2014
- Aprile 2014
- Marzo 2014
- Febbraio 2014
- Gennaio 2014
- Dicembre 2013
- Novembre 2013
- Ottobre 2013
- Settembre 2013
- Agosto 2013
- Luglio 2013
- Giugno 2013

Categorie

- Tutti
- Abusi Bambini
- Abuso Alcool
- Acne
- Aids
- Ail
- Alcolismo
- Alimentazione
- Alimentazione Anziani
- Alimentazione Corretta
- Durante Chemioterapia
- Alimentazione E Bambini
- Alimentazione E Funzioni Cognitive
- Alimentazione E Giovani
- Alimentazione E Inquinamento
- Alimentazione E Protezione Cuore
- Alimentazione E Salute Mentale
- Alimentazione E Sonno
- Alimentazione E Tumori
- Alimentazione E Umore
- Alimentazione E Vasi Sanguigni
- Allarme Obesità
- Allarme Obesità
- Allarme Obesità
- Allegologia
- Allergia
- Allergia Al Nickel Sistemica
- Allergie
- Allergie Alimentari
- Allergie Bambini
- Allergie

LINK: <https://www.imgpress.it/attualita/fira-pranzi-e-cene-festive-per-chi-soffre-di-malattie-reumatologiche-consigliata-la-dieta-mediterranea/>



HOME ATTUALITÀ POLITICA INCHIESTA CULTURE L'INTERVISTA L'EROE SPORT GALLERY

CAFFETTERIA QUESTA È LA STAMPA TECNOLOGIA STRACULT LIBRI PERSONAGGIO DEL GIORNO

ULTIMA NOTIZIA >

[Dicembre 13, 2022] NATALE. "LA CARITÀ E LA BELLEZZA", SACCHI

CERCA ...

HOME > ATTUALITÀ > FIRA: PRANZI E CENE FESTIVE PER CHI SOFFRE DI MALATTIE REUMATOLOGICHE: CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA

FIRA: PRANZI E CENE FESTIVE PER CHI SOFFRE DI MALATTIE REUMATOLOGICHE: CONSIGLIATA LA DIETA MEDITERRANEA

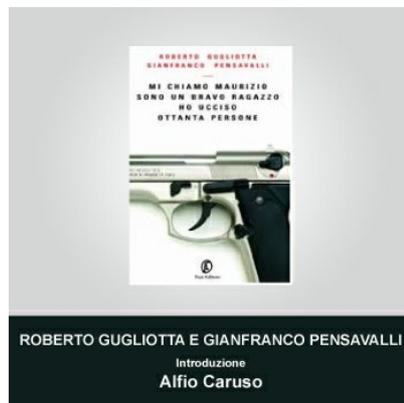
🕒 Dicembre 13, 2022 ➔ Attualità



"La dieta mediterranea ha un effetto benefico nelle malattie reumatologiche, perché regola il rischio di infiammazione da citochine, contribuisce all'efficacia dei trattamenti e migliora la salute globale dei pazienti, quindi andrebbe privilegiata, anche in occasione dei pranzi e delle cene in vista delle Festività natalizie e di fine anno" segnala la prof.ssa Roberta Ramonda, vicepresidente di FIRA (Fondazione Italiana per la Ricerca sull'Artrite), professore Associato di Reumatologia, Dipartimento di Medicina DIMED, Università di Padova. "Certo, occorre informare adeguatamente i pazienti che l'alimentazione può integrare, ma mai sostituire il trattamento farmacologico".

La dieta ha un ruolo complesso nello sviluppo delle malattie reumatologiche, in quanto il suo effetto influenza la risposta infiammatoria e l'interazione con il sistema autoimmunitario. La maggior parte delle cellule immunitarie umane si trova nel tratto digestivo, e i nutrienti (vitamine, sale, acidi grassi, etc.) possono influenzare il

CERCA ...



microbioma e alterare la permeabilità intestinale, esercitando un effetto diretto sulle cellule immunitarie intestinali con la liberazione di sostanze pro-infiammatorie, tra le quali alcune citochine, che migrano verso le articolazioni e i tessuti linfoidi^{1, 2, 3, 4, 5}.

“Sebbene **manchino linee guida nutrizionali** nelle malattie reumatologiche e siano ancora **pochi gli studi solidi ed estesi** che dimostrino la correlazione tra dieta e l'attività delle malattie reumatologiche, recentemente, l'EULAR (European League Against Rheumatism), l'organizzazione che riunisce le società europee di reumatologia, ha pubblicato alcune raccomandazioni, redatte dalla letteratura e dai dati raccolti dalla **medicina basata sull'evidenza**. Viene quindi suggerita la necessità di **promuovere cambiamenti nello stile di vita dei pazienti, incentrati su una dieta sana e sul controllo del peso**” spiega la prof.ssa Ramonda.

La ricerca scientifica anche in questo campo può apportare significative evidenze.

In alcuni studi basati sulla popolazione⁶, **la dieta mediterranea è stata associata a un minor rischio di artrite reumatoide** con alcune differenze basate su altri fattori (ad esempio sesso, fumo, sieropositività, Paese).

Uno studio osservazionale realizzato recentemente in Italia ha mostrato un'associazione inversa tra attività della artrite e livello di aderenza alla dieta mediterranea⁷: “Abbiamo condotto **uno studio caso-controllo in Italia** in cui ai pazienti che soffrono di spondiloartrite assiale sono stati offerti consigli nutrizionali incentrati sulla dieta mediterranea, l'aderenza alla dieta consigliata è stata misurata attraverso un questionario che valuta la tipologia di cibi introdotti e i pazienti sono stati rivalutati dopo 6 mesi. Al termine dello studio, **i pazienti che hanno migliorato significativamente l'aderenza alla dieta mediterranea hanno anche sperimentato una ridotta attività della malattia**. Questi risultati possono essere rilevanti per avviare un trattamento personalizzato dei pazienti e confermano che **sviluppare la ricerca scientifica anche in questo ambito** può portare un contributo alla gestione delle malattie^{8, 9}” spiega la prof.ssa Ramonda.

Il ruolo che i diversi nutrienti hanno nell'interazione con il nostro organismo e nello sviluppo anche di altre patologie è ormai noto e condiviso. **Gli zuccheri**, per esempio, **alterano il microbioma** ed esacerbano l'autoimmunità che entra in causa per le malattie reumatologiche¹⁰; inoltre, un'elevata assunzione di zucchero può causare aumento di peso e obesità con correlate comorbidità.

L'assunzione di elevati livelli di sodio può avere azione infiammatoria, specie se combinata al fumo; **i grassi saturi** provocando un aumento della produzione di endotossine batteriche lipopolisaccaridi¹¹ possono indurre infiammazione. **Vitamine e fibre vegetali** hanno invece un'azione benefica antinfiammatoria.

Riassumendo, ecco alcune indicazioni:

- **Cibi utili da privilegiare:** nutrienti ad azione antinfiammatoria come vitamine e antiossidanti, fibre, acidi grassi omega-3 e omega-9 (ossia con alto rapporto omega-3/omega-6). Si trovano essenzialmente in **frutta, verdura, farine non raffinate** (grano integrale, riso integrale e quinoa), **legumi, pesce azzurro** (salmone, tonno, sardine, sgombro), **frutta secca, olio extravergine di oliva, cacao, the verde, ginseng, curcuma, peperoncino**.
- **Cibi ad azione infiammatoria che andrebbero limitati:** **grassi saturi, zuccheri raffinati** e alimenti ad alto indice glicemico, sodio, acidi grassi Omega-6 (con basso rapporto omega-3/omega-6). Vanno limitati quindi **cibi fritti, carni rosse, insaccati, salsicce, burro e margarina, formaggi grassi, prodotti confezionati industriali, sale, caffeina**.
- **Integratori.** Nonostante gli effetti benefici, l'integrazione vitaminica sembra avere un impatto limitato sull'attività delle malattie reumatologiche¹². Tuttavia, l'integrazione di **acido folico** può prevenire gli effetti collaterali correlati all'assunzione di metotrexato, comune per chi soffre di artrite reumatoide, e la



Intervista a Giovanna Vizzaccaro e Roberto Gugliotta sul loro...

vitamina D dovrebbe essere somministrata ai pazienti che ne hanno carenza per prevenire complicanze muscoloscheletriche. Gli **omega-3**, che hanno dimostrato un effetto benefico per le malattie reumatologiche, se non si riuscisse a garantirne l'assunzione adeguata con l'alimentazione, potrebbero essere integrati con supplementazione.

“La ricerca scientifica sulla correlazione tra dieta e malattie reumatologiche non è stata ancora sviluppata adeguatamente e dovrebbe essere promossa ulteriormente, così da fornire utili integrazioni a una visione complessiva e a un approccio olistico alla cura del paziente. Le frontiere della ricerca stanno spostando sempre più in là i limiti della conoscenza sulle malattie reumatologiche, che sono però tante, complesse e con meccanismi molto diversi tra loro. **La ricerca scientifica in reumatologia va quindi assolutamente sostenuta per consentire di migliorare ancora la qualità di vita dei pazienti”** sottolinea il prof. **Carlomaurizio Montecucco, presidente di FIRA** e Ordinario di Reumatologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Terapia Medica dell'Università di Pavia, direttore Struttura Complessa di Reumatologia al Policlinico S. Matteo.

 **Stampa**



« **PRECEDENTE** »

Il Premio Angelo Vassallo 2022 a Stefania Maurizi, autrice del libro-inchiesta su Assange "Il potere segreto"

SUCCESSIVO »

NATALE. "LA CARITÀ E LA BELLEZZA", SACCHI INAUGURA OGGI LE OTTO MOSTRE COLLEGATE NELLE BIBLIOTECHE DEI MUNICIPI



ARTICOLI CORRELATI



Meteo, alta pressione sull'Italia: temperature miti e tempo soleggiato



Il nuovo Ministro delle Politiche agricole punta alla transizione agroecologica



Operazione Molosso. Gare truccate e corruzione all'interno delle ASL piemontesi