

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA**

**Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia**

IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia

Dipartimento Medicina Specialistica

**Reumatologia**

# ARTROPATIE E DIETA



**REGGIO EMILIA, GIUGNO 2022**

## DESCRIZIONE E INDICAZIONI

L'alimentazione dei pazienti non sembra avere particolari conseguenze sulle patologie autoimmuni sistemiche e/o infiammatorie articolari (*fatte le dovute eccezioni per alcune condizioni, come per esempio l'artrite gottosa*).

Tuttavia, mantenere il proprio peso ideale e seguire un'alimentazione equilibrata e completa porta senz'altro benefici alle nostre articolazioni.

Il sovrappeso comporta infatti un sovraccarico per le articolazioni di sostegno (*schiena, anche, ginocchia, caviglie e piedi*) che è tanto più grave quanto più sono compromesse le articolazioni.

Un eccesso di carico può infatti nuocere a qualsiasi tipo di patologia articolare, sia che si tratti di forme degenerative sia che si tratti di forme infiammatorie.

Ridurre anche solo di pochi grammi l'introito giornaliero di grassi comporta già un certo risparmio calorico e può facilitare la perdita di peso con minimi sacrifici.

È importante ricordare di diffidare dei trattamenti miracolosi e di tutte le diete che promettono strategie di breve durata, dal minimo sforzo e dai risultati sorprendenti: il ruolo di presunte tossine alimentari responsabili dei propri disturbi o l'utilizzo di presunti prodotti naturali sono slogan privi di rigore e di fondamento scientifico. Si tratta spesso di diete dissociate o comunque sbilanciate (*come per esempio le diete iperproteiche*) che, oltre ad avere generalmente benefici transitori, possono persino nuocere all'organismo.

Nello specifico infatti, le diete a ridotto contenuto di carboidrati ed eccessivo introito proteico, oltre ad esporre l'organismo al rischio di iperuricemia (*che è alla base della gotta*), comportano l'attivazione di meccanismi di consumo della massa magra che sono inizialmente responsabili della perdita di peso, ma che non vanno ad impattare sulla massa grassa.

Queste sono 3 le principali regole di un corretto stile di vita:

- seguire una dieta bilanciata e ricca di vitamine minerali
- aumentare il consumo di frutta e verdura
- svolgere un'attività fisica moderata, ma regolare e continua.

È importante che la dieta sia equilibrata e completa, e che includa ferro e calcio.

Per i pazienti vegetariani è importante ricordare che gli ortaggi contengono molto meno ferro di quanto non ne abbiano carne (*rossa*) e alcuni pesci (*sardine*). Analogamente, il calcio è contenuto in abbondanza in latte e derivati. In caso di mancata introduzione di latticini è necessario compensare attraverso il consumo di derivati della soia o di acqua ricca in calcio, altrimenti è necessario integrare il fabbisogno giornaliero di calcio (*i prodotti disponibili in commercio sono numerosi, e alcuni possono anche risultare gradevoli*), soprattutto in presenza di osteoporosi conclamata/osteopenia e/o di fattori di rischio per osteoporosi, come la menopausa o alcune patologie reumatologiche che impongono una terapia steroidea cronica.

**È importante inoltre che l'alimentazione sia ricca di carboidrati, frutta e verdura.**

Esistono numerose e diffuse teorie – spesso di poco valore scientifico - secondo cui l'alimentazione influisce sui sintomi articolari, tuttavia sembra effettivamente dimostrato che possa esserci una correlazione tra dieta/microbioma intestinale e infiammazione articolare.

Infatti alcuni antigeni introdotti con l'alimentazione attraverserebbero la mucosa intestinale e, una volta in circolo, costituirebbero uno stimolo nei confronti delle cellule del sistema immunitario, favorendo l'infiammazione.

In passato si è a lungo sostenuto l'effetto benefico del complesso ACE - vitamine A C ed E - sulle artropatie; in realtà diversi studi hanno smentito questi presunti benefici in corso di malattia infiammatoria articolare. Non va però dimenticato il salutare effetto anti-ossidante, se non introdotti in eccesso,

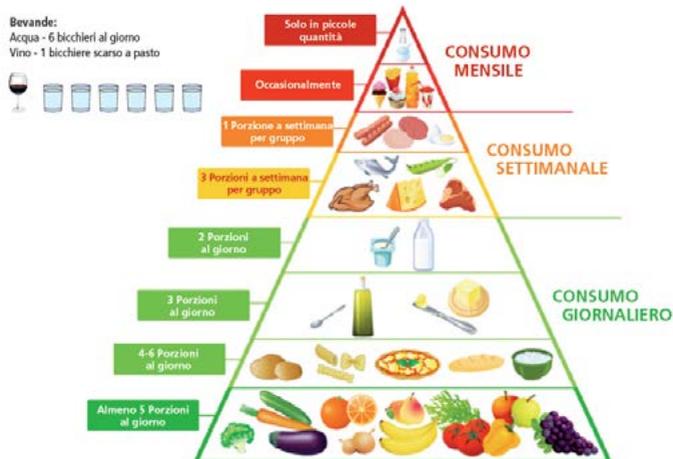
di questi elementi.

Sono recentemente emersi alcuni nuovi dati sul possibile ruolo di certi alimenti, contenenti acidi grassi essenziali omega3 e omega6, presenti nel pesce (soprattutto quello d'acqua dolce) e negli oli vegetali; i cosiddetti grassi essenziali infatti rientrano nel meccanismo di produzione delle prostaglandine e dei leucotrieni, sostanze implicate nella cascata della infiammazione.

Questi grassi avrebbero un ruolo, seppur minimo, nella riduzione del dolore e dell'infiammazione in corso di artrite.

In conclusione, benché non ci siano dati sufficienti per dire con certezza con certi alimenti possano influire sull'insorgenza o sulla sintomatologia in corso di artropatie, si raccomanda di:

- cercare di perdere peso in caso di sovrappeso
- seguire la dieta mediterranea, utilizzando le frequenze previste dalla piramide alimentare
- limitare il consumo di grassi saturi e di zuccheri semplici
- aumentare il consumo di frutta e verdura
- qualora sia necessario, assumere calcio e di ferro
- prediligere il pesce alla carne
- aumentare l'apporto di acidi grassi essenziali (omega3 e omega 6).



Piramide alimentare (Fonte: Ministero della salute)