

# Dieta

## ANTI-INFIAMMATORIA

GUIDA DI MARK ALLEN



# **Dieta anti- infiammatoria**

# **Guida di Mark Allen**

# Indice

[Cos'è la dieta anti-infiammatoria?](#)

[Cibi da consumare e non](#)

[Ricetta super per dieta anti-  
infiammatoria](#)

[Esempio di piano alimentare  
antinfiammatorio giornaliero e menu](#)

[Altri suggerimenti per ridurre  
l'infiammazione](#)

[Altro Menù dieta antinfiammatoria](#)

[Come seguire la dieta antinfiammatori](#)

[Menu tipo](#)

# Cos'è la dieta anti-inflammatoria?

In molti non sanno che esiste una particolare dieta che prende il seguente nome: dieta anti-inflammatoria. Una dieta di questo tipo, ancora poco conosciuta, consente ognuno di noi di metterci al riparo da morte prematura per moltissime e diverse cause, dai problemi a livello cardiovascolare fino ad arrivare al cancro. A rivelare quanto appena detto è una nuovissima ricerca che ha esaminato per tantissimo tempo con la massima attenzione i rischi legati al consumo di alimenti che vanno a

peggiore l'infiammazione.

Analizzando per bene lo studio, rigorosamente condotto da un team internazionale di ricerca capitanato dall'Università delle scienze di Varsavia, ha confermato che seguire passo per passo in maniera scrupolosa una dieta antifiammatoria possa comportare minori rischi di morte prematura di qualsiasi persona. Cerchiamo di capirne di più.

Nello studio di cui vi stiamo parlando, sono stati presi in considerazione la bellezza di 68.273 persone di origini svedesi sia maschili che femminili, di età compresa tra 45 e 83 anni seguiti per ben 16 lunghi anni senza sosta. Il

potenziale anti-infiammatorio della dieta è stato stimato facendo affidamento come parametro il consumo o meno di 11 potenziali anti-infiammatori e di 5 potenziali alimenti pro-infiammatori.

## **I risultati che sono stati ottenuti**

Nel complessivo, durante il periodo di studio, sono stati registrati ben 16.088 decessi, di cui 5980 a causa di malattie a livello cardiovascolare e 5252 di cancro. Tutte quante le persone che seguivano attentamente una dieta anti-infiammatoria senza sgarare più di tanto avevano un rischio di gran lunga

inferiore del 18% di mortalità per tutte quante le cause, un rischio inferiore del 20% di mortalità per malattie a livello cardiovascolare e un rischio inferiore del 13% di mortalità per cancro, se messi a confronto con quelli che seguivano la dieta in maniera non corretta, minore.

I risultati erano ancora più evidenti nelle persone fumatrice. Quelli che seguivano questa dieta infatti hanno appurato vantaggi ancora più evidenti rispetto ai fumatori che non la seguivano, con un'aspettativa di vita maggiore, pari a 4-5 anni in più del consueto.



# Cibi consigliati e non

## Cibi anti-infiammatori

Coloro che hanno svolto lo studio hanno indicato che i seguenti alimenti che ora elencheremo sono completamente anti-infiammatori:

- frutta e verdura
- tè
- caffè
- pane integrale
- cereali
- formaggio magro

- olio d'oliva
- noci
- cioccolato fondente
- quantità moderate di vino rosso e birra.

## **I cibi pro-infiammatori**

Tra tutti i cibi che vanno a favorire l'infiammazione troviamo i seguenti:

- carne rossa sia non lavorata che trasformata
- patatine
- zucchero bianco
- cibi pronti.

# Tutti gli alimenti che peggiorano un'inflammazione

- Grassi trans: dite no ai dolci confezionati e agli snack industriali
- dadi dai brodo e alle brioches
- Cibi già pronti: pesce e pollo impanati, zuppe, sughi pronti, che vanno notevolmente a favorire lo stato dell'inflammazione per la presenza di additivi, coloranti, dolcificanti, esaltatori di sapidità.
- Grassi saturi: un'inflammazione sono anche insaccati, carne processata e prodotti caseari, salame o wurstel

- Alcol, se consumato in eccesso
- Zucchero bianco, bibite gassate e succhi di frutta zuccherati
- Sale da cucina classico e sale iodato (sale raffinato con aggiunta artificiale di iodio): ad essi è da preferire il sale marino integrale

## **cibi da consumare in tranquillità**

- Cereali integrali: antinfiammatori, come orzo, grano saraceno, avena, segale, farri, grano, riso
- Carciofi
- Olio extra vergine d'oliva: grazie ai grassi monoinsaturi, vitamina E e

polifenoli in esso contenuti, riduce la formazione di molecole pro-infiammatorie

- Frutti di bosco
- Ananas
- Curcuma,antiossidante
- Aglio, antinfiammatorio con i suoi composti a base di solfuro
- Zenzero, dalle proprietà antiulcerose
- Pesce azzurro

**Ricetta super per  
dieta anti-  
infiammatoria,  
una delle migliori  
in circolazione**

**Insalata di spinaci con olive,  
feta con vinaigrette**

**Ingredienti per 4 persone**

**Vinaigrette**

- 3 spicchi d'aglio, tritati
- aceto balsamico  $\frac{1}{4}$  di tazza
- 1 cucchiaio di aceto di vino rosso
- 1  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di miele
- 1  $\frac{1}{2}$  cucchiaino di senape di Digione
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale
- $\frac{1}{4}$  di cucchiaino di pepe
- $\frac{2}{3}$  cucchiaini di olio extra vergine di oliva

## **Insalata**

- 1 kg di foglie di spinaci, lavate e strizzate
- $\frac{1}{4}$  di tazza di olive kalamata, snocciolate e tritate
- 1 peperone rosso tagliato sottile

- 1 cipolla rossa finemente affettata
- 1/4 tazza pinoli tostati
- 1/2 tazza di formaggio feta, sbriciolato

## **La preparazione**

Prima di tutto dovete unire per bene tutti quanti gli ingredienti per fare vinaigrette in una qualsiasi ciotola. Mescolate come si deve, facendo scendere il tutto a pioggia l'olio. Emulsionate come si deve. Preparate gli altri ingredienti per quanto riguarda l'insalata. Unite spinaci, olive, peperoni e cipolle in una grande insalatiera. Poco prima di servire a tavola, scaldate un po' la vinaigrette a fuoco medio, toglietela e di conseguenza



versatela a filo sopra l'insalata,  
mescolando. Guarnire con pinoli e feta.

# **Esempio di piano alimentare antinfiammatorio da apportare giornalmente**

- 5 porzioni tra frutta e verdura con elevato potere antiossidante (es. frutti di bosco, prugne rosse, spinaci, broccoli etc.);
- 2 porzioni di bevande calde come caffè, tè e cioccolata;
- 1 porzione di 200 ml di un drink

come spremuta d'arancia, mix di succhi (arancia, carota, limone) etc.;

- 1-2 bicchieri di vino rosso;
- Olio extra vergine d'oliva.

Da sottolineare che una dieta di questo tipo così composta ha dimostrato più volte di essere perfettamente idonea a ridurre notevolmente un markers sistemico dell'infiammazione con la proteina C Reattiva.

**Dieta antinfiammatoria:  
menu di esempio fatto da un  
vero nutrizionista**

Dopo aver visto nel dettaglio poco sopra un elenco degli alimenti infiammatori e antinfiammatori, risulta senz'altro di gran lunga più semplice da realizzare un menu' efficacissimo d'esempio a base di alimenti anti-infiammatori. Il tutto è stato rigorosamente fatto da un nutrizionista esperto da anni nel settore.

- **Colazione** : Tè verde o succo d'arancia appena spremuta (in alternativa un altro succo di frutta puro, senza aggiunta di zucchero e altri additivi) oppure orzo; o una frutta di stagione; Mezza tazza di cereali integrali o avena (evitare i cereali raffinati presenti nei

dolciumi).

- **Pranzo:** Risotto integrale al curry; Verdure miste condite con un filo d'olio d'oliva; Yogurt greco con una tazza di lamponi e noci tritate; Acqua.
- **Spuntino:** (scegliere uno o più dei seguenti snack) Frutta secca oppure semi oleosi come i semi di girasole o di zucca; in alternativa, mix di frutta secca e semi oleosi; Frutta di stagione; Yogurt bianco con fermenti lattici vivi; Due quadretti di cioccolato fondente.
- **Cena:** Salmone alla griglia su un letto di verdure miste condite con un filo d'olio d'oliva; Un bicchiere di vino rosso;

- **Come dessert:** cioccolato fondente (preferibilmente almeno all'80%);acqua

# Altri suggerimenti per ridurre l'infiammazione

Una volta che avete stabilito per bene quali sono i cibi da utilizzare per poter realizzare i propri menu' antifiammatori - dopo ne proporremo altri -, è possibile iniziare a mettere in pratica altre ottime abitudini per uno stile di vita antifiammatorio il più sano possibile:

Integratori sì grazie: qualche apposito integratore può vistosamente aumentare gli effetti anti-infiammatori degli

alimenti: olio di pesce e curcumina.

Una costante attività fisica è molto importante: svolgere un costante esercizio fisico da una grossa mano a ridurre notevolmente i marcatori infiammatori e il rischio in maniera particolare di malattie che si presentano a livello cronico. Sonno: bisognerebbe come minimo se si riesce dormire 8 ore tutte le notti. Moltissime ricerche hanno dimostrato più volte con dati alla mano che non dormire bene aumenta i livelli di qualsiasi infiammazione.

Una dieta antinfiammatoria, insieme ad un costante allenamento e un riposo ottimale può quindi apportare tantissimi benefici all'organismo, i seguenti:



- Miglioramenti dei sintomi dell'artrite, delle malattie infiammatorie intestinali, del lupus LES e di molte altre malattie autoimmuni;
- Riduzione del rischio di obesità, malattie a livello cardiaco, diabete, forti attacchi di depressione, cancro e molte altre malattie;
- Diminuzione significativa dei marcatori dell'infiammazione nel sangue;
- Migliorie per quanto riguarda i livelli di glucosio nel sangue, colesterolo e trigliceridi;
- Miglioramento dell'energia e dell'umore in generale.

Passando all'infiammazione cronica è un problema di grave entità che può a lungo andare portare allo sviluppo di malattie piuttosto gravi che non vanno assolutamente trascurate. In tantissime circostanze, una dieta antifiammatoria e uno stile di vita non salutare tendono a peggiorare tantissimo lo stato dell'infiammazione. Per questa semplice motivazione è importantissimo scegliere uno stile di vita il più sano possibile e una dieta antifiammatoria o comunque che contenga tutti quanti i cibi antifiammatori da sostituire a quelli che vanno a causare infiammazioni.

# Altro Menù dieta antinfiammatoria

## PRIMO GIORNO.

- **Colazione:** spremuta d'arancia fresca; 4/5 gallette di riso o mais o grano saraceno con marmellata senza zuccheri aggiunti (dolcificata con succo di mela); un uovo sodo; té verde o un infuso di finocchio o caffè.
- **Pranzo:** 120 g di pollo al curry; riso integrale (60/80 g); verdure miste al vapore condite con olio

d'oliva a crudo.

- **Cena:** orata al forno agli aromi (150 g); insalata verde mista; 3 gallette di mais.

## SECONDO GIORNO.

- **Colazione:** una banana; una tazza di bevanda vegetale (soia, avena, riso, mandorla, miglio, grano saraceno) senza zuccheri aggiunti; una ciotola di cereali misti senza uvette: fiocchi d'avena o di mais, miglio o riso o quinoa soffiati (si possono acquistare singolarmente e miscelare tra loro); un pugno di semi oleosi (girasole, zucca, chia, canapa, sesamo, lino) con un pugno

di frutta oleosa (noci, mandorle, nocciole, pinoli ecc), caffè.

- **Pranzo:** 60 g di quinoa lessata con 50 g di ceci lessati e 50 g di tonno; verdure cotte o crude.
- **Cena:** 120 g di hamburger di tacchino; 100 g di patate al forno; fagiolini in insalata conditi con olio e limone.

**Come seguire la  
dieta  
antinfiammatoria:  
IN QUALI  
GIORNI E PER  
QUANTO**

Una delle domande più diffuse quando si tratta di parlare di dieta antinfiammatoria è la seguente: come si segue? In quali giorni e per quanto tempo? Noi personalmente, o meglio gli esperti,

consigliano vivamente di distanziare i giorni del programma fra loro. Tenete bene a mente questo passaggio.

Si può optare per il martedì e il venerdì oppure il lunedì e il giovedì. E' possibile slittare - per esempio da giovedì a venerdì - se si hanno impegni importanti che rende impossibile seguire alla lettera la dieta.

La dieta antinfiammatoria si può tranquillamente seguire anche per tantissime settimane senza riscontrare alcun problema. Anche addirittura per 3-4 mesi perché è decisamente equilibrata come poche. Nelle giornate in cui ci si astiene da lieviti, frumento e latticini, infatti, i menù sono comunque ricchi e

completi.

# **DIETA ANTINFIAMMATORIA: I PRINCIPI CARDINE**

- Tenere la glicemia il più possibile sotto controllo mettendo in atto pasti a basso carico glicemico (cereali integrali, verdura e frutta, pasti bilanciati tra carboidrati e proteine) e maggiore attenzione alle fibre
- Rispettare la stagionalità di ogni cibo e variare frutta e verdura in base al colore
- Consumare il più possibile pesce



dalle 3 alle 4 volte a settimana preferendolo alla carne

- Consumare legumi come minimo 3-4 volte a settimana, integrandoli con cereali nell'arco della giornata
- Limitare più che potete gli alimenti proinfiammatori: carne lavorata, insaccati, prodotti in scatola, prodotti industriali
- Fare un giorno a settimana senza mangiare carne e possibilmente vegetariano/vegano
- Stare molto attenti gli alimenti, alla qualità dei pasti con cotture leggere
- Usare integratori solo per accertate carenze alimentari e limitare i farmaci a ciò che è indispensabile
- Affidarsi ai probiotici o fermenti

lattici quotidianamente

# DIETA ANTINFIAMMATO IL MENU TIPO

## Colazione

Acqua acidulata con succo di limone + un probiotico.

Una tazza di tè verde (caffè ok ma con moderazione) + 150 grammi di yogurt greco magro/un vasetto di yogurt magro naturale/un vasetto di yogurt di soia naturale/100 grammi di ricotta magra/200 ml di latte scremato o di soia

+ un cucchiaio di fiocchi di avena integrali/muesli senza zucchero/1 fetta di pane integrale con lievito madre con un cucchiaino di miele, malto o composta di frutta/1 fetta di pane di segale con un cucchiaino di miele o malto o composta di frutta.

## **Spuntino**

100 grammi di frutta/un centrifugato di frutta e verdura/150 ml di spremuta + 10 grammi di cioccolato fondente extra/6 mandorle/2 noci

## **Pranzo**

60\* grammi tra riso integrale/cereali integrali come avena/farro/segale o pseudocereali come quinoa/grano saraceno/miglio/amaranto o pasta integrale o di grano duro biologica + 100 grammi di legumi freschi o lessati (in barattolo di vetro), oppure 80 grammi di sgombro/tonno al naturale oppure 50 grammi di latticino a scelta o 30 grammi di formaggio stagionato

## **Puoi aggiungere**

+ verdure a volontà e un cucchiaino raso di olio extravergine di oliva + un piccolo frutto poco zuccherino

# Spuntino

vedi spuntino a metà mattinata o in alternativa 125 grammi di yogurt magro con poca frutta a pezzi

# Cena

1 burger di tofu o legumi anche fatto in casa/150 grammi di pesce bianco con cottura semplice o 200 grammi di crostacei/molluschi a scelta/120 grammi di tacchino o pollo sgrassato/120 grammi di vitello o vitellone (2 volte a settimana circa)/2 uova + 50/60\* grammi di pane integrale a scelta o 150 grammi di patate + un cucchiaino di olio

di oliva extravergine + 100 grammi di frutta a scelta.

## **Possibile senza strafare**

Nella dieta antifiammatoria è anche possibile un piccolo bicchiere di vino per quanto riguarda gli uomini e mezzo bicchiere di vino per quanto concerne le donne o un ulteriore snack a base di noci o semi, verdure completamente crude, frutta, un po' di cioccolato fondente, una manciata d'olive, sorbetto di sola frutta fatto artigianalmente o in casa.

Abbiamo terminato. Esistono tantissimi menu' di dieta anti-infiammatoria. Noi in questo ebook abbiamo cercato nel

miglior modo possibile di racchiudere tutte le principali info. Quanti di voi la seguono con risultati eccellenti? Vi piace veramente la dieta anti-infiammatoria? A voi la parola.