

ALIMENTAZIONE: IL CIBO CHE INFIAMMA

Parliamo spesso di cibo spazzatura per parlare di alcuni alimenti che più che sostanze nutrienti apportano calorie vuote, utili solo a palato e sovrappeso. Meno noto, seppur conosciuto, è il ruolo infiammatorio svolto dagli alimenti.

Ma prima di addentrarci a trattare l'argomento, comprendiamo meglio cosa sia l'infiammazione. L'infiammazione è una risposta del sistema immunitario e senza di essa non sarebbe possibile realizzare i processi di guarigione dell'organismo. Basti pensare a una semplice ferita da cui si rigenera, dopo uno stato infiammatorio, l'integrità cutanea. Ma quando l'infiammazione è persistente (cronica) può creare danno all'organismo come un fuoco che lentamente produce cenere. Nel corpo questo può favorire aterosclerosi, tumori, obesità, artriti e altre malattie degenerative.

A tal proposito si parla in diversi articoli, su riviste e internet, della relazione tra la tipologia di grassi consumati e infiammazione, dovuto allo squilibrio del rapporto omega 6/3, e dell'effetto infiammatorio degli zuccheri dei carboidrati raffinati (pasta, pane, biscotti, focacce, ecc..) mediato dallo stimolo insulinico. In questo articolo, invece, affronteremo due condizioni infiammatorie generate dagli alimenti meno note.

Nella prima condizione l'alimento è solo in parte causa dell'infiammazione. Parliamo del caso in cui la barriera intestinale abbia subito un danno, situazione in cui le giunzioni serrate tra le cellule intestinali vengono a mancare per causa di varia natura (cure antibiotiche, cortisoniche, chemioterapiche, stress intensi, interventi chirurgici, infezioni, ecc..).

L'alterazione della permeabilità intestinale che ne deriva (leaky gut) può rendere un alimento una mina vagante, favorendo allergie, intolleranze e malattie autoimmunitarie (quindi una condizione infiammatoria sia intestinale che sistemica).

Una volta diagnosticata la permeabilità intestinale con test specifici, utile sarà il suo rapido ripristino con sostanze nutritive ed energetiche per le cellule intestinali (enterociti) oltre al ripristino della normale flora batterica con la corretta somministrazione di pre e probiotici.

Passiamo ora all'altra condizione in cui gli alimenti generano direttamente infiammazione all'organismo, parliamo degli alimenti di origine animale.

Occorre prima fare un po' di chiarezza sul ruolo infiammatorio di questi alimenti, spesso stigmatizzati come dannosi, ma senza conoscerne il motivo.

