



BENESSERE A TAVOLA

Menu colorati contro l'artrosi

🍌 Come scrive il chirurgo Marco Lanzetta nel suo libro edito da **Giunti** «La dieta antiartrosi» spesso la salute e il benessere possono essere aiutati con una sana e corretta alimentazione. La varietà in cucina è fondamentale per apportare tutti i nutrienti di cui il nostro organismo ha bisogno: ad esempio il menù bianco è il più indicato inizialmente per depurare e drenare attivando così alcuni meccanismi corporei antiinfiammatori. Il dottor Lanzetta scrive: «La dieta può rallentare la degenerazione delle ossa e svolgere un'azione preventiva sull'artrosi nei soggetti predisposti in cui è presente familiarità». Per esempio gli alimenti ricchi di grassi possono incidere sulla struttura scheletrica e accelerare la comparsa di sintomi artrosici, che possono invece essere contrastati con una dieta ad hoc: in particolare l'utilizzo di alimenti bianchi aiuta la depurazione, il drenaggio e sono particolarmente indicati nella stagione autunnale; i cibi arancioni sono ideali per rivitalizzare l'organismo con i loro benefici antiossidanti; i cibi rossi sono perfetti per stimolare ed energizzare mentre i cibi verdi sono fondamentali nel ridurre lo stress.