

I fondamenti della vera alimentazione della nostra tradizione si riflettono persino su malattie come la sclerosi multipla

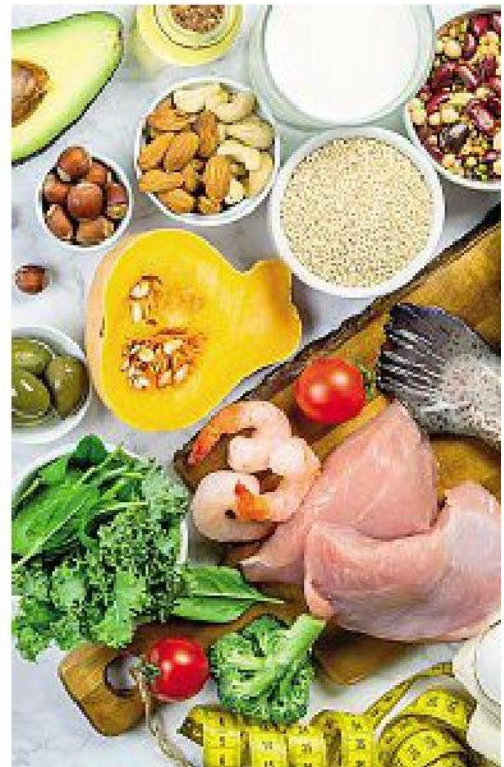
# La dieta mediterranea antinfiammatoria

di **Anna Fregonara**

Un'alimentazione antinfiammatoria può contribuire a cercare di prevenire o tenere sotto controllo quel fuoco che sempre acceso che infiamma l'organismo in modo cronico e che sempre più ricerche identificano come uno dei fattori che favoriscono l'insorgenza e la progressione della sclerosi multipla (Sm), una malattia autoimmune neurodegenerativa. «L'infiammazione sostiene la reazione anomala di una parte del sistema immunitario che determina il danno della guaina mielinica che avvolge le fibre nervose le quali non possono più trasmettere efficacemente gli impulsi elettrici», spiega Laura Mendozzi, neurologa presso il Centro sclerosi multipla della Fondazione **Don Carlo Gnocchi** Onlus e autrice del libro *Dieta e stile di vita per la sclerosi multipla* (Carocci editore) assieme ad Alessia d'Arma, psicologa e psicoterapeuta e collaboratrice di ricerca all'Irccs San Raffaele di Milano, e a Val-

emerge come un'alimentazione corretta possa essere uno strumento efficace nel contrastare l'infiammazione che può influire sull'esordio e sul-

la progressione della malattia», precisa Rossi. «La regola per mangiare bene è la varietà e la stagionalità scegliendo cibi poco processati e in porzioni moderate. Spazio quindi a frutta, verdura, cereali soprattutto integrali e in chicco co-



## Da sapere

### Che cosa limitare

Cereali raffinati, bevande zuccherate, carni rosse e quelle conservate, grassi di origine animale, zucchero, alcol e sale in eccesso sono da limitare: aumentano l'infiammazione sistemica, predispongono a sovrappeso, carenze nutrizionali e coesistenza di più patologie insieme tra cui diabete, malattie metaboliche e cardiovascolari.

- Una regola fondamentale
- è la varietà e la stagionalità
- scegliendo cibi poco processati
- e in porzioni moderate

entina Rossi, biologa nutrizionista e dottore in Tossicologia ambientale dell'Università Milano Bicocca. La Sm è una patologia multifattoriale, ma sempre più ricerche focalizzano l'attenzione sul ruolo dello stile di vita, quei comportamenti quotidiani che incidono in modo significativo sulla salute: alimentazione, esercizio fisico, emotività, ritmi sonno-veglia, fumo e alcol. «Dalla letteratura scientifica



me farro, orzo e riso, legumi, frutta secca. Grazie alla presenza di composti antiossidanti e soprattutto fibre, svolgono un ruolo protettivo nei confronti di sovrappeso, malattie cardiovascolari e gastro-intestinali, diabete, patologie autoimmuni e tumori, tutti disturbi che hanno in comune uno stato infiammatorio. Le fibre, in particolare, sono il cibo prediletto del microbiota intestinale che, se mantenuto in equilibrio, ci protegge dalla disbiosi. Il protrarsi di questo disequilibrio genera molecole infiammatorie (citochine) che, a causa della maggiore permeabilità della parete intestinale infiammata, migrano. L'infiammazione da locale diventa, così, sistemica e si altera il sistema immunitario. Le proteine animali sarebbero da limitare a 4-5 volte a settimana, bene soprattutto quelle vegetali dei legumi. Indicati anche gli alimenti fermentati come kefir, tempeh, crauti. Insomma, il consiglio è la vera dieta mediterranea».

© RIPRODUZIONE RISERVATA