

Starbene | Alimentazione

# I CIBI CONTRO L'ARTROSI

Sono ricchi di antiossidanti, vitamine, minerali, fibre. Scopri come inserirli nel menu con i consigli di un super-esperto

di Marzia Nicolini

## 10 alimenti per le articolazioni

Abbassano l'infiammazione e l'acidità, a vantaggio della salute di ossa e cartilagini.



### 1 Alga kombu

Viene largamente utilizzata in Giappone per ottenere il dashi, una specie di brodo. Contiene fucoidani, molecole che riducono la sopravvivenza delle cellule infiammate dai processi artrosici. E presenta anche una buona concentrazione di minerali, come potassio, fosforo e iodio, dall'azione alcalinizzante.

● FUNZIONE ANTIACIDO

### 2 Pera

È uno dei frutti con il maggior effetto protettivo per le articolazioni. Attenzione, però: i suoi antiossidanti, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, sono concentrati soprattutto nella buccia. Quindi acquista solo pere biologiche certificate e consumale senza pelarle.

● FUNZIONE ANTIOSSIDANTE



### 3 Miso

Questa pasta densa, ottenuta dalla fermentazione dei fagioli della soia gialla in acqua e sale marino, contiene sali minerali alcalinizzanti (come calcio, magnesio, sodio), utili per contrastare l'usura del tessuto osseo.

● FUNZIONE ANTIACIDO



### 4 Carciofo

Favorisce l'eliminazione delle tossine, contribuendo a diminuire il gonfiore delle articolazioni. Inoltre, grazie alla cinarina, che migliora la funzionalità del fegato e della cistifellea, ha un'azione depurante molto utile quando l'organismo è intossicato da un frequente uso di farmaci antinfiammatori.

● FUNZIONE DEPURANTE



26

La cura delle articolazioni comincia a tavola. Ne è assolutamente convinto il dottor Marco Lanzetta, uno dei microchirurghi più conosciuti al mondo (nel 2000 eseguì il primo trapianto di mano in Italia), che ha da poco scritto un libro sugli alimenti antiartrosi (vedi boxino alla fine di questo servizio). Per prevenire l'usura di ossa e cartilagini, che è favorita dalla predisposizione genetica e dall'avanzare dell'età, occorre tenere sotto controllo la glicemia (cioè il livello di zuccheri nel sangue) e il grado di acidità e infiammazione delle

cellule, contrastando, in più, l'azione dei radicali liberi. Il dottor Lanzetta ha individuato i 100 cibi più efficaci per il benessere articolare e li ha suddivisi in cinque gruppi in base alla loro funzione principale. Vediamole una per una.

#### FUNZIONE DEPURANTE: PER ELIMINARE LE TOSSINE

«Il metabolismo cellulare produce delle scorie. Non solo. A "intossicarci" è anche l'uso continuativo di farmaci (antinfiammatori e cortisonici) ai quali spesso ricorre chi soffre di artrosi», spiega l'esperto. «Per ridurre l'accu-

mulo di sostanze dannose bisogna inserire, in ogni pasto della giornata, alimenti ricchi di fibre, che migliorano la funzionalità dell'intestino e il lavoro del fegato, l'organo che più di tutti ha il compito di "ripulire" il sangue. Sono poi molto utili tutti i cibi ricchi di acqua, che stimolano la diuresi, favoriscono il drenaggio dei liquidi e contrastano la ritenzione idrica». Nel tuo menu inserisci, alternandoli, carciofi, farro, fagioli azuchi, sedano, germogli di crescione, farro, aglio... Se non sai come fare, copia lo schema, suggerito dal dottor Lanzetta, che trovi girando pagina.

Starbene.it

Alimentazione | Starbene

## 5 Farro

Fornisce molte fibre insolubili che, stimolando il lavoro dell'intestino, contribuiscono alla depurazione dell'organismo. Inoltre, a differenza degli altri cereali, il farro contiene un aminoacido essenziale, la metionina, che è indispensabile per il corretto mantenimento delle cartilagini ossee.

● FUNZIONE DEPURANTE

## 7 Muesli

Concentra in sé alcuni dei migliori alimenti antiartrosi. Preparalo tu miscelando fiocchi di avena, frutta secca, semi di girasole, di chia, di lino o di canapa, bacche di goji e mirtilli freschi. E poi consumalo con latte di soia o di mandorla non zuccherati.

● FUNZIONE COMPLEMENTARE

## 9 Riso integrale

Contiene tutte le componenti del chicco, cioè anche la crusca e il germe, ricchi di principi nutritivi che si perdono quasi interamente durante il processo di raffinazione: le fibre, i minerali come ferro, zinco, rame e magnesio, vitamine E e del gruppo B, antiossidanti e grassi insaturi.

● FUNZIONE COMPLEMENTARE



## 6 Cipolla rossa

È ricca di quercetina, un antiossidante della famiglia dei flavonoidi che contrasta sia i radicali liberi sia l'infiammazione dell'organismo. In più, questa sostanza è in grado di bloccare la formazione di acido arachidonico, precursore di altre molecole che "incendiano" le articolazioni.

● FUNZIONE ANTINFIAMMATORIA

## 8 Sciroppo d'acero

Ha un elevato contenuto di sali minerali (su tutti potassio, calcio e ferro) ed è costituito da 54 sostanze dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Più è scuro, maggiore è il suo effetto benefico.

● FUNZIONE ANTIOSSIDANTE

## 10 Ananas

È fonte di bromelina, un antinfiammatorio naturale, che contribuisce a ridurre gli edemi, i dolori muscolo-scheletrici, le borsiti e le tendiniti. Questa sostanza, che attenua il dolore e la rigidità articolare, in Germania viene utilizzata per il trattamento dell'infiammazione e del gonfiore conseguenti a interventi chirurgici.

● FUNZIONE ANTINFIAMMATORIA



Consulta gratis il nostro esperto

**DOTT. MARCO LANZETTA**

Consulente del Centro nazionale artrosi - Istituto italiano di chirurgia della mano di Monza

Scrivigli a: [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)

27

### FUNZIONE ANTIOSSIDANTE: PER PROTEGGERE I TESSUTI

L'eccessiva presenza di radicali liberi, che aggrediscono le membrane delle cellule, irrigidendole, è una delle cause della degenerazione articolare. «La capacità dell'organismo di rendere inoffensive queste molecole dipende molto dall'alimentazione. Ecco perché è importante mangiare, sia a colazione sia a pranzo e cena, cibi ricchi di antiossidanti: cavoli, broccoli, pere, frutti di bosco, melagrana, olio extravergine d'oliva, sciroppo d'acero», afferma l'esperto. «Contengono flavonoidi, come

per esempio le antocianine, che prevengono i danni causati dai radicali».

### FUNZIONE ANTINFIAMMATORIA: PER SPEGNERE IL DOLORE

L'infiammazione è una risposta di difesa dell'organismo. Ma se diventa cronica, può portare alla comparsa di malattie differenti, comprese quelle delle articolazioni. «Per contrastarla si a frutta e verdura in abbondanza, (in particolare a cipolla rossa, ananas, mela), ai cibi contenenti Omega 3 (come i semi di lino), alle spezie e al tè verde», suggerisce il dottor Lanzetta.

### FUNZIONE ANTIACIDO: PER MANTENERE LE OSSA INTEGRE

Il nostro organismo funziona al meglio se il pH (l'unità di misura dell'acidità) del sangue è stabile e pari a 7,4 (cioè leggermente alcalino). «Un'eccessiva assunzione di grassi e proteine di origine animali (cibi acidificanti) può portare sia all'accumulo di tossine, che a loro volta determinano un aumento dell'infiammazione, sia alla perdita di calcio dalle ossa. Per evitare che ciò accada, la soluzione è semplice: portare in tavola cibi alcalinizzanti, primo fra tutti l'acqua non gassata, →

Starbene.it

Alimentazione | Starbene

→ con pH superiore a 7,5 (controlla il valore indicato sull'etichetta o chiedi informazioni alla società che gestisce l'acquedotto del tuo Comune). Ok inoltre alle alghe (dulse, kombu) e al miso, ricchi di minerali a effetto antiacido».

### FUNZIONE COMPLEMENTARE: PER EQUILIBRARE PROTEINE E ZUCCHERI

I cibi appartenenti a questo gruppo sono quelli necessari a garantire all'organismo il giusto apporto di macronutrienti. «La dieta amica delle artico-

lazioni esclude la carne, il formaggio, il latte, il tuorlo d'uovo (solo l'albume è ammesso) e limita il pesce a un paio di volte alla settimana», puntualizza il dottor Lanzetta. «Ecco perché è indispensabile prevedere nel menu i legumi, buone fonti di proteine di origine vegetale». Per tenere sotto controllo l'infiammazione è poi obbligatorio rinunciare allo zucchero semplice, che causa picchi di insulina (l'ormone secreto dal pancreas per abbassare il tasso di glicemia), portando da un →



## IL MENU ANTI DOLORE E RIGIDITÀ

PER IL BENESSERE ARTICOLARE COMBATTI SU PIÙ FRONTI. MANGIANDO CIBI CON FUNZIONI DIVERSE: ANTIOSSIDANTE, ANTINFIAMMATORIA, ANTIACIDO...

### Lunedì

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + "Colazione allungata vita" (ricetta alla pagina seguente) con ● semi di chia e ● bacche di goji, ● lucuma in polvere, ● fiocchi di avena, ● banana, ● mandorle.

**Pranzo:** ● acqua + ● pasta integrale condita con ● broccoli al vapore, ● curcuma e ● olio evo + ● insalata di sedano con ● olio di semi di lino.

**Cena:** ● acqua + stufato preparato con ● cavolo nero, ● ceci, ● aglio, ● alga dulse, ● olio evo e ● olio di semi di lino a crudo.

### Martedì

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + mix di ● fiocchi d'avena, ● mela, ● mandorle con ● sciroppo d'acero e ● cannella.

**Pranzo:** ● acqua + ● spaghetti di grano saraceno con ● fagioli azuchi lessati, ● semi di canapa, ● semi di chia, ● olio evo, ● olio di semi di lino.

**Cena:** ● acqua + zuppa di ● miso, ● cavolo nero,

condita con ● olio evo + ● sedano in insalata con ● olio di semi di lino a crudo + ● pane integrale.

### Mercoledì

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + "Colazione allungata vita" (ricetta alla pagina seguente).

**Pranzo:** ● acqua + panzanella preparata con ● pane integrale, ● okra, ● sedano, ● cipolla rossa, condita con ● olio evo.

**Cena:** ● acqua, spiedini di ● verdure a piacere + ● carciofi in insalata conditi con ● olio evo + ● pane integrale.

### Giovedì

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + ● latte di riso con ● fiocchi di avena, ● frutti di bosco e ● semi di lino.

**Pranzo:** ● acqua + omelette bianca, preparata con ● albumi, ● germogli di crescione, ● peperoncino e cotta in padella con poco ● olio evo.

**Cena:** ● acqua + insalata mista di ● spinaci crudi, ● melagrana, ● sciroppo d'acero, ● mandorle, ● tofu,

● fagioli azuchi, condita con una miscela di ● olio evo, ● olio di semi di lino e ● sciroppo d'acero.

### Venerdì

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + "Colazione allungata vita" (ricetta alla pagina seguente).

**Pranzo:** ● acqua + ● pasta integrale con ● cavolfiore al vapore, ● alga dulse, condita con ● olio evo e ● semi di lino.

**Cena:** ● acqua + ● zuppa di lenticchie, ● patate dolci, ● aglio, condita con ● olio di semi di lino a crudo + ● pane integrale.

### Sabato

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + ● latte di soia con ● fiocchi di avena, ● frutti di bosco, ● mela, ● banana, ● sciroppo d'acero e ● cannella.

**Pranzo:** ● acqua + riso integrale con fave e menta (ricetta alla pagina seguente), preparato con ● riso integrale, ● fave, ● cipolla rossa e condito con ● olio evo + ● carciofi cotti e insaporiti con ● olio evo.

**Cena:** ● acqua + tajine di verdure a piacere (tra cui ● aglio e ● cipolla rossa), condita con ● olio evo a crudo + ● pane integrale.

### Domenica

**Colazione:** 1 bicchiere di acqua + ● latte di soia con ● muesli, ● ananas, ● sciroppo d'acero.

**Pranzo:** ● acqua + ● riso integrale con ● radicchio e ● pere, condito con ● olio evo + ● germogli di crescione insaporiti con ● olio di semi di lino a crudo.

**Cena:** ● acqua + spiedini di seitan con ananas e verdure in agrodolce (ricetta alla pagina seguente), preparati con ● seitan, ● ananas, ● aglio, ● olio evo e ● semi di lino.

**TUTTI I GIORNI**  
**A metà mattina e a metà pomeriggio** fai un break con un frutto fresco, alternando ● lamponi, ● mirtilli, ● melagrana, ● pera, ● ananas, ● mela, ● lucuma, ● banana.

● funzione depurante ● funzione antiossidante ● funzione antinfiammatoria ● funzione antiacido ● funzione complementare



## Starbene | Alimentazione

→ lato all'accumulo di tessuto adiposo (con aumento dell'infiammazione) e dall'altro alla liberazione di radicali liberi: fattori che mettono entrambi a rischio la salute delle articolazioni. «Gli zuccheri vanno sostituiti con i carboidrati complessi apportati dai cereali integrali (miglio, bulgur, grano saraceno, pasta e riso), ricchi di fibre e che in più apportano aminoacidi in grado di migliorare la qualità delle proteine dei legumi». Funzione complementare hanno infine alcuni alimenti che forniscono i minerali e le vitamine più utili contro l'artrosi: la banana, ricca di potassio, il sorgo e le mandorle, fonti di magnesio.

### FAI UNA SETTIMANA DI SEMI DIGIUNO PER PREPARARTI ALLA DIETA

La dieta per scongiurare l'artrosi è semplice: tutti i pasti della giornata devono prevedere un cibo per ognuna delle funzioni appena analizzate, cercando di variare il più possibile le proprie scelte. Prima però di passare allo schema (e alle ricette) proposti in queste pagine, il dottor Marco Lanzetta consiglia di fare una settimana di pulizia e disintossicazione generale. «Un giorno di digiuno totale, uno in cui è concesso bere tè verde a metà mattina e a metà pomeriggio e un altro nel quale va aggiunta una bevanda antiossidante a colazione. Dal quarto al settimo, invece, si possono reintrodurre alcuni cibi solidi: riso integrale con olio extravergine d'oliva a pranzo, passato di verdura a cena e un frutto come spuntino. Serve per creare un distacco rispetto alla normale alimentazione in vista di passare a nuove (e sane) abitudini salva-articolazioni», conclude lo specialista. ●

#### DA POCO IN LIBRERIA



Con il nuovo testo di Marco Lanzetta scopri quali sono i principali cibi antiartrosi (Demetra, 190 pagine, 14,90 €).

## 3 RICETTE CHE CURANO

### *“Colazione allunga vita” con l'avena*



#### INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

60 g di lucuma (un frutto originario del Perù) in polvere, 100 g di crusca di avena, 1 banana, 50 g di semi di chia, 50 g di semi di canapa, 2 cucchiaini di bacche di goji, 2 cucchiaini di mandorle a lamelle, 2-3 noci, qualche cucchiaino di acqua o di latte di avena.

In un piatto fondo, versa i semi di chia e qualche cucchiaino di acqua o latte di avena. Lascia in ammollo per circa un'ora poi aggiungi la crusca, la polvere di lucuma, i semi di canapa e la banana a pezzetti. Passa nel frullatore per 1 minuto, quindi suddividi la crema ottenuta in 2 ciotoline. Servi guarnendo con le bacche di goji, le noci tritate e le mandorle.

### *Riso integrale con le fave e la menta*



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

1 l di brodo vegetale senza sale né glutammato di sodio, 1 cipolla rossa, 300 g di riso integrale, 1 bicchiere di vino rosso, 300 g di fave surgelate, 100 g di ricotta vegetale, 2 cucchiaini di olio evo, qualche fogliolina di menta.

Scalda l'olio in una pentola, aggiungi la cipolla tagliata a dadini, mescola bene e fai stufare con un cucchiaino d'acqua. Unisci il riso, tostalo leggermente e bagnalo con il vino rosso. Lascia evaporare, quindi versa il brodo bollente un poco alla volta. Dopo una decina di minuti aggiungi le fave scongelate. A cottura ultimata (in base ai tempi indicati sulla confezione dei chicchi), manteca il risotto con la ricotta. Servi caldo, guarnendo con foglioline di menta.

### *Spiedini di seitan con ananas e verdure in agrodolce*



#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

Per la marinatura: 2 spicchi d'aglio schiacciati con l'apposito strumento, 3 cucchiaini di salsa di soia giapponese, 3 cucchiaini di olio evo, 2 cucchiaini di olio di semi di lino, 1 cucchiaino di aceto umeboshi, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero. Per gli spiedini: 500 g di seitan, 1 ananas medio non troppo maturo, 1 cespo di insalata, 2 cetrioli, 100 g di fave surgelate, 2 cipolle rosse di Tropea, 2 peperoncini dolci privati dei semi, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo.

Riunisci tutti gli ingredienti per la marinatura in una teglia. Aggiungi il seitan tagliato a cubetti di 2,5 cm e riponi in frigo per un'ora. Nel frattempo riduci l'ananas a dadini e affetta la cipolla. Componi gli spiedini alternando gli ingredienti preparati e tocchetti di peperoncino. Passali quindi nel forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti, rigirandoli 2-3 volte e spennellandoli con la marinatura restante. Servi con l'insalata, le fave sbollentate e i cetrioli a pezzetti.