

# Dieta e territorio

*Dimmi dove abiti e ti dirò come curare le tue articolazioni!*

**di Samantha Biale**

dott.ssa, nutrizionista,

Diet Coach dell'Accademia del Benessere,  
in onda su Rete4, esperto on-line sul portale  
[www.lemiearticolazioni.it](http://www.lemiearticolazioni.it)

**R**egione che vai, articolazioni che trovi... un motto inventato sul momento che, però, trova spesso un certo riscontro con la realtà, perché le condizioni ambientali in cui si passa la maggior parte della vita condizionano diversi aspetti della salute.

Le articolazioni di chi vive in montagna hanno esigenze differenti da quelle di chi vive in una località di mare e ancora di più da chi passa gran parte della vita in una grande città. Un'analoga differenza passa tra chi vive al nord Italia rispetto alle zone del centro, del sud o delle isole. Questo significa dover controbilanciare l'alimentazione di ogni giorno, a seconda delle specifiche necessità.

## Se vivi in montagna

Vivere in alta quota offre indiscutibili vantaggi. Aria buona, vita più sana, meno stress. Chi vive in città si accorge subito dei benefici della vita "in vetta" perché l'aria pulita ossigena i tessuti e il colorito si accende, la brezza fresca e frizzante, carica di particelle ioniche negative (ma positive per i loro effetti), ha un'azione corroborante che tira su l'umore e aumenta l'appetito. Questi però sono gli aspetti positivi che si hanno quando in montagna si rimane giusto il tempo di un week end o di una vacanza. Chi ci resta tutto l'anno

deve fare i conti con alcuni inconvenienti.

Primo fra tutti il sole, che man mano che l'altitudine aumenta, diventa sempre più aggressivo: i raggi ultravioletti forti e concentrati espongono l'organismo a un bombardamento continuo di radicali liberi che fanno invecchiare tutte le strutture dell'organismo prima del tempo. A complicare la situazione ci sono gli sbalzi termici: si passa dai locali chiusi e riscaldati all'esterno dove la colonna di mercurio è spesso impietosa. I vasi sanguigni sono costretti ad una ginnastica vascolare brusca perché si dilatano e si restringono continuamente. A risentirne sono principalmente le parti elastiche, i legamenti, le capsule e i tendini. Ma anche le cartilagini di chi vive in montagna sono sottoposte a stress continuo: le lunghe camminate su terreni non omogenei e lo sci creano sovraccarichi e sollecitazioni continue, soprattutto per chi non ha un'adeguata struttura muscolare



e/o non usa le attrezzature giuste.

**Consigli dietetici:** mangiare poco pesce e ridurre i grassi animali (formaggi e carni).

Sostanza da tenere d'occhio: Arginina. Serve alla formazione del collagene che contribuisce all'integrità delle cartilagini e alla loro elasticità. Si trova in: soia, semi di zucca, lupini, baccalà, noci, arachidi, sesamo, mandorle, pinoli, seppie, polipo.

### Se vivi in una grande città di pianura

Chi vive in una grande città lo sa bene. Qui si corre e le giornate sembrano non bastare mai per far fronte a tutti gli impegni. Il ritmo cittadino è disumano ma a tutto ci si abitua. 8 ore in ufficio, estenuanti soste in tram o in metropolitana, un panino al volo trangugiato tra un appuntamento e l'altro, una capatina in palestra per scaricarsi dallo stress.

Proprio lo sport, fatto senza un adeguato riscaldamento o eseguito male e/o in maniera eccessiva (concentrando tutto, per mancanza di tempo), può creare problemi articolari.

A peggiorare la salute in città ci sono gli alti tassi di inquinamento che portano ai polmoni polveri e gas tossici, aumentando la produzione dannosa di radicali liberi. Senza contare la nebbia che, con la sua umidità (in cui si concentrano ancora di più gli inquinanti), tende a peggiorare la situazione muscolare.

Come ultimo fattore, ma non meno importante, c'è l'abuso dei tacchi alti per troppe ore al giorno che, scaricando tutto il peso del corpo sull'avampiede, può creare sofferenza e disagi a metatarsi, ginocchia e colonna.

**Consigli dietetici:** mangiare con più calma curando la qualità dei cibi (aumentare le verdure fresche e frutta, diminuendo i prodotti ricchi di grassi vegetali idrogenati).

Sostanze da tenere d'occhio: Zinco e manganese. Entrambi contribuiscono alla formazione di enzimi fondamentali per il buon funzionamento della cartilagine. Lo zinco promuove il mantenimento dell'integrità epiteliale e, insieme al manganese, aiuta i processi fisiologici di ripristino del trofismo delle cartilagini, riducendo i fenomeni infiammatori. Lo zinco si trova in: muesli, fegato di bovino, semi di papavero, cioccolato fondente amaro, funghi secchi, fesa di manzo, noci pecan secche.

Il manganese in: avocado, cereali, mirtili, uovo, piselli secchi, legumi e ananas.

### Se vivi al centro Italia

Qui si gode di un clima mite per molti mesi all'anno e si può contare su un ritmo di vita più umano! Questo è forse l'habitat migliore dal punto psicofisico. L'organismo, qui, non conosce aggressioni estreme e neppure va incontro a problemi psicosomatici da stress.

E' forse il posto dove le articolazioni hanno bisogno di meno cure intensive, ma proprio per il clima più mite, si è portati a svolgere le attività sportive all'aperto senza particolari avvertenze come usare indumenti adatti alla traspirazione o calzature adeguatamente ammortizzate per i terreni esterni.

Situazione tipica di queste zone italiane è anche la coltivazione famigliare di piccoli orticelli che obbligano la colonna e le ginocchia ad assumere posizioni forzate (semiflessi, accovacciati, etc.), creando – alla lunga – uno stress articolare. Soprattutto se non si può contare su una muscolatura flessibile, forte e allenata.

Come accade nel sud Italia, qui le abitudini alimentari prevedono porzioni abbondanti e condimenti "importanti" per cui il sovrappeso e le relative conseguenze sulle articolazioni non sono un'ipotesi rara.

**Consigli dietetici:** mangiare meno in quantità e diminuire l'apporto di carboidrati.

Sostanza da tenere d'occhio: glicina. E' un amminoacido che rientra nella costituzione di molte proteine presenti nei muscoli, nei tendini ed è utile nella prevenzione dei disagi articolari. Si trova in: carni, pesci, salumi, latte.

### Se vivi al sud o nelle isole

Qui l'estate inizia ad aprile e finisce ad ottobre. E, negli altri mesi, a parte qualche situazione climatica bizzarra che fa sempre capolino, si vive sempre come se fosse sempre una mezza stagione. Chi ha la fortuna di abitare in queste zone prende il sole almeno 7 mesi all'anno e questo, se da una parte, contribuisce a rendere le donne meridionali e isolane, solari e allegre, dall'altra induce un invecchiamento cellulare precoce. A peggiorare la situazione contribuisce il vento che, in particolare vicino alla costa, tende a disidratare l'organismo.

In queste zone, si fa molta vita di mare. E' frequente per gli isolani avere una piccola barchetta ma anche la passione per la pesca (anche quella subacquea). L'umidità intensa può dare problemi fisici: le posture scorrette che si assumono a causa di dolori reumatici o muscolari, si riflettono inevitabilmente sulle cartilagini.

Qui, si sa, la vita è certamente più tranquilla rispetto al nord Italia e si indugia spesso e volentieri ai piaceri della tavola. Il rischio? Accumulare qualche chilo in più che appesantisce la silhouette, gravando non poco sulle articolazioni.

**Consigli dietetici:** non esagerare con le quantità di cibo e privilegiare cotture leggere, con meno condimenti. Mangiare più pesce e meno carne.

Sostanza da tenere d'occhio: Cisteina. E' un amminoacido ricco di zolfo, una delle componenti più importanti della cartilagine che ne garantisce la flessibilità. Si trova in: ricotta, yogurt, carne, germe del frumento e fiocchi di avena.

