

# IL BENESSERE ARTICOLARE *si conquista anche a* TAVOLA

La scelta dei cibi di ogni giorno influenza in modo determinante la salute. Lo diceva già Ippocrate 26 secoli fa. Ogni alimento racchiude in sé un piccolo ma fornitissimo laboratorio di biochimica, in cui ogni sostanza lavora per mantenere efficiente l'organismo nella sua complessità. Gli squilibri alimentari possono, alla lunga, compromettere diversi organi e strutture, articolazioni comprese.

Quando soffriamo a causa dei "doloretti" come li chiamano quasi tutti, ogni cosa diventa un po' più difficile. Anche portare a casa le borse della spesa o andare al parco con il cane. Purtroppo è una situazione piuttosto frequente: non a caso, i farmaci analgesici sono tra i più venduti al mondo. Ma questa non dovrebbe essere la "soluzione"!

Bisogna, piuttosto, andare alla causa, intervenendo sui fattori predisponenti. Primo fra tutti, il sovrappeso. Smaltire i chili di troppo è il primo obiettivo per salvaguardare l'apparato articolare. Non solo per scongiurare il danno "meccanico" causato dal carico eccessivo sulle giunture, ma anche per l'effetto dannoso delle adipochine nell'ambito delle problematiche reumatologiche - articolari, come dimostrano vari studi scientifici. La perdita di peso deve avvenire in modo graduale, mediante una dieta ipocalorica, varia ed equilibrata, in grado di apportare tutti i nutrienti e i micronutrienti essenziali, nelle quantità ideali.

## Grassi in equilibrio

Particolare attenzione meritano i grassi alimentari, ovvero i costituenti fondamentali della membrana cellulare che, di fatto, è responsabile della salute e dell'efficienza delle cellule. Due le categorie da tenere sotto controllo: **gli Omega 6 e gli Omega 3**.

Gli studi rivelano che il loro giusto rapporto dovrebbe essere 4 a 1. Peccato che la membrana cellulare di un cittadino occidentale presenti un rapporto 15 a 1!

Vale a dire che assumiamo troppi grassi polinsaturi Omega 6 (oli vegetali come olio di cocco e palma, presenti in tantissimi prodotti industriali come i biscotti) e pochissimi Omega 3 (pesce, olio di lino e frutta secca). Il risultato è la formazione di sostanze infiammatorie chiamate "prostaglandine" di cui accorgiamo solo quando compaiono dolori e disagi importanti.

La fortuna che abbiamo noi italiani e cittadini del bacino caratterizzato dalla dieta mediterranea è l'**olio extravergine**, un toccasana per le articolazioni grazie ad una molecola (oleocantale) capace di inibire gli enzimi Cox, responsabili dell'infiammazione.

**Usiamolo sempre!** A crudo, ma anche per cucinare e per friggere.

## Antiossidanti a volontà

Sono in molti a ritenere che il dolore di articolazioni, tendini e ossa siano legati essenzialmente all'usura dovuta all'età che avanza.

Da qui la rassegnazione: "è una cosa normale" - si pensa. In parte è vero: i radicali liberi prodotti dal nostro organismo, negli anni, provocano effetti dannosi. Ma basta cambiare i propri comportamenti alimentari per ridurre notevolmente l'ossidazione, responsabile dei processi di invecchiamento che coinvolgono anche l'apparato articolare.

I dolori sono, in realtà, l'espressione di una reazione di "sofferenza".

La scienza dell'alimentazione dimostra come un'alimentazione basata su un'ampia varietà di vegetali freschi, fonte primaria di vitamine antiossidanti (tra cui la preziosa vitamina C, fondamentale per la produzione endogena di collagene) e fitochimicals dall'azione protettiva, sia in grado di migliorare anche le capacità dinamiche delle articolazioni.



## Ricette

Mettere in pratica quanto detto, può non essere facile. Ecco, dunque, le ricette che vi possono aiutare a mangiare bene, con gusto, assumendo tutto ciò che vi serve.

### *Involtini di sogliola al basilico*

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di sogliola freschi o surgelati
- 50 g di basilico tritato fine
- 100 g di pomodorini secchi sott'olio (ben sgocciolati) o al naturale
- 2 cucchiaini di extra vergine d'oliva
- 1 spicchio di aglio tritato fine
- 100 g di ricotta
- 1 albume
- sale qb

Ponete i filetti su una spianatoia. Mettete in una terrina la ricotta, 2 cucchiaini di basilico, l'albume, il pane grattugiato e una puntina di sale. Mescolate con cura e distribuite sui filetti di sogliola che avvolgerete a formare degli involtini, fermati con uno stuzzicadenti. Intanto mettete in una padella antiaderente l'olio, l'aglio, il basilico rimasto, i pomodori spezzettati finemente e ponete il tutto su fiamma vivace per qualche minuto. Aggiungete gli involtini e fateli cuocere per 5 minuti.



### *Merluzzo al curry*

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di merluzzo (anche surgelati)
- 100 g di pomodorini maturi
- 2 patate medie
- 1 peperone giallo
- 4 cucchiaini di extra vergine d'oliva
- 2 scalogni piccoli
- 1 costa di sedano
- 1 cucchiaio di aceto
- 1 cucchiaio raso di maggiorana tritata
- curry qb
- sale qb
- grani di pepe bianco qb

Arrostite i peperoni sotto il grill del forno o sulla griglia, spellateli e tagliateli a piccole falde. Lessate le patate in acqua salata con un cucchiaio di aceto e tagliatele a pezzi. Cuocete il pesce per 5-10 minuti in una padella antiaderente in cui avrete fatto un soffritto con 1 scalogno, sedano e pepe. Unite le patate, i peperoni e i pomodorini a tocchetti. Irrorate con una salsina preparata frullando 1 scalogno, mezzo cucchiaio di curry, l'olio e il sale. Spolverizzate con la maggiorana.

