

I consigli di Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione per una dieta contro l'artrite

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

ANSA

Pesce, legumi e cereali, la dieta per l'artrite che fa bene all'umore

E' una dieta mediterranea 'corretta' secondo un ritorno alle origini, che vira più su un regime alimentare pesco- vegetariano con caratteristiche antinfiammatorie, l'ideale per chi soffre di artrite reumatoide.

Da prediligere quindi il pesce in tutte le sue varietà, e l'arricchimento dell'alimentazione con cibi che contengono i tre potenti antiossidanti naturali, cioè la vitamina c, la vitamina E e il licopene. Quindi sì agli agrumi, ai broccoli e cavolfiori consumati magari crudi, ai frutti di bosco. E ancora, semaforo verde per una manciata al giorno di noci del Brasile, ricche di selenio, di cui spesso chi soffre di questa patologia è carente come di vitamina b6, calcio, folati e magnesio. E poi, sì al pomodoro meglio cotto ma anche in preparazioni come la 'panzanella' (pane raffermo, cipolla rossa, basilico, olio d'oliva, aceto e sale). Senza dimenticare l'anguria, gustosa in vista dell'estate. Sì anche all'olio extravergine d'oliva e al germe di grano. Bisogna invece ridurre la carne e i formaggi.

Questi i consigli di **Stefania Ruggeri, nutrizionista e ricercatrice del Crea, Centro di ricerca alimenti e nutrizione**, che insegna nel corso di scienze della nutrizione umana alla Facoltà di medicina dell'Università di Tor Vergata.

"E' necessario curare anche il ferro- aggiunge inoltre **Ruggeri**- perché questa patologia può portare carenza. In aiuto ci può venire sempre il pesce (ad esempio quello azzurro ricco di omega 3), ma il regime alimentare deve prevedere anche legumi e cereali integrali. Il pesce può esserci di supporto anche per il calcio (quello con lo scheletro, come latterini, polpo, alici), ma anche la rucola, gli agretti, i carciofi e i cavolfiori).

Anche i grassi 'buoni' possono far bene: ad esempio, per la colazione, si può optare per una fetta di pane con avocado, ricco di vitamina e, con un goccio di olio e limone". I formaggi 1-2 volte a settimana e anche per le uova meglio un consumo "morigerato". "Una buona alimentazione- conclude **Ruggeri**- aiuterà a migliorare non solo lo stato di salute e ma anche il tono dell'umore e dare più energie positive per affrontare questa malattia".