

La prevenzione delle malattie reumatiche passa anche per la tavola

Le diete non equilibrate provocano non solo disturbi cardiovascolari, metabolici e diverse forme di cancro, ma possono anche rendere più frequenti altre patologie serie come artriti, lupus, gotta e osteoporosi.

È proprio questo uno tra gli argomenti centrali del *Congresso mediterraneo di reumatologia che si terrà dal 12 al 14 aprile a Genova* con la partecipazione di oltre 400 reumatologi e di pazienti provenienti da 45 Paesi. Per la prima volta al mondo un evento scientifico verrà interamente dedicato al problema e alle connessioni tra dieta, clima e malattie reumatiche.

I giovani dell'Europa del Sud seguono sempre meno la "loro" sana ed equilibrata dieta mediterranea. Paesi come Malta (maschi 38% e femmine 32%), Grecia (rispettivamente 39% e femmine 38%), Italia (35% e 23%) e Spagna (34% e 22%) presentano percentuali più alte che nel Nord Europa come Danimarca e Olanda (maschi 15% e femmine 9%) e Norvegia (18% e 9%). Una contraddizione che si registra anche all'interno del nostro Paese. Nelle Regioni del Mezzogiorno come Campania (19%), Calabria (16%), Molise (15%), Abruzzo (11%), Basilicata e Sicilia (13%) si trovano i dati più alti di obesità tra i bambini.

Eppure «la nutrizione corretta può essere considerato un vero e proprio "farmaco" contro alcuni disturbi cronici dell'apparato muscolo-scheletrico» sostiene Mauro Galeazzi, presidente della Società italiana di reumatologia (Sir). Per esempio, nei pazienti con artrite reumatoide, prosegue, «vanno raccomandati alcuni cibi che hanno dimostrato di avere effetti terapeutici non trascurabili sulla progressione della malattia. I peperoncini rossi aumentano la produzione di macrofagi antinfiammatori che regolano la risposta immunitaria. Alcuni flavonoidi antiossidanti, contenuti nel cacao sono potenti sostanze antiossidanti che limitano il processo di "arrugginimento" delle cellule. Anche il consumo di ginseng rosso riduce lo stato di attività delle citochine responsabili dell'infiammazione. Infine una dieta ricca di vitamina D e acidi grassi omega-3 migliora i risultati dei trattamenti contro l'artrite reumatoide. In molti casi è quindi necessario prescrivere al paziente una supplementazione corretta alimentare».

Purtroppo, come fa notare Maurizio Cutolo, organizzatore del congresso, «nuove abitudini alimentari stanno prendendo il sopravvento al posto della dieta mediterranea che è universalmente considerata la più salutare».

E «all'alimentazione errata sono riconducibili oltre il 90% dei casi di gotta e il 60% di quelli di osteoporosi» ricorda Galeazzi. Proprio per queste ragioni, conclude il presidente della Società scientifica «aumentare il livello di conoscenza sulle malattie reumatiche e delle cause predisponenti, sia tra la popolazione sana sia tra i pazienti, è uno degli obiettivi della Sir» che in queste settimane è impegnata nella campagna di informazione nazionale #Reumadays.