

6 ALIMENTI CHE CAUSANO INFIAMMAZIONE | CIBI DA EVITARE



Category: [X115](#)

Tags: [Dieta e Salute](#), [Infiammazione](#)

Generalità

Pericoli dell'Infiammazione Cronica

Negli ultimi anni, si è data molta enfasi all'impatto dell'**infiammazione cronica** sulla salute e sulla malattia.

Oggi sappiamo che l'infiammazione cronica è collegata a un **umentato rischio di malattie come il diabete, le malattie cardiache e l'obesità** ^{1,2,3}.

In tutto il mondo, 3 persone su 5 muoiono a causa di malattie infiammatorie croniche come ictus, malattie respiratorie croniche, disturbi cardiaci, cancro, obesità e diabete ^{4,5,6}.

L'infiammazione cronica di basso grado è un fattore chiave nella patogenesi delle malattie cardiovascolari ⁷ ed è associata al rischio di sviluppare diabete ^{8,9}, demenza ¹⁰ e depressione ¹¹.

Inoltre, l'infiammazione di basso grado è correlata a un **rischio più elevato di mortalità per tutte le cause** in età avanzata ¹².

Dieta Come Causa di Infiammazione

La dieta svolge un ruolo cruciale nella regolazione dell'infiammazione cronica ^{13,14}.

È infatti noto come alimenti specifici esercitino forti effetti sulle vie infiammatorie all'interno dell'organismo: alcuni cibi le favoriscono, altri le contrastano.

In generale, gli studi prospettici di coorte hanno dimostrato che i modelli alimentari ricchi di componenti anti-infiammatori, come frutta, verdura, olio d'oliva e legumi, possono avere un effetto protettivo contro l'infiammazione.

Sul fronte opposto, è stato osservato un aumento del rischio con **modelli dietetici "pro-infiammatori"** ricchi di grassi saturi, acidi grassi trans, acidi grassi omega 6 e carboidrati raffinati.

Alimenti che Causano Infiammazione

Le diete che promuovono l'infiammazione sono ricche di amidi raffinati, zucchero, grassi saturi e trans, e povere di acidi grassi omega-3, [antiossidanti naturali](#) e fibre di frutta, verdura e cereali integrali ¹⁵.

Cibi Ipercalorici

Il tessuto adiposo è un organo endocrino che secreta diverse adipochine e altri mediatori dell'infiammazione.

Il **grasso in eccesso**, soprattutto se concentrato a livello viscerale ("nella pancia") aumenta la quantità di adipochine e citochine proinfiammatorie circolanti nel sangue ^{16, 17}.

Una revisione ha esaminato i dati delle persone che hanno perso una media di circa 0,91 kg al mese in un intervallo da 3 mesi a 2 anni. Nella maggior parte degli studi, i [marcatori dell'infiammazione](#) sono diminuiti in modo significativo grazie alla perdita di peso ¹⁸.

Una **dieta ipocalorica a basso contenuto di carboidrati** può quindi ridurre l'infiammazione, in particolare per le persone obese o affette da sindrome metabolica ^{19, 20, 21}.

Al contrario, il consumo eccessivo di cibi ipercalorici favorisce l'aumento del tessuto adiposo, che a sua volta alimenta l'infiammazione.

Diete Occidentali

Il modello alimentare occidentale propone una dieta ricca di cereali raffinati, zuccheri, carboidrati semplici, carne rossa e latticini ad alto contenuto di grassi.

Questa dieta aumenta i livelli di marker pro-infiammatori come la proteina C-reattiva (PCR) e l'interleuchina-6 (IL-6). ^{13, 22}.

Al contrario, una dieta mediterranea tradizionale con un consumo generoso di frutta, verdura, cereali integrali, legumi, aumento del consumo di pesce e noci, e un maggiore uso di olio d'oliva nella preparazione degli alimenti, è associata a livelli inferiori di biomarcatori pro-infiammatori ²³.

La valutazione del potenziale infiammatorio alimentare ha inoltre rivelato un **forte potenziale pro-infiammatorio per il fast food** e antinfiammatorio per la dieta macrobiotica ²⁴.

Ad esempio, le donne del Nurses' Health Study che seguivano una dieta "occidentalizzata" (ricca di

carni rosse e lavorate, dolci, dessert, patatine fritte e cereali raffinati) avevano marker infiammatori (PCR, IL-6, E-selectina, sVCAM-1 e sICAM-1) più elevati rispetto a quelle con una dieta caratterizzata da un apporto maggiore di frutta, verdura, legumi, pesce, pollame e cereali integrali

²⁵.

[Infiammazione](#) | [Esami del Sangue](#) | [PCR, VES, PCT, IL-6](#)

Cibi ricchi di zuccheri aggiunti

Una dieta eccessivamente ricca di zuccheri aggiunti può aumentare l'infiammazione, favorendo l'insorgenza di varie malattie, come obesità, insulino-resistenza, diabete, steatosi epatica, cancro e malattie renali croniche ^{26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37}.

Gli alimenti ricchi di zuccheri aggiunti includono caramelle, cioccolato, bibite, torte, biscotti, ciambelle, pasticcini e alcuni cereali.

Si consideri che in etichetta gli zuccheri semplici aggiunti non comprendono solo lo zucchero (saccarosio), ma anche il fruttosio, il destrosio, il maltosio, lo zucchero d'uva, lo sciroppo di mais e altri sciroppi come quello di glucosio-fruttosio.

Anche le maltodestrine possono essere assimilate a uno zucchero semplice, in virtù di un indice glicemico molto alto (pari o addirittura superiore a quello dello zucchero).

Il fruttosio contenuto nella frutta non fa male

È importante capire che sono gli zuccheri aggiunti ad esercitare un effetto pro-infiammatorio, mentre quelli assunti attraverso alimenti naturali non trasformati come la frutta non creano problemi.

Pertanto, il fruttosio naturalmente contenuto nella frutta non dev'essere invece motivo di preoccupazione.

In effetti, molti frutti ricchi di fruttosio hanno dimostrato potenziali effetti protettivi nei confronti dell'insulino-resistenza, del diabete e persino dell'infiammazione ^{38, 39, 40}.

Ad esempio è stato dimostrato che gli antociani nell'estratto di mirtillo e mora **riducono le citochine infiammatorie** indotte da una dieta ricca di grassi ⁴¹.

Come regola generale, è dunque importante:

- dare la preferenza agli alimenti non lavorati, così come si trovano spontaneamente in natura, come semi, verdure a foglia, legumi, frutti, pesce, carne, uova e acqua;
- scegliere alimenti confezionati privi di zuccheri aggiunti e preferibilmente integrali.

Cosa dicono gli studi

In uno studio, gli anziani che hanno riportato la più alta assunzione di cibi ad alto indice glicemico avevano 2,9 volte più probabilità di morire di una malattia infiammatoria come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) ⁴².

[Indice Glicemico Alimenti | Cos'è, A Cosa Serve | Tabella, Consigli](#)

Un'altra ricerca riporta che topi alimentati con diete ad alto contenuto di saccarosio hanno sviluppato un cancro al seno che si è diffuso ai polmoni, in parte a causa della risposta infiammatoria allo zucchero ²⁸.

In uno studio, gli effetti antinfiammatori degli acidi grassi omega-3 sono stati compromessi nei topi alimentati con una dieta ricca di zuccheri ²⁹.

È stato inoltre dimostrato che un'elevata assunzione di fruttosio aumenta diversi marker infiammatori nei topi e nell'uomo ^{32, 43, 44, 35, 45, 46}.

Cibi ricchi di Carboidrati Raffinati

I **carboidrati raffinati** sono il risultato della trasformazione industriale con rimozione della fibra naturale. Esempi includono pane bianco, pasta bianca, riso bianco, grissini, crackers ecc.

Sebbene questi alimenti siano ricchi di amido, che è considerato un carboidrato complesso, se consumati in grandi quantità e/o nel contesto di una dieta ipercalorica hanno un impatto metabolico analogo a quello degli zuccheri semplici.

Infatti, gli amidi e gli zuccheri raffinati possono alterare rapidamente i livelli di glucosio e di insulina ¹⁵. Di conseguenza, l'iperglicemia postprandiale può aumentare la produzione di radicali liberi e di citochine proinfiammatorie ⁴⁸.

I ricercatori suggeriscono che i carboidrati raffinati nella dieta moderna possono anche incoraggiare la crescita di **batteri intestinali infiammatori**, che favoriscono la comparsa di obesità

e malattie infiammatorie intestinali ^{49, 50}.

In uno studio controllato, uomini giovani e sani che hanno mangiato 50 grammi di carboidrati raffinati sotto forma di pane bianco hanno sperimentato livelli più elevati di glicemia e di un marker infiammatorio ⁵¹.

I derivati del grano possono anche causare sensibilità al glutine non celiaca, una reazione di ipersensibilità che porta alla sovrapproduzione di citochine infiammatorie ⁵².

Grassi Trans

I grassi trans si formano durante processi industriali che trasformano gli oli vegetali in un grasso più solido.

La loro presenza va sospettata in tutti quei prodotti industriali che contengono oli idrogenati e soprattutto parzialmente idrogenati, come le **margarine** e molti **prodotti di pasticceria** (torte e biscotti confezionati, alcuni pasticcini).

Sebbene la loro presenza negli alimenti sia oggi fortemente ridotta*, occorre ricordare che il consumo di grassi trans favorisce l'infiammazione ⁵³. Questo può portare a insulino-resistenza, malattie cardiache e varie altre patologie ^{54, 22, 55, 3}.

* Dal 1/04/2021 nell'Unione Europea è previsto un limite massimo di grassi trans (diversi da quelli naturalmente presenti nei grassi di origine animale), negli alimenti destinati al consumatore finale e negli alimenti destinati alla vendita al dettaglio, di 2 grammi per 100 grammi di grasso.

A differenza dei grassi trans naturali presenti nei latticini e nella carne, è stato dimostrato che **i grassi trans artificiali causano infiammazione e aumentano il rischio di malattie** ^{54, 56, 55, 57, 58, 22, 59, 60, 61}.

In uno studio, i livelli di PCR erano più alti del 78% tra le donne che hanno riportato il più alto apporto di grassi trans ²².

In uno studio controllato randomizzato che includeva donne anziane con eccesso di peso, l'olio di soia idrogenato ha aumentato l'infiammazione significativamente più degli oli di palma e girasole ⁵⁹.

Studi su uomini sani e uomini con livelli elevati di colesterolo hanno rivelato aumenti simili dei marker infiammatori in risposta ai grassi trans ^{60, 61}.

Oli di Semi

Alcuni scienziati ritengono che alcuni oli vegetali, come l'olio di soia, promuovano l'infiammazione a causa del loro contenuto molto elevato di acidi grassi omega-6 ⁶².

Tali teorie sostengono che una dieta ricca di grassi omega-6 e povera di omega-3 aumenti l'infiammazione nell'organismo ⁶³.

Sebbene si tratti di teorie controverse, **riequilibrare il rapporto tra omega 6 e omega 3** potrebbe comunque essere benefico per la salute. Più che limitare l'assunzione di omega-6 sarebbe in ogni caso opportuno **concentrarsi sull'apporto degli omega-3 EPA e DHA** ⁶⁴.

Dal punto di vista pratico, questo consiglio si traduce nella sostituzione dei classici oli di semi ad alto contenuto di omega-6 (soia, mais, girasole, vinaccioli ecc.) con oli a maggior contenuto di omega-3 (semi di lino, di canapa, di perilla ecc. che vanno consumati a crudo).

Inoltre, i professionisti della salute raccomandano di mangiare una varietà di pesce (preferibilmente grasso) almeno due volte (due porzioni) a settimana ⁶⁵.

Alcool in Eccesso

Il consumo moderato di alcol, specialmente da vino rosso, fornisce alcuni benefici per la salute, inclusi minori livelli di marker infiammatori ^{66, 67, 68}.

Ad esempio, in uno studio, i consumatori moderati di vino avevano livelli significativamente più bassi di proteina C reattiva (PCR) rispetto alle donne che bevevano poco vino e agli astemi ⁶⁹.

Tuttavia, un'elevata assunzione di alcol può portare a infiammazioni, malattie del fegato e altri problemi di salute ⁷⁰.

Ad esempio, in uno studio, i livelli del marker infiammatorio PCR sono aumentati nelle persone che consumavano alcol. Più alcol consumavano, più i loro livelli di PCR aumentavano ⁷¹.

Le persone che bevono molto possono anche sviluppare problemi con le tossine batteriche che si spostano dal colon al resto del corpo. Questa condizione - spesso chiamata "permeabilità intestinale" - può portare a un'infiammazione diffusa che causa danni agli organi ^{72, 70}.

Carni Trasformate

Il consumo di carne trasformata è associato a un aumentato rischio di malattie cardiache, diabete e cancro allo stomaco e al colon ^{73, 74, 75}.

Esempi comuni di carne trasformata includono salsiccia, pancetta, prosciutto, carne affumicata e carne secca.

La cottura di questi alimenti amplifica i potenziali effetti negativi per la salute, a causa della formazione di AGEs, che sono noti per causare infiammazione ^{76, 77}.

Sebbene molti fattori contribuiscano al cancro del colon, si ritiene che uno di questi fattori sia legato alla risposta infiammatoria delle cellule del colon alla carne trasformata ⁷⁸.

Alimenti Antinfiammatori

Le varie versioni della "dieta antinfiammatoria" proposte negli studi includono consigli sull'inclusione di grassi e oli ricchi di acidi grassi polinsaturi, in particolare acidi grassi omega-3 (pesce, colza, semi di lino, girasole ecc.), frutta, verdura, noci e semi ^{79, 80}.

Inoltre, si consiglia di limitare gli zuccheri e i carboidrati raffinati, rendendola di fatto una **dieta a basso indice e carico glicemico**.

La riduzione delle fluttuazioni glicemiche ha lo scopo di ridurre lo stress ossidativo cellulare, la produzione di specie reattive dell'ossigeno e i livelli di citochine e altri marker di infiammazione ^{81, 48,}

⁸².

Dieta Proinfiammatoria	Dieta Antinfiammatoria
Elevato apporto di carni lavorate, carni rosse, tè, patate fritte, cereali integrali, cereali raffinati, alcool e alimenti trasformati in genere. Basso apporto di alimenti vegetali.	Elevata assunzione di pesce, pollame, latticini, caffè, tè, frutta e noci, succhi di frutta non zuccherati, verdure, legumi e olive. Basso apporto di cereali raffinati, grassi e bevande zuccherate.