

i100

Marco Lanzetta

ALIMENTI

anti Artrosi

I cibi per curare
i dolori articolari
e ritrovare
il benessere
in modo naturale



DEMETRA

Progetto grafico: Cinzia Chiari

Impaginazione: Laura Casagrande

Redazione: Camilla Gensini

Copertina: progetto grafico ed elaborazione digitale di Cinzia Chiari da [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com):

©Lukas Gojda, ©seralex, ©yurakp, ©kaiskynet;

©Anna Kucherova/Shutterstock



è un marchio registrato

www.giunti.it

© 2017 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia

Piazza Virgilio 4 - 20123 Milano - Italia

ISBN: 9788844051112

Prima edizione digitale: settembre 2017



PRO.DIGI  GIUNTI

FESTINA LENTE

Sommario

Introduzione

I nemici delle articolazioni

Linee guida alimentari contro l'artrosi

Funzione depurante

Funzione antiossidante

Funzione antinfiammatoria

Funzione anti acida

Funzione complementare

La Dieta Anti Artrosi

Composizione del piatto anti artrosi

I 100 ALIMENTI ANTI ARTROSI

Acero (sciroppo)

Acqua

Aglione

Albume d'uovo

Aloe Vera (gel)

Amaranto

Amla (uva spina indiana)

Ananas

Arame

Asparagi selvatici

Avena

Azuki

Banana

Bok choy

Broccoli

Bulgur

Cannella

Carciofi

Cardi

Cavolfiore

Cavolo nero

Ceci

Cetrioli

Chiodi di garofano

Cicerchie

Cipolla rossa

Cous cous

Curcuma

Dulse

Fagioli

Farro

Fave

Germe di grano

Germogli di crescione

Germogli di lino

Ginger

Goji

Gomasio

Grano saraceno

Hijiki

Khorasan

Kombu

Inulina

Lamponi

Latte di riso

Latte di soia

Lecitina di soia

Lenticchie

Lucuma

Mandorle

Maqui

Mela

Melograno

Miglio

Mirtilli

Miso

More

Muesli

Nori

Okra

Olio di semi di kiwi

Olio di semi di lino

Olio di semi di sesamo

Olio extravergine di oliva

Origano

Orzo

Pasta integrale di grano duro

Patate dolci

Pepe nero

Peperoncino

Pera

Prezzemolo

Psyllium

Quinoa

Rapa

Rapanelli

Ribes

Riso integrale

Rosmarino

Sedano

Seitan

Semi di canapa

Semi di chia

Semi di girasole

Semi di lino

Soia

Sorgo

Spinaci

Stevia

Sumac

Tapioca

Tempeh

Tè kukicha (e Bancha)

Tè verde

Tofu

Umeboshi

Verza

Vino rosso

Wakame

Zucca

RICETTARIO

Colazioni e dolci

Stuzzichini

Pasta e cereali

Né carne né pesce

Insalate e contorni

Bevande

Indice alfabetico delle ricette

Introduzione

**Ecco, io vi do ogni erba
che produce seme e che è
su tutta la terra e ogni
albero in cui è il frutto, che
produce seme: saranno il
vostro cibo.
Genesi 1, 26-31**

Come altre malattie, per esempio il diabete e la celiachia, anche l'artrosi può essere curata con una dieta specifica, efficace sia in fase preventiva che come terapia vera e propria. Non mi stancherò mai di ricordare ai miei

pazienti che la battaglia contro questa patologia comincia prima di tutto a tavola.

Un regime alimentare adeguato può certamente rallentare significativamente la progressione di una degenerazione delle articolazioni che molti ritengono, sbagliando, impossibile da arrestare. La natura ci mette a disposizione tutti gli “alimenti-medicina” che servono a contrastare quella che sta diventando la malattia del secolo. Scegliere con cura gli ingredienti per la colazione, il pranzo e la cena quotidiani può assicurare il benessere e la longevità articolare senza dover ricorrere a farmaci, spesso dannosi per gli effetti collaterali associati al loro utilizzo prolungato.

Dopo *La Dieta Anti Artrosi* (Demetra 2015), con questo libro intendo offrire una guida pratica per conoscere gli alimenti più appropriati per la salute delle nostre articolazioni e imparare a inserirli nel menu di tutti i giorni. Corredano il testo golose ricette, che rappresentano solo un suggerimento per utilizzare i 100 alimenti anti artrosi, che possono essere combinati in un numero infinito di varietà, secondo il gusto e la fantasia personali.

I nemici

delle articolazioni

L'artrosi, oltre al fattore genetico degenerativo, ha alla base anche un meccanismo di infiammazione, che si manifesta prima in forma acuta e poi diventa cronico. La catena dell'infiammazione coinvolge diversi fattori, sostanze o processi che potremmo definire "nemici" delle nostre articolazioni: la glicemia e l'insulina, l'ossidazione e i radicali liberi,

l'acidità. Tutti questi parametri sono coinvolti nello sviluppo dell'infiammazione artrosica, dunque è bene conoscerli e imparare a tenerli sotto controllo, in primo luogo grazie all'alimentazione. Il cibo è uno dei nostri migliori alleati nella battaglia contro l'artrosi: lo scopo di questo libro è appunto mostrare che esistono degli alimenti che accelerano la comparsa e lo sviluppo dell'artrosi e altri che invece la rallentano.

Ma ora vediamo nel dettaglio i nemici delle nostre articolazioni. Uno dei parametri che è fondamentale tenere sotto controllo, per la salute in generale e per il benessere delle articolazioni in particolare, è la **glicemia**, cioè la

concentrazione di zuccheri nel sangue, che bisogna mantenere su valori costanti. Per farlo è necessario tenere d'occhio l'**indice glicemico (IG)**, un valore numerico che valuta la conversione in glucosio dei carboidrati contenuti negli alimenti. Il valore di riferimento è associato al glucosio, che ha IG pari a 100, un valore molto alto. Quando assumiamo alimenti ad alto IG, si verifica un rapido e repentino rilascio di glucosio nel sangue (il cosiddetto **picco glicemico**), che porta l'organismo a richiedere una ingente produzione di **insulina**, un ormone prodotto dal pancreas con il compito di far assorbire alle cellule lo zucchero circolante nel sangue. Quando i livelli di insulina nel

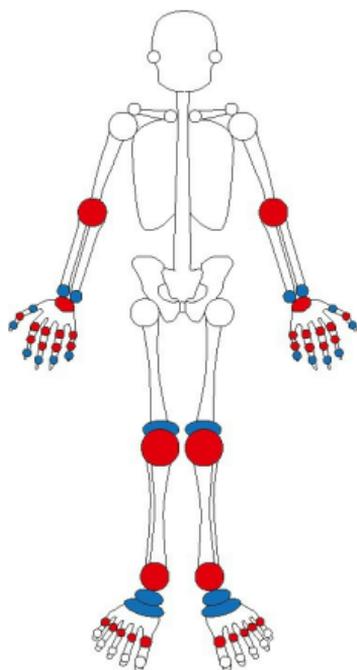
sangue si innalzano (picco insulinico), il metabolismo accelera per permettere alle grandi quantità di glucosio di essere immagazzinate, spesso nel tessuto adiposo. In seguito a questo sforzo, si verificano anche delle reazioni di **ossidazione**, necessarie a produrre energia, che danno origine anche a sostanze di scarto, i **radicali liberi**, molecole di ossigeno altamente reattive in grado di danneggiare le cellule. Un accumulo di queste sostanze di scarto a livello delle articolazioni contribuisce all'invecchiamento precoce, specialmente in soggetti non dotati di una capacità antiossidante naturale (che varia da persona a persona). Per tutti questi motivi bisognerebbe sempre

mantenere i tassi di glicemia e di insulina costanti, evitando le impennate metaboliche, e per farlo è importante consumare alimenti con un basso IG (al di sotto di 55 e non oltre 70), che garantiscono un lento rilascio di glucosio nel sangue. Si tratta di carboidrati integrali, verdure, legumi e alcuni frutti, tutti cibi proposti nella lista dei 100 alimenti anti artrosi.

Un altro parametro nemico delle articolazioni è senz'altro l'**acidità**, intesa come condizione generale del nostro organismo. L'acidità o l'alcalinità di una sostanza si misurano attraverso la scala del pH, che va da 0 a 14, laddove 0 indica l'acidità estrema e 14 l'alcalinità estrema. Il pH del sangue

di un organismo in salute deve mantenersi molto vicino al valore di 7,4, quindi leggermente alcalino. Uno scorretto stile alimentare con un abuso di alimenti acidificanti come le proteine e i grassi animali e un ridotto apporto di frutta e verdura (alimenti alcalinizzanti), in aggiunta allo stress, a un'insufficiente assunzione di liquidi, al fumo e all'abuso di farmaci determinano un eccesso di sostanze acide che l'organismo non riesce più a eliminare. Questa condizione indica uno stato di iperacidità, l'**acidosi metabolica** e sostiene diversi stati patologici, tra i quali anche l'artrosi e l'artrite. Bisogna allora invertire questa tendenza all'acidità attraverso l'assunzione di

cibi alcalinizzanti (analizzati nel dettaglio nella lista dei 100 alimenti anti artrosi) che mantengano bilanciati il pH e l'equilibrio acido-base del nostro corpo.



Le articolazioni più colpite (rosso) e quelle mediamente colpite (blu).

Linee guida alimentari contro l'artrosi

Ciò che mangiamo ha un notevole effetto sulla salute delle nostre articolazioni. Alcuni alimenti contengono sostanze che hanno un ruolo importante nell'attivazione della reazione infiammatoria, mentre altri svolgono la funzione opposta, agendo come inibitori della catena dell'infiammazione.

Le linee guida per un regime alimentare anti artrosi prevedono un

consumo prevalente di cereali e farine integrali, verdura e frutta di stagione e di coltivazione biologica, legumi, soia e derivati, alghe e spezie. Vanno invece eliminati dalla dieta quotidiana: le proteine e i grassi animali, che come abbiamo visto sono acidificanti, quindi niente carne, latte, latticini, tuorlo d'uovo (vedremo nella lista degli alimenti che l'albume è invece salutare), mentre il pesce è consentito al massimo un paio di volte alla settimana (e solo in caso ci sia una carenza di Omega-3); lo zucchero e le farine raffinate, che alzano la glicemia, e di conseguenza il tasso d'insulina; il sale, che innalza la pressione sanguigna e, trattenendo i liquidi, provoca ritenzione idrica e

gonfiore articolare; le verdure appartenenti alla famiglia delle solanacee (melanzane, patate bianche, peperoni, pomodori) poiché contengono un pesticida, la solanina, particolarmente nocivo per i dolori articolari; gli agrumi, perché troppo acidi; infine (può sembrare scontato ma è bene esplicitarlo), i superalcolici, dannosi per il contenuto di zuccheri e per l'alcol, che può provocare danni epatici.

I 100 alimenti funzionali contro l'artrosi inseriti nel presente volume sono stati selezionati per le loro proprietà benefiche, e possono essere classificati in base a cinque caratteristiche che rappresentano le

funzioni vitali per il benessere articolare: depurante, antiossidante, antinfiammatoria, anti acida e complementare.

Funzione depurante

Il metabolismo cellulare produce delle scorie. La depurazione è il processo attraverso cui queste scorie tossiche, che sono sostanze acide, vengono eliminate dal nostro corpo. Gli organi deputati all'eliminazione (organi emuntori) sono il fegato, l'intestino, la pelle, il sistema linfatico e i reni. Se questi vengono sovraccaricati da un eccesso di tossine, le loro funzioni vengono compromesse e le tossine si accumulano, sia nei tessuti

adiposi, sia, per chi soffre di artrosi, a livello articolare, dove generano gonfiore e infiammazione. I fattori che intossicano l'organismo sono una scorretta alimentazione, uno stile di vita sbagliato caratterizzato da scarsa attività fisica ed elevati livelli di stress, e anche un uso continuativo di farmaci (come gli antinfiammatori e i cortisonici). Dunque è molto importante seguire un'alimentazione appropriata per ridurre la produzione di tossine. In particolare, non devono mai mancare i cibi ricchi di fibre, che favoriscono la digestione e la pulizia intestinale, migliorando il transito e depurando l'organismo, e sostengono la funzionalità del fegato, l'organo che più di tutti ha il compito di

eliminare i residui acidi. Inoltre, sono molto utili tutti i cibi ricchi di acqua, dalle proprietà depurative e diuretiche, per favorire il drenaggio dei liquidi e contrastare la ritenzione idrica. Tra gli alimenti depuranti possiamo citare l'avena, il farro, i cardi, i carciofi e molti altri che sono stati inseriti nella lista.

Funzione antiossidante

Abbiamo visto come lo sviluppo dell'artrosi e delle malattie autoimmuni scheletriche e articolari come ad esempio le artriti, al di là della predisposizione genetica, sia legato senza dubbio allo stress ossidativo.

L'Oxygen Radical Absorbance Capacity (ORAC), cioè la capacità di contrasto dei radicali liberi, è una scala (sviluppata dallo United States Department of Agriculture, USDA) che definisce la capacità degli alimenti – testati in vitro – di combattere lo stress ossidativo e gli effetti dannosi dei radicali liberi prodotti dai processi metabolici.

È evidente allora come chi soffre di artrosi debba cercare di includere nella propria dieta quotidiana alimenti con un alto indice ORAC, per contrastare questa patologia in modo efficace e autonomo, senza per forza ricorrere a medicinali, sempre fonte di effetti collaterali negativi e spiacevoli

controindicazioni. Infatti, sebbene l'organismo umano abbia sviluppato delle capacità intrinseche per eliminare i radicali liberi, queste non sono completamente efficienti e variano molto da individuo a individuo. Ecco perché è importante integrare e sostenere questa attività anche attraverso un'alimentazione corretta, con l'introduzione regolare di cibi dalla funzione antiossidante.

50 TRA GLI ALIMENTI CON PIÙ ELEVATO INDICE ORAC*

ALIMENTI	ORAC
1 Sumac	312400
2 Chiodi di garofano	290283
3 Amla (disidratata)	261500

4	Sorgo (crusca)	240000
5	Origano (essiccato)	175295
6	Rosmarino (essiccato)	165280
7	Menta (essiccata)	160820
8	Timo (essiccato)	157380
9	Cannella (in polvere)	131420
10	Curcuma (in polvere)	127068
11	Salvia (in polvere)	119929
12	Pepe di Szechuan	118400
13	Acai	102700
14	Sorgo nero (crusca)	100800
15	Maggiorana (essiccata)	92310
16	Sumac (bacche fresche)	86800
17	Prezzemolo (essiccato)	73670
18	Sorgo rosso (crusca)	71000
19	Basilico (essiccato)	61063
20	Cumino (semi)	50372
21	Curry (in polvere)	48504

22	Sorgo (chicco)	45400
23	Pepe bianco	40700
24	Ginger (in polvere)	39041
25	Pepe nero	34053
26	Salvia (fresca)	32004
27	Senape (semi)	29257
28	Timo (fresco)	27426
29	Maggiorana (fresca)	27297
30	Riso integrale (crusca)	24287
31	Paprika	21932
32	Sorgo nero (chicco)	21900
33	Zafferano	20580
34	Mirtilli rossi	20300
35	Pepe di Cayenna	19671
36	Lamponi neri	19220
37	Noci Pecan	17940
38	Mela Golden	17933

39	Ginger (radice fresca)	14840
40	Sorgo rosso (chicco)	14000
41	Menta (fresca)	13978
42	Origano (fresco)	13970
43	Rosmarino (fresco)	11070
44	Lamponi neri (succo)	10460
45	Semi di chia	9800
46	Mirtilli selvatici	9621
47	Pera (disidratata)	9496
48	Carciofi (bolliti)	9416
49	Mirtilli rossi americani	9090
50	Fagioli neri	8494

In grassetto sono evidenziati i cibi riportati nella lista degli alimenti anti artrosi.

** L'indice è calcolato in micromoli /Te/100 g (dati USDA 2017)*

Funzione antinfiammatoria

L'infiammazione, o flogosi, rappresenta un meccanismo di difesa del nostro corpo per contrastare l'azione dannosa di stimoli irritativi, infezioni o ferite. Tuttavia, in casi di sovraccarico dell'organismo, come in uno stato di acidosi prolungato, il persistere di processi infiammatori mette a dura prova le capacità del nostro corpo di recuperare le condizioni naturali di partenza. Le cellule dei tessuti coinvolti in processi infiammatori cronici, come l'artrite e l'artrosi, producono una serie di sostanze, tra cui i radicali liberi,

dannose per l'organismo. Anche in questo caso, ciò che mettiamo nel piatto può aiutare a combattere efficacemente l'infiammazione. Consumiamo frutta e verdura in abbondanza, inserendo nella dieta cibi ricchi di Omega-3 come i semi di lino e il loro olio, le noci, la soia. Potenti alleati sono anche l'ananas, la cipolla, la curcuma, il ginger e il tè verde.

Funzione anti acida

Abbiamo già detto che i processi vitali del nostro organismo hanno luogo solo se il pH è stabile e leggermente alcalino. Se il pH è sbilanciato su valori acidi, si può andare incontro a un accumulo di

tossine acide ma anche a una perdita di sostanze basiche come il calcio. L'acidosi metabolica è terreno fertile per lo sviluppo dell'inflammatione e, potenzialmente, anche dell'osteoporosi, poiché provoca la perdita di calcio nelle ossa. Per ovviare a questa condizione, è importante riequilibrare il pH del nostro organismo attraverso l'assunzione di cibi alcalinizzanti: primo tra tutti, l'acqua alcalina, ma anche le alghe dulci, hijiki, kombu, il miso ecc.

Funzione complementare

Questa funzione si riferisce alla necessità di garantire all'organismo un

apporto completo e bilanciato di macronutrienti e micronutrienti. In particolare, in un regime anti artrosi, in cui carni e latticini sono vietati, è molto importante assumere la giusta quantità di proteine: consumiamo spesso i legumi, in tutte le loro varietà, la soia e i suoi derivati, l'albume d'uovo. Per i carboidrati, un'ottima fonte sono i cereali integrali come miglio, bulgur, grano saraceno, pasta e riso integrali. Infine sono molti gli alimenti che forniscono i minerali e le vitamine più utili contro l'artrosi: la banana, ricca di potassio, il sorgo, ricco di magnesio, il gomasio, che contiene acidi gassati buoni, e ancora le mandorle, l'alga nori ecc.

LEGENDA:

 Depurante

 Antiossidante

 Antinfiammatorio

 Anti acido

 Complementare

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI			PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Acero (sciroppo)			Quebecol
Acqua			PH alcalino
Aglione			Dialliil disolfuro
Albumine d'uovo			Proteine
Aloe Vera (gel)			Azione anti radicali liberi
Amaranto			Proteine vegetali, basso IG
Amla			Azione anti radicali liberi
Ananas			Bromelina
Arame			Fucoidani
Asparagi selvatici			Saponine
Avena			Fibre, proteine vegetali
Azuki			Isoflavoni
Banana			Potassio
Bok choy			Tiocianati, luteina
Broccoli			Sulforafano
Bulgur			Carboidrati buoni

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI	PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Cannella	 Proantocianidine
Carciofi	 Cinarina
Cardi	 Azione diuretica, minerali
Cavolfiore	 Sulforafano
Cavolo nero	 Azione anti radicali liberi
Ceci	 Proteine vegetali
Cetrioli	 Flavonoidi, vitamina K
Chiodi di garofano	 Azione anti radicali liberi
Cicerchie	 Proteine vegetali
Cipolla rossa	 Quercetina
Cous cous	 Carboidrati buoni
Curcuma	 Curcumina
Dulse	 Azione alcalinizzante, ferro
Fagioli	 Proteine vegetali
Farro	 Carboidrati buoni
Fave	 Proteine vegetali

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI	PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Germe di grano	  Minerali, vitamina E
Germogli di crescione	  Azione diuretica
Germogli di lino	  Minerali, aminoacidi
Ginger	  Gingerolo
Goji	  Vitamina C
Gomasio	  Acidi grassi buoni
Grano saraceno	  Carboidrati buoni
Hijiki	  Azione alcalinizzante, calcio
Khorasan	  Carboidrati buoni
Kombu	  Acido alginico
Inulina	  Prebiotico
Lamponi	  Acido ellagico
Latte di riso	  Carboidrati buoni
Latte di soia	  Fitoestrogeni
Lecitina di soia	  Azione ipocolesterolemizzante
Lenticchie	  Proteine vegetali

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI			PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Lucuma			Beta carotene
Mandorle			Fitosteroli
Maqui			Antocianine
Mela			Quercetina
Melograno			Azione anti radicali liberi
Miglio			Proteine vegetali, magnesio, calcio
Mirtilli			Resveratrolo, acido gallico
Miso			Proteine vegetali
More			Antocianine, flavonoidi
Muesli			Mix polibenefico
Nori			Vitamine, proteine vegetali
Okra			Azione depurante
Olio di semi di kiwi			Omega-3, quercetina
Olio di semi di lino			Acido alfa-linoleico
Olio di semi di sesamo			Sesamina, sesamolina
Olio extravergine di oliva			Polifenoli, vitamina E

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI	PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Origano	 Carvacrolo, fenoli
Orzo	 Fibre
Pasta integrale di grano duro	 Carboidrati buoni
Patate dolci	 Beta carotene, antociani
Pepe nero	 Piperina
Peperoncino	 Capsaicina
Pera	 Flavonoidi
Prezzemolo	 Luteolina
Psyllium	 Mucillagine, aucubina
Quinoa	 Quercetina
Rapa	 Azione diuretica, calcio
Rapanelli	 Vitamina C
Ribes	 Flavonoidi, antocianine
Riso integrale	 Carboidrati buoni
Rosmarino	 Acido rosmarinico
Sedano	 Azione diuretica
Seitan	 Proteine vegetali
Semi di canapa	 Acidi grassi buoni

CARATTERISTICHE FUNZIONALI DEGLI ALIMENTI ANTI ARTROSI

ALIMENTI	PRINCIPIO ATTIVO, FATTORE O AZIONE BENEFICA PER L'ARTROSI
Semi di chia	 Azione anti radicali liberi, fibre
Semi di girasole	 Vitamina E
Semi di lino	 Acido alfa-linolenico
Soia	 Blocco interleuchina-1
Sorgo	 Magnesio
Spinaci	 Flavonoidi, minerali, vitamine
Stevia	 Stevioside, rebaudioside
Sumac	 Acido gallico
Tapioca	 Equilibrante intestinale
Tempeh	 Genisteina, daidzeina
Tè kukicha (e Bancha)	 Azione anti radicali liberi
Tè verde	 Epigallocatechina-3
Tofu	 Fitoestrogeni
Umeboshi	 Azione alcalinizzante
Verza	 Sulforafano
Vino rosso	 Proantocianidine
Wakame	 Omega-3
Zucca	 Alcaloidi, flavonoidi

La Dieta

Anti Artrosi

Prima di illustrare in dettaglio i 100 migliori alimenti contro l'artrosi, è necessario fare riferimento alla Dieta Anti Artrosi, il programma alimentare che ho messo a punto per la prevenzione e la cura di questa patologia e che ho illustrato in dettaglio nel libro *La Dieta Anti Artrosi* (Demetra 2015). La dieta, appositamente studiata per chi soffre di dolori articolari, danni cartilaginei, artrosi e artrite, è strutturata in due fasi distinte: una prima settimana di pulizia e

disintossicazione e, dalla seconda settimana in poi, il programma di mantenimento e di cura vera e propria.

Nei primi tre giorni è fondamentale creare un distacco totale rispetto al normale regime alimentare, attraverso il digiuno. Il primo giorno di dieta va osservato un **digiuno totale** (solidi e liquidi), mentre il secondo giorno il digiuno va integrato con un tè verde Bancha (o Kukicha, ancora meglio) a metà mattina e a metà pomeriggio. Il terzo giorno è uguale al secondo ma prevede l'aggiunta, a colazione, di una bevanda dall'elevatissimo potere antiossidante, un **integratore** liquido. Nella dieta quotidiana, infatti, è necessario includere degli integratori

del cibo, per avere un'azione combinata di disintossicazione e depurazione dell'organismo. Tali integratori hanno una potente azione antiossidante, e catturano i radicali liberi perché questi vengano eliminati attraverso le urine. La sera del terzo giorno di dieta, se possibile, sarebbe bene effettuare una seduta di **idroterapia del colon**, presso un centro serio ed affidabile.

Dal quarto al settimo giorno di dieta si possono reintrodurre alcuni cibi solidi: riso integrale condito con olio extravergine di oliva a pranzo, passato di verdure o verdure al vapore a cena (oppure ancora riso integrale, come a pranzo, due sere su quattro), e un frutto negli spuntini di metà mattina e di metà

pomeriggio.

Nella seconda fase della dieta, cioè dalla seconda settimana, si passa a un'alimentazione regolare di mantenimento (meglio se impostata dopo alcuni specifici test effettuati su campioni di saliva, di urina e di sangue, che permettono di personalizzarla in base alle esigenze di ciascuno): si può dunque comporre liberamente la dieta scegliendo tra gli alimenti proposti nella lista e seguendo le linee guida esposte al paragrafo seguente.

Nella fase di mantenimento sono fondamentali alcuni **integratori alimentari specifici**. Il Centro Nazionale Artrosi (CNA) ha lavorato molto sulla ricerca e sullo sviluppo di protocolli di

cura basati su integratori – alimentari e ad uso topico – appositamente realizzati, e conduce uno studio scientifico sugli effetti benefici degli integratori su un ampio campione di soggetti. Sono molti i pazienti che curiamo con questi protocolli nutrizionali, adottando solo prodotti affidabili e garantiti (Algosfree Suisse SA). Questi integratori sono estratti completamente naturali, derivati da piante, erbe e radici (per esempio boswellia, cavolo nero, curcuma, peperoncino, zenzero) che hanno eccellenti proprietà antinfiammatorie, sia per le forme artrosiche sia per quelle artritiche.

Composizione del

piatto anti artrosi

La dieta quotidiana che propongo ai miei pazienti per vivere senza artrosi è molto semplice.

Ogni pasto della giornata deve includere le cinque funzioni vitali per il benessere articolare che abbiamo già illustrato: depurante (azzurra), antiossidante (rossa), antinfiammatoria (verde), antiacida (giallo) e complementare (marrone).

IDROTERAPIA DEL COLON

L'idrocolon è una pratica igienica naturale, l'unica in grado di rimuovere tutte le scorie e le tossine dall'intestino. L'acqua, addizionata talvolta con dei mucoprotettori, circolando

nella totalità del colon, irriga, pulisce e disintossica in profondità le mucose. Stacca i vecchi residui ed epiteli induriti nelle pliche intestinali o incrostati lungo le pareti e li evacua insieme alle materie dure che si sciolgono al suo passaggio. Libera il colon dalle scorie che vi ristagnano, a volte da anni.

A **colazione** bisogna fare il pieno di energia e accendere il motore “salvaarticolazioni”. Associamo all’avena, che non deve mai mancare, i frutti rossi, l’ananas o altri frutti di stagione, il latte di riso o di soia, le mandorle, il ginger, i semi di lino, di chia o di girasole. Chi preferisce può optare al mattino per una frittata di albumi (vedi ricetta a [pag. 156](#)) o una farinata di ceci, aromatizzate con

curcuma o sumac. Per chi lo desidera, altre opzioni possono essere il muesli o un centrifugato di verdura e/o frutta fresche e biologiche.

A **pranzo** è ottimo mangiare carboidrati, naturalmente integrali e a basso indice glicemico, come la pasta o il riso integrali, ma anche il farro, l'orzo, il miglio, il cous cous o il bulgur, insieme a verdure miste, come per esempio broccoli, bok choy, cipolla, carciofi, cardi. Le alghe sono sempre un ottimo alimento, a pranzo o a cena, con la raccomandazione di non eccedere nelle dosi ma controllare sempre le indicazioni riportate sulla confezione. Come fonti proteiche, è importante inserire spesso tofu e tempeh, che come

vedremo hanno tutte le preziose qualità della soia, addirittura potenziate grazie ai processi di fermentazione.

A **cena** è bene consumare tante verdure, soprattutto le crucifere come cavolo nero e cavolfiore, ma anche tutti gli altri ortaggi, di stagione e biologici, oltre ai legumi, dai fagioli alle cicerchie, dagli azuki alle fave ai ceci. Possiamo preparare zuppe, minestre, insalate, contorni deliziosi, e non dimentichiamoci di aromatizzare i piatti con aglio e cipolla rossa, veri concentrati di virtù benefiche. Alla sera è utile inserire anche il seitan, fonte proteica alternativa rispetto ai legumi.

Come **spuntini**, a metà mattina e a metà pomeriggio, si possono gustare tutti

i frutti di stagione (fatta eccezione per gli agrumi), interi o sotto forma di frullati o centrifugati. Come bevande, raccomando di consumare sempre acqua alcalina (vedremo in dettaglio perché questa caratteristica è così importante) e tè verde, mentre il vino rosso è concesso a cena, moderatamente.

Di seguito propongo alcuni esempi di alimenti da inserire nei tre pasti giornalieri per includere in ogni piatto le cinque proprietà fondamentali contro l'artrosi. Naturalmente la scelta è molto più ampia: si possono selezionare i cibi che si preferiscono tra i 100 alimenti che verranno presentati nelle pagine seguenti e creare con essi infinite combinazioni, in base al proprio gusto e

alle proprie esigenze.

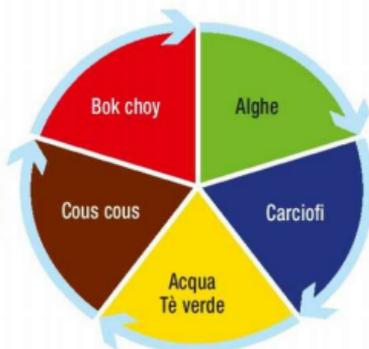
L'importante è variare, e cercare di strutturare pasti che racchiudano diverse proprietà benefiche.

ESEMPI DI "PIATTI ANTI ARTROSI"

Colazione



Pranzo



Cena



i 100 alimenti anti artrosi



Acero (sciroppo)



Lo **Sciroppo d'Acero** è un liquido dolce ottenuto facendo bollire la linfa estratta dall'acero da zucchero e dall'acero nero, specie presenti in Canada e nel Nord-Est degli Stati Uniti. È il terzo dolcificante naturale meno calorico (circa 250

calorie ogni 100 grammi) dopo la melassa e la stevia. Lo sciroppo d'acero ha un elevato contenuto di sali minerali, specialmente potassio, calcio e ferro, ed è costituito da ben 54 sostanze dalle proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Studi americani hanno rivelato anche un suo potenziale effetto preventivo contro il cancro, poiché inibisce la proliferazione cellulare. Tra le sostanze benefiche contenute in questo straordinario dono della natura, una delle più interessanti per chi soffre di artrosi è il quebecol, una molecola che non è presente in origine nella linfa dell'acero ma che si forma durante il processo di produzione dello sciroppo. Il quebecol (il cui nome deriva dal

Québec, il maggior produttore al mondo di sciroppo d'acero) potenzia gli effetti antiossidanti delle molecole naturalmente presenti nel succo dell'acero, come le vitamine, ed è in grado di contrastare la risposta infiammatoria del corpo. Più scuro è lo sciroppo d'acero, maggiore è il suo potere antiossidante.

Acqua

L'Acqua, che sia naturale o frizzante, rappresenta la bevanda essenziale per contrastare l'artrosi o l'artrite, per diversi motivi. Insieme al tè bianca, al tè kukicha e al vino rosso, è l'alimento liquido da includere quotidianamente nella dieta degli artrosici (e non solo).

Il beneficio principale dell'acqua che beviamo consiste nel fatto che aiuta le cellule a eliminare le tossine e a utilizzare meglio i nutrienti. Ciò è valido solo se l'acqua è alcalina (il contrario di acida) e povera di sodio, poiché in questo caso è in grado di aiutare a

neutralizzare l'acidità del nostro corpo, soprattutto a livello plasmatico (cioè del sangue). Come abbiamo già detto (vedi [pag. 7](#)), l'artrosi si sviluppa in particolar modo in situazioni di tossicità e acidità all'interno dell'organismo. Dato che il nostro corpo è composto per il 70% di acqua, bere acqua alcalina può influenzare notevolmente il valore di pH dell'organismo: leggiamo le etichette e cerchiamo un'acqua con un pH compreso tra 7 e 7,5. Se attraverso una corretta assunzione di acqua alcalina (attenzione a non confonderla con l'acqua ionizzata, che è tutt'altra cosa e che non rientra nei nostri interessi) invertiamo questo ambiente favorevole all'artrosi, ecco che quest'ultima viene

contrastata efficacemente. Riducendo tossicità e acidità anche i dolori si alleviano di conseguenza.

L'acqua alcalinizzante è molto utile anche contro la demineralizzazione ossea, o perdita di calcio, caratteristica dell'osteoporosi, che aumenta quanto più l'ambiente metabolico è acido. Infatti, se il nostro organismo è in uno stato di acidosi, il metabolismo comincia a recuperare sostanze alcalinizzanti dalle ossa e dai muscoli per contrastare questo squilibrio (vedi [pag. 11](#)). Anche una dieta ricca di sale può essere deleteria in questo senso, in quanto un accumulo di sodio contribuisce al richiamo di calcio dalle ossa.

Aglio



Da tempi lontanissimi, nelle più disparate culture, l'**Aglio** è considerato un alimento ricchissimo di proprietà benefiche, un vero e proprio toccasana. Vediamo perché può esserlo in particolare per le nostre articolazioni

malate di artrosi: l'aglio stimola l'eliminazione delle tossine e dei residui accumulati nell'organismo, il che aiuta a ridurre le infiammazioni causate dall'artrite.

Uno studio commissionato nel 2010 dall'Arthritis Foundation UK e condotto da ricercatori del King's College di Londra ha dimostrato che l'azione protettiva dell'aglio nei confronti delle articolazioni potrebbe essere dovuta al diallil disolfuro, una sostanza che agisce come potente detossificante cellulare favorendo l'eliminazione delle tossine. Quando studiata in laboratorio, questa molecola si è rivelata in grado di limitare i danni provocati da alcuni enzimi a livello della cartilagine umana.

Nel caso dell'artrite, inoltre, l'aglio agisce come analgesico e antinfiammatorio, contribuendo a ridurre il dolore.

Albume d'uovo



L'**Albume** può essere un alimento importante in una Dieta Anti Artrosi, dal momento che ha un elevato contenuto di proteine, mentre

è del tutto privo di colesterolo. Non va consumato crudo, perché contiene una sostanza, l'avidina, che impedisce l'assorbimento della vitamina H, e che viene invece inattivata con la cottura. L'albume deve provenire da uova di galline allevate all'aperto e nutrite solo con mangime ottenuto da agricoltura biologica, o con l'umido dei resti alimentari della nostra cucina, senza aggiunta di ormoni, antibiotici o altri farmaci. Dato che non sempre si può essere certi che tutte queste condizioni siano garantite, l'ideale sarebbe tenere in giardino due o tre galline ovaiole! Poiché purtroppo la maggior parte di noi non ha questa possibilità, il consiglio è quello di fare attenzione al codice

apposto sul guscio delle uova: deve iniziare con il numero “0”, che indica l'allevamento biologico. Questo significa che le galline ovaiole possono razzolare liberamente all'interno e all'esterno di capannoni, su un terreno ricoperto da vegetazione e coltivato con metodo biologico, e che sono alimentate con mangimi biologici.

Aloe Vera (gel)



Il gel di **Aloe Vera** è un liquido viscoso e trasparente, dalla lieve colorazione verde chiaro, che viene estratto dalle foglie di aloe, pianta diffusa in tutto il mondo. Attenzione a non confondere il gel da bere con il gel per uso topico (esterno), che non va ingerito. Il gel di aloe vanta

una serie di virtù benefiche molto interessanti per chi soffre di artrosi o di artrite: ha un'azione protettiva e idratante sulle mucose del sistema digerente, ha proprietà antinfiammatorie e un elevato potere disintossicante e antiossidante, in grado di combattere i radicali liberi che contribuiscono all'invecchiamento delle cellule del nostro organismo. Inoltre, è molto ricco di sali minerali e vitamine, compresa la vitamina B12, che si trova nella carne e nel latte ma difficilmente nei vegetali. Il gel di aloe va assunto la mattina a stomaco vuoto e può essere consumato puro o diluito in acqua: per dosi e modalità di somministrazione, seguire le indicazioni sulla confezione o sul

foglietto illustrativo.

Questo gel può essere molto utile nella prima parte della Dieta Anti Artrosi (vedi [pag. 18](#)). In particolare, dal quarto giorno in poi, dopo il digiuno disintossicante e la pulizia del colon, la sua assunzione permette di mantenere idratate le mucose dell'apparato gastroenterico.

Amaranto



Pur avendo caratteristiche nutrizionali e utilizzi simili a quelli dei cereali, l'**Amaranto** non appartiene in realtà alla famiglia delle graminacee ma è una pianta erbacea, per cui viene definito come uno pseudo cereale.

Ha un sapore che ricorda vagamente la noce e può essere cucinato in varie maniere: una delle più comuni è sotto forma di porridge, fatto bollire lentamente in acqua o anche nel latte di riso.

L'amaranto è ricchissimo di proteine a elevato valore biologico (contiene per esempio la lisina, un aminoacido essenziale di cui sono sprovvisti i cereali). Privo di glutine e ricco di fibre, è un alimento facilmente digeribile.

Inoltre, rappresenta un'ottima fonte di energia, senza che il nostro organismo debba produrre troppa insulina per metabolizzarlo, poiché è un alimento a

basso indice glicemico (su questi argomenti vedi [pag. 6](#)): il suo valore è di circa 35, inferiore a quello di cereali come frumento e riso. Per questa sua caratteristica va inserito nell'alimentazione settimanale, a rotazione con i cereali integrali.

Amla (uva spina indiana)



L'**Amla**, o uva spina indiana, è un alimento portentoso, assolutamente prezioso per chi soffre di artrosi (e non solo), poiché è il frutto con il più alto potere antiossidante che

esista al mondo.

Pensate che il contenuto in antiossidanti dell'amlà è di 261500 micromoli per 100 grammi, mentre ad esempio il vino rosso ne possiede 3607, il succo di melograno 2681, il succo di mirtilli 2359, il tè verde 1253, solo per nominare alcuni degli alimenti dalla più elevata capacità antiossidante che conosciamo. Quindi, medaglia d'oro all'amlà, e se trovate questo frutto, non fatevelo scappare! È difficile da reperire in Italia, soprattutto fresco, ma io ho avuto la fortuna di poterlo assaggiare proprio in India, buonissimo oltre che salutare. Da noi lo si trova più facilmente essiccato, sotto forma di bacche disidratate, che possono essere

aggiunte per esempio al muesli o
all'avena per colazione.

Ananas



Oltre a rappresentare una buona fonte di vitamina C, l'**Ananas** contiene un enzima molto importante per gli individui con l'artrosi (e non solo): la bromelina. Si tratta di un antinfiammatorio naturale, coinvolto anche nei processi di cicatrizzazione: studi molto seri hanno

dimostrato un'azione coadiuvante della bromelina nel ridurre gli ematomi, gli edemi, i dolori muscolo-scheletrici, le borsiti e le tendiniti, insieme a un effetto di riduzione dei sintomi legati all'artrosi. Questa sostanza induce dunque una diminuzione di dolore e rigidità, favorendo la mobilità e la flessione.

In alcuni Paesi, per esempio in Germania, la bromelina è stata approvata da un organismo ufficiale governativo (equivalente alla Food and Drug Administration statunitense) come raccomandabile nei casi di infiammazione e gonfiore conseguenti a interventi chirurgici.

Arame



L'**Arame** è una specie di alga commestibile appartenente al gruppo delle alghe brune e proveniente dalle coste del Giappone. È ricca di proteine vegetali marine, aminoacidi, calcio, iodio, magnesio e vitamina A.

A noi interessa in particolare il suo

contenuto in fucoidani, molecole di polisaccaridi (zuccheri) molto ramificati con un elevato contenuto di zolfo. Vari studi hanno documentato l'azione antinfiammatoria dei fucoidani, specialmente in caso di osteoartrosi, poiché hanno la capacità di ridurre l'attività dell'enzima fosfolipasi A2, implicato nella sintesi di acido arachidonico, un acido grasso della categoria Omega-6, a sua volta essenziale nella catena pro-infiammatoria: in sostanza, queste molecole sono in grado di bloccare a monte l'infiammazione. Un'azione di questo tipo è caratteristica anche della curcuma (vedi [pag. 51](#)) e della quercetina, una sostanza di cui sono

ricche le cipolle rosse (vedi [pag. 49](#)).

Asparagi selvatici



Gli **Asparagi Selvatici** (anche gli asparagi coltivati, sebbene in misura minore) contengono fibre, vitamine A, C, E, sali minerali, e anche molti fitonutrienti (cioè sostanze nutritive prodotte dalle piante) importanti per l'organismo. I più interessanti rispetto all'artrosi sono le

saponine: è scientificamente dimostrato che queste sostanze, in particolare l'asparagina A, la sarsasapogenina, la protodioscina e la diosgenina, hanno proprietà antinfiammatorie, oltre che anticancerogene, poiché inibiscono la proliferazione delle cellule tumorali.

È importante sapere che gli asparagi presentano un "tasso di respirazione" prolungato, cioè hanno la capacità di continuare una certa attività metabolica (l'introduzione di ossigeno e il rilascio di anidride carbonica) anche dopo la raccolta. Questo li rende particolarmente deperibili, perciò vanno consumati rapidamente.

Avena



L'**Avena** è forse l'alimento più importante nella Dieta Anti Artrosi. Che la utilizziamo sotto forma di farina, fiocchi, crusca, deve essere un componente fondamentale della nostra colazione di tutti i giorni. La

sua funzione è quella di ripulire il tratto intestinale grazie al ricco contenuto di fibre solubili e insolubili, e allo stesso tempo offre un apporto di carboidrati a basso indice glicemico, quindi evita i picchi di insulina nel sangue (vedi [pag. 6](#)). L'avena fornisce anche una percentuale elevata di proteine vegetali, simili da un punto di vista qualitativo a quelle della soia, e quindi può essere un utile sostituto della carne, delle uova o del latte. Infine, tende ad abbassare il colesterolo e induce un senso di sazietà che aiuta a regolare l'appetito.

Azuki



Gli Azuki, piccoli fagioli giapponesi, sono ricchi di proteine e hanno un effetto depurante. Contengono molti minerali come potassio, zinco e ferro, utile quest'ultimo anche per chi soffre di

anemia, e alcuni isoflavoni, sostanze antiossidanti che aiutano a mantenere in salute le articolazioni. Dal punto di vista vitaminico, le più rappresentate sono le vitamine del gruppo B, in particolar modo l'acido folico (vitamina B9).

Gli azuki vanno messi in ammollo per circa 12 ore prima della cottura, meglio se con dei pezzetti di alga Kombu, come si usa fare in Giappone. Una volta bolliti in acqua non salata per circa 40 minuti, possono poi essere utilizzati nei modi più diversi.

Banana



Una **Banana** di medie dimensioni apporta circa il 12% del fabbisogno quotidiano di potassio, il 22% di quello di vitamina B e il 17% di quello di vitamina C. Proprio il contenuto in potassio rende la

banana importante per chi soffre di artrosi o di artrite. Questo minerale è infatti molto utile contro le calcificazioni, depositi di calcio che si possono formare all'interno dei tessuti a causa di processi infiammatori come quelli artrosici (molto diffusa, per esempio, è la calcificazione alla spalla). Recenti studi hanno dimostrato una diminuzione del dolore corrispondente a un aumento dei livelli di potassio in pazienti con artrite reumatoide.

Il potassio tende a impedire anche la ritenzione di sodio nelle articolazioni e, contribuendo a migliorare l'equilibrio tra calcio e fosforo, aiuta a diminuire la perdita di tessuto osseo caratteristica dell'osteoporosi.

Bok choy



Il **Bok Choy**, o cavolo cinese, è una verdura a foglia di origine asiatica appartenente alla famiglia delle crucifere (come i cavoli, la rucola e i broccoli), che forniscono un apporto estremamente basso di calorie

(13 calorie per 100 grammi) ma contengono molti preziosi fitonutrienti. Rispetto alle altre crucifere, il bok choy è ancora più ricco di polifenoli, caroteni e antiossidanti, fra cui la luteina e i tiocianati. Tale composizione gli conferisce un notevole potere antinfiammatorio, molto efficace contro le infiammazioni croniche come l'artrosi. Contiene inoltre molte vitamine, in particolare la vitamina C (acido ascorbico), la A, la K e quelle del complesso vitaminico B, e una buona dose di minerali come calcio e fosforo. Viene consumato regolarmente da decine di milioni di persone in Asia, ma oggi lo si trova facilmente anche da noi; per questo lo inserisco spesso nella

dieta dei miei pazienti, a patto che sia di provenienza biologica, fresco e che venga cotto per poco tempo, in modo da non disperdere tutti i suoi preziosi nutrienti.

Broccoli



I Broccoli sono tra i vegetali più importanti all'interno della famiglia delle crucifere, fondamentali nella dieta per la salute articolare. Sono infatti ricchissimi di flavonoidi, sostanze in grado di

contrastare i danni cellulari tipici dell'invecchiamento, così rilevanti nello sviluppo dell'artrosi, riducendo lo stress ossidativo mediante un meccanismo di disattivazione dei radicali liberi. Contengono anche elevate quantità di sulforafano, una sostanza che oltre a rallentare l'artrosi, grazie alla capacità di limitare la distruzione delle cartilagini che compongono le articolazioni, è addirittura implicata nella difesa naturale da molti tipi di tumore, poiché inibisce e interrompe la crescita delle cellule cancerogene.

Insomma, nei nostri 100 alimenti i broccoli sono in cima alla lista per la lotta all'artrosi. Non fatevene mai

mancare in tavola durante la settimana, e cucinateli in tutti i modi possibili: sono incredibilmente versatili e si prestano a essere inseriti in ricette di ogni tipo, per tutti i gusti!

Bulgur



Il **Bulgur** è un alimento
derivato dai chicchi di

frumento integrale, che vengono cotti al vapore, fatti seccare e poi macinati in grani più o meno grandi, a seconda che servano per la preparazione di zuppe o di piatti freddi.

Tipico delle regioni mediorientali, il bulgur è interessante perché naturalmente integrale (non è quindi da ricercare sull'etichetta la dicitura "integrale", e questo facilita molto le cose, perché non si può sbagliare).

Nella Dieta Anti Artrosi è importante consumare esclusivamente cereali integrali, che permettono di mantenere basso l'indice glicemico e quindi la produzione di insulina da parte del pancreas, in modo da evitare le

accelerazioni del metabolismo che portano all'accumulo di sostanze di scarto, tra cui i radicali liberi.

Cannella



La **Cannella**, ottenuta dalla corteccia di un albero (l'albero di cannella, appunto) molto utilizzato nella terapia ayurvedica, oltre ad avere numerosi benefici per salute in generale (riduce la glicemia e il

colesterolo, è un antibatterico e un antidolorifico naturale), è stata molto studiata per le sue proprietà anti artrosi. La sua azione protettiva si esplica mediante un'ampia serie di principi attivi, in grado non solo di diminuire la degenerazione cartilaginea e la produzione di proteoglicani, molecole implicate nella distruzione articolare, ma anche di fornire notevoli quantità di polifenoli e soprattutto di proantocianidine, antinfiammatori e antiossidanti naturali molto potenti. Le proantocianidine, in particolare, hanno dimostrato un'azione efficace anche in caso di artrite reumatoide, inibendo l'istamina e la serotonina (ormoni che stimolano la produzione delle citochine,

molecole infiammatorie) negli stadi iniziali della malattia. Anche i tannini contenuti nella cannella sono utili contro l'artrosi, perché agiscono contro l'infiammazione. Dunque questa particolare spezia è un alleato preziosissimo per la salute delle articolazioni e dovrebbe trovare un maggiore impiego nei nostri piatti, sia dolci che salati.

Carciofi



Il **Carciofo** è una pianta originaria della Sicilia, ma la sua coltivazione e il suo utilizzo in cucina si sono ormai estesi a quasi tutto il Pianeta.

Il carciofo è molto interessante nel caso

specifico dell'artrosi, poiché agisce in modo indiretto diminuendo l'edema dei tessuti in generale e il gonfiore delle articolazioni in particolare, mediante un'azione di tipo diuretico che favorisce l'eliminazione di tossine. È una buona fonte di potassio e di sali di ferro, e rientra tra gli alimenti con il più alto contenuto di fibre, utili per la regolarità intestinale.

Inoltre, grazie a una sostanza preziosissima, la cinarina, il carciofo favorisce la digestione e migliora la funzionalità del fegato e della cistifellea, con un'azione depurante molto utile soprattutto se l'organismo è intossicato da un frequente uso di farmaci, come purtroppo spesso accade agli artrosici.

È quindi importante consumare il carciofo il più possibile, nei mesi in cui è disponibile fresco (da novembre ad aprile).

Cardi



I **Cardi** vanno inseriti nella Dieta Anti Artrosi per due specifiche proprietà benefiche: una è la potente azione depurante, che può essere molto utile per la disintossicazione da farmaci antinfiammatori (vedi [pag. 9](#));

l'altra è la capacità antiossidante che, seppure non altissima rispetto a quella di altri alimenti, può sempre tornare utile nella nostra costante lotta contro l'invecchiamento articolare e i danni che ne conseguono.

I cardi sono ricchissimi di acqua (che costituisce 93% del loro peso) e ipocalorici, quindi indicati nel caso in cui l'artrosi si accompagni al sovrappeso, spesso responsabile di un eccessivo carico sulle ginocchia o sulle anche. Inoltre, presentano una buona concentrazione di sali minerali, specialmente potassio, ferro, calcio e magnesio, un discreto contenuto di vitamina C e, grazie alla presenza di fibre, favoriscono una regolare

funzionalità intestinale.

Cavolfiore



Dopo il bok choy e i broccoli, ecco un altro degno componente della famiglia delle crucifere. Il **Cavolfiore** contiene così tante sostanze benefiche da diventare praticamente insostituibile sulla nostra

tavola: come i broccoli contiene il sulforafano, una sostanza molto efficace nel rallentare il processo artrosico, è ricchissimo di minerali e vitamine, ha proprietà antiossidanti e ha un bassissimo apporto calorico (25 calorie per 100 grammi).

In cucina rappresenta un ottimo sostituto delle patate bianche, da evitare per il contenuto di solanina, un pesticida naturale che può risultare tossico per l'organismo e che si è dimostrato aggravare la sintomatologia artrosica articolare. La Mayo Clinic, uno degli ospedali più famosi al mondo con diverse sedi negli Stati Uniti, ha condotto una ricerca sull'importanza del cavolfiore nella dieta di chi soffre di

artrite reumatoide, giustificandone l'assunzione regolare. Acquistatelo tutte le volte che lo trovate dall'ortolano, naturalmente biologico, appena colto e quindi al massimo delle sue proprietà nutrizionali. Costa poco ma vale molto.

Cavolo nero



La mia verdura preferita, il campione mondiale nella categoria delle verdure antiossidanti. Il **Cavolo nero** è il supercibo per eccellenza quando si tratta di artrosi o artrite, soprattutto per la sua fortissima

capacità di assorbimento dei radicali liberi: vanta infatti un'azione antiossidante tra le più potenti nel mondo vegetale. In aggiunta a ciò, non bisogna dimenticare anche il contenuto di vitamina C e beta-carotene (10 volte maggiore rispetto a quello dei broccoli), altri due importanti antiossidanti.

L'efficacia del cavolo nero nel disattivare i radicali liberi, molecole instabili che intervengono nella catena infiammatoria, è così importante che nella terapia che suggerisco ai miei pazienti è prevista l'assunzione quotidiana di almeno 3 g di polvere di cavolo nero, attraverso degli integratori specifici che abbiamo selezionato al Centro Nazionale Artrosi per la loro

purezza, efficacia e provenienza
certificata.

Ceci



Come tutti i legumi, i **Ceci** sono ricchi di fibre solubili e insolubili: le prime, in particolare, formano una sostanza gelatinosa che favorisce il transito intestinale e il

trasporto (con la conseguente eliminazione) delle tossine ma anche dei colesteroli, oltre a stabilizzare il livello di insulina nel sangue. L'indice glicemico dei ceci è infatti molto basso (tra 28 e 32), il che significa che i carboidrati in essi contenuti vengono digeriti lentamente e la loro energia viene rilasciata un po' per volta.

I ceci sono inoltre una fonte importante di proteine, con un apporto quantitativamente simile a quello della carne, ma qualitativamente migliore: hanno infatti un contenuto calorico e una percentuale di grassi saturi decisamente inferiori, quindi sono un alimento fondamentale per i vegetariani. Infine, contengono saponina, una sostanza utile

per la difesa dall'ossidazione, che è efficace in caso di osteoporosi.

Cetrioli



I **Cetrioli** sono composti da acqua per il 97% del loro peso; sono quindi diuretici, disintossicanti e dal bassissimo apporto calorico, caratteristiche che li rendono molto interessanti in una dieta contro

l'artrosi.

Inoltre, il contenuto di polifenoli (soprattutto i lignani), flavonoidi e tannini conferisce a questi ortaggi la capacità di aiutare l'organismo nella lotta all'infiammazione e nel controllo del dolore articolare, limitando la produzione di radicali liberi. Infine, i cetrioli contengono una buona dose di vitamina K, che è molto importante per migliorare l'assorbimento di calcio nelle ossa. Sono ottimi in insalate e centrifugati, ma anche per preparare acque aromatizzate (vedi ricetta a [pag. 184](#)).

Chiodi di garofano



I **Chiodi di garofano** sono i boccioli essiccati di una pianta che si trova prevalentemente in Indonesia e in Madagascar, la *Syzygium Aromaticum* (nota anche come *Eugenia caryophyllata*). Questa spezia ha un

potere antiossidante tra i più elevati in assoluto, con un indice ORAC di 290283 $\mu\text{mol}/100\text{ g}$, circa 80 volte superiore a quello di una mela. Oltre a questa caratteristica, i chiodi di garofano posseggono altre interessanti proprietà contro l'artrosi: antinfiammatoria, antisettica e analgesica, che si esplicano rispettivamente grazie al contenuto di acido gallotannico, di metil-salicilato e di eugenina. Si tratta quindi di una spezia da tenere sempre a portata di mano e che va utilizzata ogniqualvolta si presenti un buon abbinamento con il cibo che stiamo cucinando: è ottima per infusi e tisane, ma anche per aromatizzare zuppe e contorni di

verdure.

Cicerchie



Le **Cicerchie** sono dei legumi molto antichi, consumati già dagli Egizi. Da sempre considerate un “alimento povero”, oggi ne vengono finalmente rivalutate le proprietà nutritive. Sono tipiche delle regioni del centro Italia e il loro seme (la cicerchia)

presenta un aspetto simile a un sassolino, va macerato in acqua per almeno 12 ore prima del consumo e quindi bollito per circa un'ora, come i fagioli o i ceci secchi.

Le cicerchie favoriscono la digestione e stabilizzano il metabolismo, oltre a essere ricchissime di proteine vegetali e di vitamine, soprattutto quelle del gruppo B. Dal punto di vista minerale, presentano un buon quantitativo di calcio e fosforo, i due micronutrienti più importanti per le ossa.

Cipolla rossa



La **Cipolla Rossa** (tra le quali rientra la rinomata e ottima cipolla di Tropea) contiene un principio attivo essenziale nella dieta che suggerisco ai miei pazienti, e cioè la quercetina. Si tratta di un importante fitonutriente della categoria dei

flavonoidi, a loro volta appartenenti al macro-gruppo dei polifenoli, sostanze che svolgono un'importante azione antinfiammatoria e di contrasto dei radicali liberi. La quercetina è appunto un potente antiossidante, in grado di ripristinare la vitamina E, dopo che questa ha esplicato a sua volta la funzione di antiossidante ed è pertanto degenerata nella forma di radicale libero (per questi processi vedi [pag. 7](#)). La quercetina è inoltre in grado di bloccare la catena del processo infiammatorio, impedendo la formazione di acido arachidonico, precursore di altre molecole infiammatorie. Insomma, la cipolla rossa è un alimento insostituibile, da utilizzare tutte le volte

che possiamo.

Cous cous



Il **Cous cous** è un alimento tipico della cucina nordafricana, costituito da piccoli agglomerati di semola di grano duro. Nella Dieta Anti Artrosi, rigorosamente in forma integrale, è un'ottima fonte di

carboidrati a lento rilascio e, allo stesso tempo, fornisce un quantitativo di fibre molto utile al processo digestivo, grazie all'elevata digeribilità e alla capacità di aumentare il senso di sazietà.

Il cous cous integrale, come tutti i cereali integrali, va incluso nell'alimentazione quotidiana di chi soffre di artrosi (e non solo, poiché questo è un principio valido per tutti), anzi dovrebbe diventare una salutare alternativa ai tradizionali piatti di pasta a base di farine raffinate, ma anche a pane, grissini e altri prodotti da forno, dato che può essere servito anche come accompagnamento.

Curcuma



La **Curcuma** (o turmeric), tipica dell'India e dei Paesi del Sud Est asiatico, è tra le spezie ultimamente riscoperte una delle più apprezzate per le sue virtù benefiche, oltre che per il gusto. Fa molto bene, soprattutto a chi soffre di artrosi o di

artrite: le sue capacità antinfiammatorie e antiossidanti sono indiscutibili e ampiamente documentate. Io la raccomando sempre, non solo come spezia ma soprattutto sotto forma di integratore alimentare, perché il suo principio attivo, la curcumina, una volta estratto, purificato, e concentrato in forma di compresse consente più facilmente di raggiungere un apporto giornaliero sufficiente a godere di un'azione efficace.

Oltre all'estratto, aggiungere la curcuma ai piatti di tutti i giorni è un'abitudine buona, oltre che gustosa, tenendo presente che la curcumina contenuta viene assorbita meglio se insieme si utilizza un pizzico di pepe nero (vedi

voce a [pag. 92](#)).

Dulse



L'alga **Dulse**, un prezioso regalo che ci fa il mare (sia l'Oceano Atlantico sia il Pacifico), è una risorsa alimentare per alcuni versi ancora sconosciuta in Italia (diversamente da altri Paesi, come per esempio l'Islanda, dove rappresenta da secoli un alimento molto utilizzato), ma

non per questo da sottovalutare. Anzi, tutto il contrario!

La proprietà più interessante di quest'alga è il suo potere alcalinizzante: è utile per mantenere l'organismo in uno stato alcalino (vedi [pag. 11](#)), fondamentale per restare in salute e per combattere le infiammazioni. La dulce è inoltre una fonte di ferro estremamente importante per chi soffre di anemia sideropenica, cioè una carenza di ferro nel sangue, condizione non infrequente negli artrosici.

Si tratta di un prodotto che va utilizzato in quantità modeste, da aggiungere per esempio a un'insalata o a una zuppa, per conferire un tocco particolare e salutare:

come per tutte le alghe, infatti, non bisogna farne un uso eccessivo, ed è bene leggere attentamente le indicazioni presenti nell'etichetta del prodotto.

Fagioli



Qui giochiamo in casa! Che siano Borlotti, Cannellini, Bianchi di Spagna, dell'Occhio, le varietà di **Fagioli** coltivate in Italia sono tante e tutte buonissime. Io raccomando in particolare le varietà di Levada e di Rotonda, perché sono coltivate senza

ricorrere a pesticidi o a trattamenti antiparassitari, quindi naturali dal punto di vista agrobiologico.

I fagioli in passato venivano chiamati “la carne dei poveri”, ma oggi potremmo più giustamente definirli “la carne dei saggi”, perché non si può più pensare che la carne sia un alimento essenziale per il suo apporto proteico o, ancor più, per il suo contenuto di ferro!

I fagioli vanno consumati ben cotti, meglio se insieme ai cereali integrali, per garantire un pool proteico completo, e forniscono esattamente quella quota di proteine (e di ferro) che serve a chi, avendo l'artrosi, deve adottare un regime alimentare vegetariano (ad

esclusione del pesce azzurro, da preferire solo in caso vi sia necessità di aumentare il tasso degli acidi grassi Omega-3).

Farro



Il **Farro** è un cereale utilizzato da sempre, soprattutto nel bacino del Mediterraneo. Cibo di base al tempo dei Romani, oggi viene rivalutato perché la sua coltivazione non necessita di aggiunte chimiche, e quindi

entra di diritto nel mondo del “biologico”. Le varietà più comuni sono il farro Dicocco (il farro comune) e lo Spelta (il farro grande): entrambe forniscono poche calorie e molte fibre insolubili (specie se preferiamo quello integrale o semi-perlato), che favoriscono la pulizia intestinale migliorando il transito e depurando l’organismo. Inoltre, le fibre del farro tendono a gonfiarsi nello stomaco a contatto con i liquidi, dando un forte senso di sazietà.

A differenza degli altri cereali, il farro contiene l’aminoacido essenziale metionina, non sintetizzabile dal nostro corpo, coinvolto nella sintesi di importanti gruppi proteici. Grazie a tutte

queste utilissime proprietà
complementari, questo cereale è un
alleato prezioso per la salute
dell'organismo in generale e delle
nostre articolazioni in particolare.

Fave



L e Fave sono legumi tipici della tradizione gastronomica popolare italiana che, a differenza di fagioli, lenticchie, ceci, possono essere consumati anche crudi, con il vantaggio quindi di mantenere inalterato il sapore ma anche le proprietà nutritive, poiché vitamine e minerali non vengono distrutti

dalla cottura.

Composte per l'85% di acqua, le fave sono poco caloriche e favoriscono la salute intestinale grazie alla ricchezza di fibre, molto utili anche per stabilizzare i livelli di colesterolo nel sangue. Come tutti i legumi rappresentano una buona fonte di proteine vegetali e garantiscono un buon apporto di minerali, specialmente di ferro, presente in alte concentrazioni, e di manganese, necessario per la produzione di un importante enzima antiossidante.

Per tutte queste caratteristiche, le fave sono perfette anche per chi, oltre a soffrire di artrosi, debba perdere peso, mentre sono controindicate per chi

soffre di favismo, una malattia genetica ereditaria.

Germe di grano



Il **Germe di Grano** è uno dei componenti del chicco di frumento, di cui rappresenta, insieme alla crusca, la parte più nobile dal punto di vista nutrizionale. Ricchissimo di minerali e di fitonutrienti, rappresenta l'embrione del chicco e ne sostiene lo sviluppo.

Viene estratto facilmente dalla farina di grano con un setaccio, e in questo caso si presenta sotto forma di fiocchi biancastri, ma conviene maggiormente ricavarlo una volta che la cariosside (il chicco) germoglia, perché in questo modo le proprietà nutritive vengono “attivate” dal contatto con l’acqua e aumentano considerevolmente in quantità ed efficacia.

Possiamo utilizzare tutte le proprietà benefiche del germe di grano attivato, cioè i germogli, come utilissima riserva di minerali, acidi grassi essenziali e soprattutto di vitamina E, una potentissima risorsa contro l’invecchiamento articolare.

Germogli di crescione



I Germogli di Crescione, come tutti i germogli, hanno il pregio di contenere moltissimi fitonutrienti in fase dinamica, come se fossero piante in miniatura, dotate di una

forza vitale che viene attivata dall'acqua a partire dai semi. L'ideale sarebbe coltivarli in casa utilizzando una semplice germinatrice, così da averli sempre freschissimi e pronti all'uso, con la sicurezza che non siano stati manipolati o commercializzati in contenitori di plastica. In alternativa, assicuriamoci di acquistare germogli freschi e biologici e consumiamoli immediatamente.

Il crescione ha un sapore caratteristico, quasi piccante, e si presta a guarnire insalate, zuppe o bruschette come se fosse un condimento. Tra le varie proprietà, a noi interessano in particolare quella depurante e diuretica, due funzioni che si associano

perfettamente a quelle antinfiammatorie e antiossidanti di altri alimenti anti artrosi.

Germogli di lino



I **Germogli di Lino** hanno proprietà nutrizionali d'eccezione: il loro contenuto di minerali, vitamine e aminoacidi essenziali rappresenta un'ottima fonte di salute allo stato "germinativo"! Sono molto ricchi di proteine (20-25%), Omega-3, calcio, ferro e magnesio,

hanno un'azione antiossidante, disinfettante e antinfiammatoria.

I germogli si ottengono dai semi di lino, che una volta a contatto con l'acqua, all'inizio della fase germinativa, producono una specie di gel, una colla naturale estremamente utile sia dal punto di vista nutrizionale che da quello culinario. Questo gel "appiccicoso" è molto utile nelle preparazioni in cui si voglia evitare di utilizzare l'uovo come aggregante: si parla infatti di "uovo di lino" proprio per questo motivo. Per ottenere i massimi benefici dai germogli di lino consiglio di consumarli non appena l'acqua dinamizza e quindi riattiva i semi che sono rimasti dormienti.

Ginger



Il **Ginger** (o zenzero) è uno degli alimenti fondamentali della Dieta Anti Artrosi e dovrebbe sempre essere a portata di mano, da

utilizzare ogniqualvolta se ne presenti la possibilità. La sua efficacia contro l'infiammazione è nota da tempi antichissimi; la scienza moderna ci ha permesso di stabilire che questa azione è dovuta al gingerolo, che ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

L'efficacia del ginger come coadiuvante nel trattamento delle infiammazioni articolari è stata confermata da diversi studi, che hanno dimostrato come il gingerolo abbia un'azione che migliora il dolore articolare nei soggetti artrosici. Questa attività si esplica mediante un'azione che inibisce le COX-2 (mediatori dell'infiammazione) e la produzione di nitrossido (altro agente infiammatorio). A ragione, quindi, il

ginger è considerato un prodotto naturale potente nel contrastare l'infiammazione articolare.

Goji



Le bacche di **Goji** sono un portento non solo per chi soffre di artrosi, ma per tutti. Questi frutti, originari del Tibet, hanno infatti un fortissimo potere antiossidante per l'elevato contenuto di vitamina C, oltre a rappresentare una fonte importante di ferro e di carotenoidi. Le bacche di Goji hanno infatti un alto indice ORAC e

sono da qualche anno entrate a far parte di diritto delle diete antiaging.

Si trovano praticamente solo in forma essiccata, e possono essere aggiunte al muesli per colazione. Se reidratate (facendole rinvenire in acqua come si fa con le uvette), diventano utilizzabili anche per altre ricette, come una macedonia di frutta mista o un frullato improvvisato, con quello che è disponibile al momento.

Gomasio



Il **Gomasio** (nome che deriva da “goma”, sesamo e “shio”, sale, in giapponese) è raccomandabile in tutte le pietanze e le preparazioni al posto del sale da cucina, che invece andrebbe assolutamente evitato. Il sale, infatti, è dannoso per ossa e articolazioni per due motivi: provoca ritenzione idrica, e quindi anche gonfiori

articolari, e fa aumentare la tendenza all'osteoporosi.

Il sesamo è un alimento ricco di calcio, vitamine D ed E, proteine, ma ciò che interessa maggiormente a chi soffre di artrosi è il suo contenuto di acidi grassi polinsaturi Omega-3, che hanno un'azione antinfiammatoria.

Via libera, quindi, al gomasio, che sebbene esista già pronto in commercio, può essere preparato facilmente in casa macinando in un mortaio dei semi di sesamo, precedentemente tostati, con una piccolissima quantità di sale, meglio se quello rosa dell'Himalaya.

Grano saraceno



Il **Grano saraceno** viene solitamente inserito nella lista dei cereali, sebbene sia una pianta erbacea, dunque uno pseudo cereale (come l'amaranto, che abbiamo già trattato). È un alimento preziosissimo, in quanto permette di assumere carboidrati evitando degli sbalzi di glicemia

improvvisi. Ai miei pazienti sottolineo sempre questa virtuosa caratteristica, in quanto una stabilizzazione della glicemia su valori bassi mediante un miglior controllo del rilascio plasmatico dell'insulina (vedi [pag. 6](#)) è un fattore molto importante, soprattutto nei soggetti artrosici affetti da una Sindrome metabolica (o Sindrome X). Questa condizione è caratterizzata da obesità, soprattutto intorno al giro vita, iperglicemia, elevati tassi di colesterolo e trigliceridi, ipertensione e, in misura minore, aumento dell'uricemia, stress e ansia.

Hijiki



L'alga **Hijiki** fa parte da molti secoli dell'alimentazione giapponese. Come per le altre alghe, non bisogna esagerare con il suo consumo: è

sufficiente inserirla nel menu settimanale una volta sola, e in ogni caso per le dosi consentite è bene leggere attentamente le indicazioni riportate sulla confezione.

La sua proprietà più interessante come alimento anti artrosi è quella di fornire alla dieta una buona quantità di minerali, e in particolar modo di calcio, così importante a partire dai cinquant'anni. Inoltre, come tutte le alghe, la hijiki è molto alcalinizzante, e quindi aiuta a mantenere il pH del nostro organismo su valori alcalini, fattore fondamentale nella battaglia contro l'infiammazione artrosica.

La hijiki si trova normalmente in forma essiccata, quindi prima di consumarla va

reidratata per qualche minuto cambiando l'acqua un paio di volte.

Khorasan



Il grano **Khorasan** (*Triticum Turgidum*), prende il nome dalla zona dell'Iran dove ancora oggi si coltiva. In Italia troviamo la Saragolla (*Triticum Turgidum Durum*), una varietà di Khorasan che viene coltivata in Campania, Basilicata e Abruzzo. Rispetto ad altri grani duri, la Saragolla ha un più elevato contenuto di proteine,

lipidi, sali minerali e contiene poco glutine, risultando molto digeribile. Questo ottimo cereale, tra i capostipiti dei più moderni grani duri, è poco conosciuto a differenza del suo “fratello” d’oltreoceano, il Kamut[®]. Vorrei fare chiarezza e sfatare una delle tante “bufale” alimentari in cui ormai troppo spesso ci imbattiamo. Il nome “Kamut” è un marchio registrato, che in realtà corrisponde al *Triticum Turgidum Turanicum*, un’altra varietà di grano Khorasan. È dunque un’invenzione commerciale di un industriale americano che negli anni Novanta ha registrato il marchio e che oggi detiene il monopolio su un cereale che dovrebbe invece essere alla portata

di tutti; ciò fa salire il prezzo alle stelle, rendendolo un alimento quasi di lusso. E allora perché acquistare la pasta di Kamut[®] che deve attraversare il pianeta per arrivare fino a noi? Preferiamo la pasta e la farina di Saragolla, biologiche e italiane.

Kombu



L'alga **Kombu** è molto diversa dalle altre cinque alghe che consiglio nel presente volume, cioè l'arame (per i fucoidani e lo iodio), la dulce (per il ferro), la hijiki (per il calcio), la nori (fonte di vitamine e proteine) e la wakame (ricca di Omega-3), già per come si presenta e per come

viene utilizzata. In cucina, infatti, si presta a un uso leggermente differente, poiché viene largamente utilizzata in Giappone per ottenere il Dashi, una specie di brodo, che è la base per molte preparazioni.

L'alga kombu è molto ricca di acido alginico e acido glutammico. Il primo agisce come un potente "spazzino" per i pericolosissimi metalli pesanti, i quali vengono inattivati a livello intestinale, resi innocui ed eliminati. Il secondo, un aminoacido non essenziale, favorisce e sostiene le funzioni cerebrali. La kombu contiene inoltre fucoidani, molecole che riducono la sopravvivenza delle cellule infiammate dai processi artrosici, e presenta anche una buona concentrazione

di minerali come potassio, fosforo e iodio.

Come per tutte le alghe, fate attenzione a non eccedere nel consumo di kombu ma controllate sempre le indicazioni riportate sulla confezione.

Inulina



L'**Inulina** è un polisaccaride che appartiene alla classe dei fruttani, cioè carboidrati formati da ripetizioni di unità di fruttosio. Viene

estratta principalmente dalla cicoria, sotto forma di fibra solubile (i cosiddetti prebiotici), e ha un sapore vagamente dolce. L'inulina aumenta l'assorbimento del calcio e apporta pochissime calorie, soprattutto perché l'organismo umano ha una capacità limitata di metabolizzare i fruttani, che vengono quindi in gran parte eliminati senza essere assorbiti.

Nella Dieta Anti Artrosi l'inulina è importante perché consente ai pazienti di aggiungere dei dolci al piano alimentare senza implicare svantaggi dal punto di vista dietologico: può essere infatti impiegata come sostituto dello zucchero o della farina nella preparazione di dessert.

Lamponi



Una delle più golose
caramelle che ci regala la
natura, i **Lamponi** sono, come tutti i
frutti di bosco, degli alimenti
fondamentali nella difesa delle nostre
articolazioni e del benessere in

generale. Non solo sono ricchissimi di vitamine e antiossidanti, ma in particolare contengono l'acido ellagico, una sostanza fenolica con una spiccata attività antinvecchiamento, funzione che, come ormai sappiamo, è di fondamentale importanza per le nostre articolazioni.

Il colore rosso dei lamponi, invece, è dato dalle antocianine, altri composti fortemente antiossidanti: quindi meglio preferire ai lamponi gialli quelli rossi, che ne contengono di più. Utilizziamoli spessissimo a tavola, freschi, da soli o all'interno di insalate di frutta, gelato, dolci ecc. Ricordiamoci, però, di sceglierli rigorosamente di origine biologica.

Latte di riso



Il **Latte di riso** è un egregio sostituto del latte vaccino, che gli artrosici devono evitare. In questa sede continueremo a chiamarlo come da uso comune, ma in effetti la Corte di Giustizia UE ha stabilito che da giugno 2017 il latte di riso (come quello di soia), essendo un prodotto vegetale non potrà più essere definito “latte” ma

“bevanda vegetale al gusto di riso”.

Il latte di riso non contiene lattosio, colesterolo e grassi animali, e quindi è un'ottima bevanda per la colazione ma anche per la preparazione di dolci o frullati. Attenzione, però, nella scelta: il più salutare proviene da riso integrale (*brown rice*), deve essere di origine biologica e organica, e non derivare da coltivazioni OGM. Inoltre, accertatevi che non contenga zuccheri aggiunti, coloranti o aromi. Sarebbe auspicabile che i produttori aggiungessero che non è contaminato da metalli pesanti. Non sarà semplice identificarne uno con tutte queste caratteristiche, ma non accontentatevi: scegliere un prodotto di qualità è fondamentale.

Latte di soia



Il **Latte di soia** è una bevanda di origine vegetale, ottenuta reidratando i fagioli di soia che vengono poi macinati in acqua. In effetti non si tratta di un vero “latte”, e, come ha

stabilito la Corte di Giustizia UE, dal giugno 2017 non si può più definirlo tale, ma “bevanda vegetale al gusto di soia”.

Come per il latte di riso, accertatevi che la soia non provenga da colture OGM, caratteristica purtroppo ormai rara. I principali Paesi in cui si coltiva soia geneticamente modificata sono Stati Uniti, Brasile e Argentina, mentre sarebbero necessari controlli efficaci sulla soia proveniente da Cina e Asia, per sapere se sono stati usati pesticidi, in particolare un velenosissimo erbicida a base di glifosato, una vera catastrofe per la natura e per la salute dell'uomo. Il latte di soia fornisce una buona quantità di fitoestrogeni, utili soprattutto alle

donne in post menopausa, e mantiene tutte le altre proprietà dei fagioli di soia, cioè un buon apporto proteico con molti aminoacidi essenziali.

Lecitina di soia



La **Lecitina di soia** è un alimento dalle molteplici funzioni. La consiglio nella Dieta Anti Artrosi per la sua riconosciuta attività antiossidante, grazie al contenuto di vitamina E.

L'evidenza scientifica dimostra inoltre che assumerla regolarmente porta a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo"

o LDL nel sangue, senza abbassarne anche la frazione “buona” o HDL, uno degli obiettivi che molti pazienti con l’artrosi devono perseguire. Mi riferisco soprattutto a coloro che, oltre a soffrire di artrosi, presentano anche condizioni di iperglicemia e di ipercolesterolemia, grasso addominale in eccesso, tendenza a malattie cardiovascolari. Inoltre, la lecitina di soia fornisce colina, una sostanza che favorisce la corretta trasmissione degli impulsi nervosi: un motivo in più per includerla nella nostra dieta.

Disponibile in forma granulare in tutti i supermercati, può essere usata come addensante, per esempio al posto delle uova.

Lenticchie



L e **Lenticchie** sono un alimento preziosissimo, non solo per chi ha problemi articolari. Costituiscono una fonte di proteine vegetali ineguagliabile, costano poco e rendono moltissimo. Vanno messe in ammollo la sera prima in modo da

poterle utilizzare il giorno dopo nelle varie preparazioni, e possono essere consumate sia come piatto principale sia come accompagnamento, sotto forma di purè, crema o altro.

Se sono definite “il cibo più salutare del mondo”, almeno secondo recenti studi condotti dal Leatherhead Food Institute, ente indipendente britannico che studia il cibo e le sue proprietà per fornire dati utili alle aziende produttrici, ci deve essere un motivo: oltre a fornire tante proteine utili, le lenticchie sono ricche di fibre, hanno un indice glicemico molto basso, sono fonti di preziosi minerali (in particolare, sono l'alimento più ricco di ferro dopo l'alga dulce e le vongole) e vitamine, non contengono

grassi e apportano poche calorie. Dovrebbero essere sempre in dispensa, di tutti i colori, le dimensioni e le varietà possibili.

Lucuma



La **Lucuma**, detta anche “l’oro degli Inca”, è un frutto che viene consumato sin dall’antichità in Perù. Ancora oggi, in questo Paese è

molto utilizzato nell'industria del gelato, e rappresenta il gusto più richiesto. Per consistenza assomiglia a un avocado, ma la polpa è di un colore giallo-arancio, come il tuorlo d'uovo o la zucca. Il sapore è un misto tra il caramello e una patata dolce, insolito ma attraente.

Nei negozi di alimentazione naturale si trova sotto forma di polvere, da utilizzare per apportare un sapore più gradevole a frullati e dolci. Come si può evincere dal suo colore, la lucuma contiene beta-carotene, ma è ricca anche di ferro, calcio, vitamine. Recenti studi hanno sottolineato la sua potenziale capacità antinfiammatoria e antiaging: per questo la inserisco nella lista dei nostri magici 100 alimenti anti artrosi.

Mandorle



Le **Mandorle** sono un alimento ricco di vitamine importanti, come la riboflavina e la niacina (del gruppo B) oltre ad apportare un discreto quantitativo di minerali (calcio, zinco, ferro, magnesio,

manganese, fosforo, potassio).

Come tutti i semi e la frutta secca in generale, le mandorle contengono fitosteroli (soprattutto campesterolo, sitosterolo e stigmasterolo), che possono aiutare a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue, favorendone la forma “buona” o HDL. I fitosteroli, infatti, non sono altro che l’equivalente vegetale del colesterolo. Secondo la European Foods Safety Authority (EFSA) i livelli di colesterolo possono essere ridotti dal 7 al 10,5% se si consumano tra 1,5 e 2,4 g di fitosteroli al giorno.

Maqui



I Maqui (*Aristotelia Chilensis*) è un frutto nativo del Sud America, in particolare della Patagonia cilena. Simile al mirtillo, può essere consumato così com'è o

trasformato in succo.

La forza anti artrosica del maqui è dovuta al suo elevato contenuto di antocianine, sostanze responsabili della colorazione rosso-viola di alcuni frutti e vegetali, con un forte potere antiossidante. Questi pigmenti hanno inoltre proprietà antinfiammatorie ben dimostrate, oltre a una certa capacità di azione antidolorifica. L'antocianina più rappresentata nel maqui è la delphinidina, che si ritrova anche nell'uva Cabernet Sauvignon.

Sebbene non sia di facile reperimento, questo frutto va incluso nella dieta quando possibile, magari sotto forma di succo, disponibile nei negozi di alimenti

biologici e naturali.

Mela



La **Mela**, uno dei frutti più amati e più consumati al mondo, è da sempre considerata un toccasana per la nostra salute. Fin da piccoli impariamo che “una mela al giorno toglie il medico di turno”, e, come sempre, nei detti popolari c’è un fondo di verità. Nel nostro caso, è

sicuramente vero che la mela ha un'azione che combatte l'infiammazione, la "madre" di tutte le malattie. Le proprietà benefiche delle mele sono molteplici, ma in questa sede sono due in particolare le virtù di nostro interesse. In primis, le mele sono capaci di ridurre i valori ematici di PCR (proteina C-reattiva), un importante indice infiammatorio. Uno studio del 2012 dell'Academy of Nutrition and Dietetics ha evidenziato dei decrementi della PCR del 32% in chi per 6 mesi ha introdotto questo alimento nella dieta quotidiana con regolarità. In secondo luogo, le mele contengono la quercetina, un antiossidante potentissimo davvero salutare.

Melograno



Il **Melograno** è senza ombra di dubbio in cima alla mia lista della frutta più salutare per chi soffre di artrosi, e non solo. Grazie alla presenza di flavonoidi, ha un potere antiossidante sorprendente, tre volte

superiore a quello del tè verde: un bicchiere di succo puro di melograno può fare la differenza.

Al Centro Nazionale Artrosi abbiamo puntato molto anche su supplementi dietetici che si basino su questo alimento, tanto che ora ne proponiamo uno specifico regolarmente, da consumare una volta al mese, dopo un giorno di digiuno. Ci crediamo fermamente, considerati i risultati ottenuti. Un integratore a base di melograno come quello che suggeriamo ai nostri pazienti permette di ripulire l'organismo dai radicali liberi circolanti, e quindi di eliminare alcuni agenti pro-invecchiamento che si accumulano pericolosamente anche a

livello articolare.

Miglio



Il **Miglio** è un cereale energetico, proteico e privo di glutine. Utilizzato come mangime per gli uccelli, è stato poco per volta riscoperto anche per l'alimentazione umana, grazie alle sue numerose virtù. Vediamo allora

perché l'ho incluso nei 100 alimenti anti artrosi: è ricco di magnesio, che sostiene la densità ossea e svolge un ruolo importante nell'assorbimento del calcio; costituisce una fonte importante di amido; determina una sensazione di sazietà che aiuta a ridurre la quantità di calorie introdotte con il pasto; è ricco di ferro e di vitamina C, che aiuta ad assorbirlo; contiene gli aminoacidi metionina e lisina, che sono tra i costituenti del collagene, essenziale componente della cartilagine. Infine, il miglio contiene vitamina D e calcio, utili per il metabolismo osseo. Insomma, tante proprietà magari non eclatanti se prese singolarmente, ma utilissime se racchiuse tutte insieme in un alimento,

povero ma salutare e versatile.

Mirtilli



L'indice ORAC dei **Mirtilli** è tra i più alti in natura: il ragguardevole valore di 9621 $\mu\text{mol}/100$ g lo rende uno dei frutti con maggiori capacità antiossidanti.

Se entriamo nello specifico, questo

potere così spiccato è dovuto soprattutto all'azione di tre sostanze: resveratrolo, acido gallico e pterostilbene. La prima, forse la più conosciuta perché associata al vino rosso, è entrata nel dizionario comune del grande pubblico, mentre le altre due sono ancora piuttosto sconosciute. L'acido gallico, contenuto anche nella corteccia della Boswellia, sembra avere una funzione di stabilizzazione della degradazione cellulare, mentre il pterostilbene è parente del resveratrolo e, sebbene meno studiato, dovrebbe avere le stesse capacità antiossidanti, un concetto che a me sta molto a cuore e che deve diventare fondamentale nella terapia naturale contro l'artrosi e l'artrite.

Miso



Il **Miso** è una pasta densa ottenuta dalla fermentazione dei fagioli della soia gialla in acqua e sale marino, ai quali possono essere aggiunti anche riso o orzo. Durante la fermentazione, che può durare anche 24

mesi in botti di legno di cedro, le proteine della soia vengono in parte già sottoposte a un'attività enzimatica che ne facilita poi la digestione da parte del nostro organismo.

Il miso fornisce tutti e 8 gli aminoacidi essenziali, e contiene dei sali minerali alcalinizzanti, molto utili nel caso di una degenerazione del tessuto osseo. Offre inoltre un valido aiuto all'assorbimento di fitonutrienti provenienti da altri cereali.

È quindi utile consumare i cereali associandoli a un cucchiaino di pasta di miso. In alternativa, la classica zuppa di miso può essere arricchita da altri ingredienti a piacere. L'avvertenza è

sempre quella di controllare che la soia
utilizzata sia di origine biologica e
soprattutto che non provenga da colture
OGM!

More



Le More sono indubbiamente tra i frutti più buoni che esistano, ma talvolta sono difficili da trovare sul banco del nostro fruttivendolo di fiducia. Come per gli altri frutti, vanno consumate solo se di stagione e di origine biologica.

Il loro colore è già un segno di grande importanza per chi soffre di artrosi: tutto quello che è rosso-viola, contiene specifici pigmenti, le antocianine, che appartengono alla classe dei flavonoidi, e che dovrebbero trovarsi nei nostri piatti in modo costante. Grazie ai flavonoidi, le more hanno un posto di rilievo tra i frutti più indicati per le malattie articolari, come tutti i frutti rossi. L'attività di queste molecole consiste nel disattivare le cosiddette ORS (Oxygen Reactive Species), cioè scarti del metabolismo cellulare, un accumulo di radicali liberi che crea un ambiente ostile, che può contribuire fortemente all'invecchiamento articolare.

Muesli



Pur non essendo un prodotto della natura, ma un mix di molti alimenti diversi, il **Muesli** è presente nelle colazioni quotidiane di milioni di persone, soprattutto nel Nord Europa, ma ormai anche in Italia. Ho deciso di inserirlo nella lista dal momento che concentra in sé alcuni dei

migliori alimenti anti artrosi.

In effetti il vero muesli, almeno quello che io raccomando, è ottenuto da una precisa serie di componenti, una rivisitazione di quello sviluppato nel 1900 dal Dr. Bircher Benner, un medico svizzero. Oltre a una base di avena, il mix prevede anche un'aggiunta di frutta secca e semi vari (di girasole, di chia, di lino, di canapa). Nel mio muesli del mattino sono presenti anche lecitina di soia, bacche di amla o di goji, frutti di bosco freschi (specie i mirtilli) e psyllium. Il risultato è una colazione portentosa, specie se arricchita da latte di soia (non OGM, mi raccomando!) o di mandorla non zuccherati, e associata a un tè verde o kukicha, e magari a una

buona dose di vitamine anche in
compresse effervescenti.

Nori



L'alga **Nori**, utilizzata in tutto il mondo in sottili fogli per arrotolare il riso e altri ingredienti che compongono il classico sushi, è utilizzabile anche sotto forma di polvere, ed è così che a me piace suggerirla ai miei pazienti. Evitate quella di origine cinese, e preferite

quella giapponese, chiamata “shin-nori”, più costosa ma anche più sicura.

Facile da aggiungere a qualsiasi pietanza, il notevole contenuto di proteine e l'equilibrata presenza di vitamine (A, C, B, tutte utili contro l'artrosi e non solo) caratterizzano la nori rispetto alle altre alghe marine. È bene sapere, tuttavia, che pur essendo tra gli integratori naturali di vitamina B12 (importantissima per chi sia vegano), la biodisponibilità di questa vitamina è in qualche modo limitata da altre sostanze presenti nell'alga, e quindi conviene sempre abbondare un po' (ma attenzione a non eccedere, perché lo iodio non deve superare i limiti giornalieri: a questo proposito,

controllare sempre le dosi consigliate sulla confezione).

In ogni modo, se alternata con le altre alghe che propongo nella Dieta Anti Artrosi, la nori può essere molto utile nella preparazione dei piatti quotidiani (per uno spunto, vedi ricetta a [pag. 144](#)).

Okra



L'**Okra** è un alimento africano, utilizzato nella dieta tradizionale dalla popolazione più povera. Paradossalmente, avendo pochissime calorie (30 calorie per 100 grammi), non è molto utile in Africa, dove servirebbe del cibo ben più sostanzioso. Questa sua caratteristica la rende invece interessante nel mondo

occidentale, sempre alla ricerca di alimenti che apportino poche calorie, nel perenne tentativo di smaltire quei chili di troppo che appesantiscono gran parte degli individui di questa parte del pianeta.

Una volta cucinata, l'okra sviluppa una specie di mucillagine che aiuta la peristalsi intestinale e facilita il transito delle scorie verso la loro eliminazione. Si tratta perciò di un alimento da inserire nella programmazione settimanale, ed è molto efficace dopo un digiuno programmato, come quello della prima fase della Dieta Anti Artrosi (v e d i [pag. 18](#)) soprattutto in associazione agli integratori liquidi che al Centro Nazionale Artrosi suggeriamo

per eliminare i radicali liberi circolanti
e ripulire l'organismo.

Olio di semi di kiwi



L'Olio di semi di Kiwi, ricco di Omega-3, tocotrienoli e polifenoli, è sconosciuto ai più. Prodotto solo in in Nuova Zelanda, dove

è usato in cucina ma anche all'interno dei cosmetici, è stato per me una piacevole scoperta. Infatti, da quando gli italiani sono diventati i secondi produttori al mondo di questo fantastico frutto, originario della Cina, si apprezza molto la freschezza dell'alimento ma sono sottovalutate le sue proprietà benefiche, come la ricchezza di vitamina C, minerali e antiossidanti. I polifenoli del kiwi sono contenuti principalmente nei semi (nella percentuale del 100%, rispetto al 32% della buccia e al 2% della polpa): tra essi, il contenuto in quercetina è quello che più risulta utile in caso di artrosi, perché questo principio attivo, contenuto anche nelle cipolle rosse, ha una potente azione

antinfiammatoria. L'olio di semi di kiwi è dunque un concentrato di proprietà.

Olio di semi di lino



Molto utilizzato e venduto ormai in tutti i negozi di alimentazione naturale, e non solo, l'**Olio di semi di Lino** è molto utile per i miei pazienti. Teniamone sempre una piccola quantità in frigorifero, da

usare a crudo. Infatti quest'olio prezioso non sopporta le alte temperature, quindi non può essere utilizzato per cucinare, ma solo per condire. Inoltre, si ossida facilmente e deve stare al riparo dalla luce, quindi è meglio tenerlo in una piccola bottiglietta scura, o avvolta da carta argentata.

L'olio di semi di lino è ricco di acido alfa-linolenico, un acido grasso della categoria degli Omega-3, uno dei due acidi grassi essenziali che il corpo non può produrre (l'altro è l'acido linoleico). È una sostanza molto utile nel contrastare l'insorgenza di forme infiammatorie, e in particolare le forme croniche come l'artrosi e l'artrite.

Olio di semi di sesamo



L'Olio di semi di Sesamo è utilizzato nella cucina asiatica da centinaia, anzi migliaia, di anni. Deriva dalla pianta del sesamo, probabilmente la prima pianta usata per la produzione di olio. Gli antichi Egizi utilizzavano quest'olio per curare i dolori muscolari, mentre in Cina tremila anni fa esso aveva un posto importante nella medicina e veniva utilizzato come inchiostro, nella sua forma più scura. L'olio di sesamo si ricava dai semi della pianta, che hanno un sapore di noce e una consistenza croccante. La sesamina, contenuta nell'olio, fa parte della categoria dei lignani, e ha proprietà antinfiammatorie, mentre la sesamolina ha capacità antiossidanti.

Olio extravergine di oliva



Principe della cucina
mediterranea, l'**Olio**

Extravergine di Oliva (olio evo) è uno
degli alimenti più salutari che esistano.

In questa sede ci limiteremo a sottolineare le caratteristiche che lo rendono utile nel contrastare artrosi e malattie articolari degenerative. Ottenuto dal frutto e non dai semi, è ricchissimo di acidi grassi monoinsaturi (soprattutto l'acido oleico), che rappresentano il 75% del totale. Gli acidi grassi insaturi, monoinsaturi e polinsaturi, giocano un ruolo importante nel mantenere sotto controllo i livelli ematici di colesterolo. I polifenoli contenuti nell'olio evo (oleuropeina, tirosolo) sono inoltre dei forti antiossidanti, e il notevole contenuto di vitamina E protegge le cellule dal danno ossidativo.

Origano



La sua proprietà più conosciuta e sfruttata è quella antimicrobica, dovuta al carvacrolo, potentissimo principio attivo (presente soprattutto nelle piante

che provengono dall'isola di Creta) che agisce come un antibiotico naturale. Molti saranno dunque sorpresi di sapere che l'**Origano** è anche una delle erbe da cucina con il potere antiossidante più elevato.

Sembra che la sua efficacia sia maggiore nei casi di artrite reumatoide, per l'azione combinata degli antiossidanti con il carvacrolo, che potrebbe portare a una risposta antinfiammatoria da parte dei linfociti-T, protettori contro attività autoimmuni (l'artrite reumatoide è una malattia autoimmune).

Orzo



L'**Orzo**, uno dei cereali più antichi, coltivato da millenni e originario di un'area compresa tra il Nilo e la Siria, è stato coltivato da sempre anche in Asia e più tardi è arrivato in Nord Europa. Rappresenta un alimento fondamentale nella dieta di

svariate popolazioni, anche per la sua relativa facilità di coltivazione. Ricco di carboidrati, praticamente non contiene zuccheri, mentre la presenza di fibre è molto importante, così come quella di proteine, vitamine e minerali. Ai miei pazienti raccomando di assumerlo regolarmente, meglio a pranzo, rigorosamente integrale (attenzione: va messo in ammollo a lungo). Il suo basso indice glicemico, infatti, fa sì che il metabolismo resti stabile e che non si verifichino sbalzi di insulina, che sono assolutamente da evitare.

Pasta integrale di grano duro

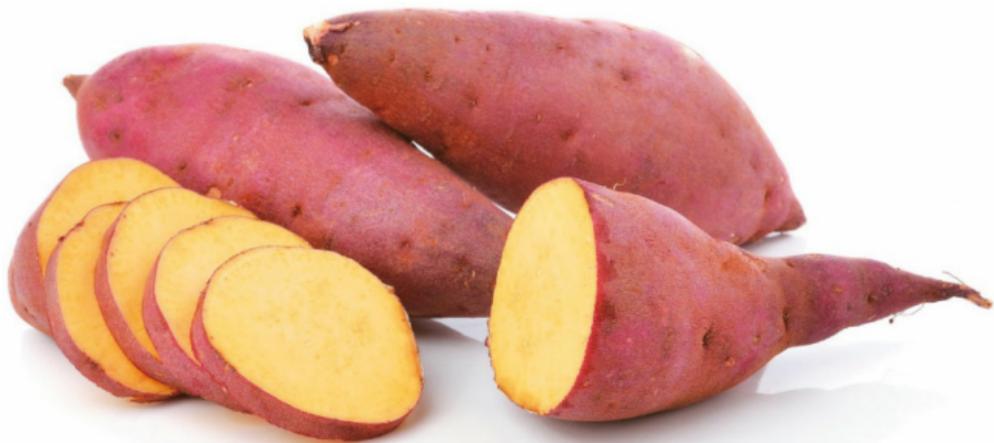


La dieta italiana non può prescindere dalla pasta, piatto nostrano per eccellenza. A mio parere, però, questa dovrebbe costituire solo uno degli ingredienti del nostro menu (meglio se a pranzo), a rotazione con

altri cereali. L'unica pasta che dovremmo consumare, inoltre, è la **Pasta Integrale di Grano Duro**, per diversi motivi. Innanzitutto le proprietà nutritive (vitamine, fibre e minerali), quasi tutte contenute nel germe e nella crusca (che vengono scartate quando la farina è raffinata), e che non sono presenti invece nell'endosperma, la parte che contiene solamente amido e zuccheri. E poi naturalmente per il grande vantaggio di introdurre dei carboidrati a lento assorbimento: grazie alla presenza di fibre, gli amidi sono assimilati gradualmente, evitando il picco glicemico e insulinico (vedi [pag. 6](#)). Insomma, provate a cambiare i vostri gusti e ad abbandonare la pasta di farina

bianca: la vostra salute ne trarrà vantaggio.

Patate dolci



L e Patate Dolci, o patate americane, o batate, sono tuberi della famiglia delle convolvulacee, e come tali si distinguono dalla patata bianca comune per una serie di differenze. Innanzitutto, ed è quello che a noi interessa, non contengono solanina: ricordiamo che i 4

vegetali da evitare per il loro contenuto di solanina sono i pomodori, i peperoni, le melanzane, la patata bianca (vedi [pag. 8](#)).

Dato il suo colore tendente all'arancione, la patata dolce contiene beta-carotene ma anche flavonoidi e una certa quantità di antociani, entrambi buoni antiossidanti. In secondo luogo, vista la nostra costante ricerca di alimenti a basso indice glicemico, la patata dolce è una gustosa fonte di carboidrati e soprattutto di amidi, senza per questo innalzare troppo la produzione di insulina.

Pepe nero



Il **Pepe Nero**, nativo delle Indie, è stato da sempre una spezia molto ricercata e di grande valore. Il suo inserimento nella Dieta Anti Artrosi è dovuto essenzialmente al fatto che migliora molto l'assorbimento della curcumina, principio attivo della curcuma (vedi voce a [pag. 51](#)) e spezia

fondamentale anche nel gruppo di integratori alimentari che il Centro Nazionale Artrosi ha studiato e raccomanda. È quindi necessario aggiungerlo a ogni piatto che contenga la curcuma. Un'altra caratteristica importante è il contenuto di piperina, che stimola la produzione di succhi gastrici e favorisce il transito intestinale. A parte questa funzione molto specifica, il pepe nero presenta anche una concentrazione particolarmente elevata di vitamina K e di manganese, due costituenti che lo rendono una spezia preziosa contro l'artrosi.

Peperoncino



Sono innumerevoli e molto note le proprietà benefiche del **Peperoncino**, dalla capacità di migliorare la digestione alle azioni anticolesterolo e cardioprotettiva. Ai miei pazienti prescrivo una specifica pomata, uno degli integratori naturali

che utilizziamo al CNA (vedi [pag. 19](#)), che contiene capsaicina, il componente più interessante per chi soffre di artrosi. Questo principio attivo ha infatti una capacità analgesica molto potente, dovuta al fatto che legandosi alla sostanza P (un neuropeptide) delle fibre nervose, di fatto blocca la trasmissione dolorosa. L'azione antinfiammatoria riguarda anche il peperoncino fresco e secco; perciò un uso costante di questo alimento può aiutare nel caso di una infiammazione articolare che vogliamo tenere sotto controllo anche attraverso la nostra dieta.

Pera



Uno degli alimenti più umili, buoni, sani, di facile reperimento, è la **Pera**. Un vero concentrato di fitonutrienti, questo frutto

si presta a essere consumato in molti modi, e rappresenta un ingrediente molto utile nella composizione della dieta giornaliera, durante la stagione autunnale. Contiene una discreta quantità di zucchero, che non è proprio il massimo per chi soffre di artrosi, ma questo aspetto negativo viene ampiamente compensato dalla grande concentrazione di antiossidanti della classe dei flavonoidi, che fa della pera uno dei frutti con il maggior effetto antiaging per le articolazioni. Attenzione, però: gran parte dei principi attivi sta nella buccia, quindi le pere che acquistiamo non devono essere state trattate con pesticidi, irradiazioni varie e interventi di modifica genetica. Non è

facile esserne sicuri, ma dobbiamo cercare di verificare anche la provenienza e il tipo di conservazione.

Prezzemolo



 I motivi per i quali un mazzetto di **Prezzemolo** fresco deve sempre essere a portata di mano, meglio se in giardino o sul balcone di casa, sono molteplici per chi soffre di artrosi. Innanzitutto per le sue

proprietà antiossidanti: la luteolina, un potente flavonoide, si lega ai radicali liberi della specie dell'ossigeno reattivo, un agente ossidante molto temibile, disattivandoli. In aggiunta a questo, il prezzemolo contiene una buona dose di vitamine, ma soprattutto può essere utile anche per la sua azione diuretica, che permette di eliminare in modo naturale quei liquidi in eccesso che spesso si concentrano a livello delle estremità. Molti miei pazienti, infatti, si lamentano delle dita gonfie al risveglio e della difficoltà di muovere le mani proprio per un edema che poi si affievolisce durante la giornata. Ecco che il prezzemolo può aiutare in questo senso, se utilizzato con regolarità.

Psyllium



Lo **Psyllium**, un ingrediente relativamente nuovo sulle nostre tavole, è una pianta erbacea dotata di spighe e semi scuri, che consiglio di aggiungere al muesli del mattino, a colazione, per due motivi: i

semi (ma anche la cuticola, cioè il rivestimento esterno della “pelle” della pianta, venduta separatamente) agiscono a livello intestinale aumentando di volume a contatto con l’acqua e sviluppano una mucillagine che migliora il transito intestinale, stimolando l’eliminazione di eventuali scorie.

Secondariamente mi pare interessante il suo contenuto in aucubina, una sostanza che ha mostrato una spiccata attività antinfiammatoria e antiedemigena (cioè in grado di ridurre il gonfiore da ritenzione) per la sua capacità di inibire il TNF alfa, un temibile mediatore dell’infiammazione.

Quinoa



La **Quinoa**, tecnicamente non un cereale ma una pianta erbacea, è un nutriente completo straordinario. Utilizzato da migliaia di anni in Sud America (era il cibo per eccellenza degli Inca), ultimamente è diventato di moda, per delle ragioni del

tutto condivisibili. La quinoa apporta una serie molto ampia di fitonutrienti, proteine, fibre, manganese, magnesio, fosforo, rame, acido folico, ferro, zinco e potassio. In particolare, sembra contenere una certa quantità di quercetina, un antiossidante molto utile contro l'artrosi, presente anche nelle cipolle, nel ribes e nei mirtilli. La quinoa non dovrebbe ancora (ma chissà per quanto?) essere stata contaminata dalla folle corsa alla modifica genetica, quindi quella che compriamo è strettamente non OGM. Infine, pur non essendo una caratteristica che riguarda strettamente la malattia artrosica, la quinoa non contiene glutine, quindi è un ottimo alimento per i celiaci.

Rapa



La **Rapa**, un vegetale umile e sottovalutato, è invece un alimento prezioso. Tecnicamente è la radice di una pianta erbacea, e della stessa pianta si mangiano anche le foglie

(cime di rapa), mentre le infiorescenze che vengono consumate sono i friarielli. Il contenuto delle rape è caratterizzato da un'alta concentrazione di acqua (circa il 92%).

Tra i fitonutrienti va sottolineata la presenza di calcio, in quantità elevate. Chi non può mangiare latticini (come appunto gli artrosici), dunque, può utilizzare le rape come una buona fonte di calcio, utile per la salute delle ossa. Le cime di rapa hanno infine proprietà disintossicanti e rimineralizzanti, mentre apportano veramente poche calorie, quindi sono perfette da includere nei menu secondo stagione, quindi d'autunno.

Rapanelli



I **Rapanelli**, così comuni sulle nostre tavole, all'inizio dell'estate rappresentano uno dei vegetali più apprezzati, semplicemente crudi e conditi con olio e sale, magari in

insalata. Da un punto di vista nutrizionale, tante sono le proprietà da riconoscere ai rapanelli. Intanto non si butta nulla, dato che anche le foglie sono commestibili, sia crude che cotte.

Come la rapa, anche i rapanelli sono costituiti principalmente da acqua, il che li rende molto poco calorici. Per il resto sono composti da fibre, sali minerali e vitamine (soprattutto la vitamina C, potente antiossidante). Vanno quindi consumati regolarmente, in stagione, e naturalmente solo se di origine biologica.

Ribes



Se pensiamo ai frutti rossi più buoni, più ricchi di proprietà benefiche e salutari per il nostro organismo, il **Ribes** deve comparire ai primi posti, insieme ai mirtilli e all'uva spina.

Il ribes, originario dell'Europa e dell'Asia, si presenta come una pianta non molto alta tipica delle colline prealpine, dove vegeta fino ai 2000 metri di altitudine. Antociani e flavonoidi sono i due principi attivi del ribes che assicurano, grazie alla loro alta concentrazione, una spiccata attività antiossidante e antinfiammatoria: sempre più spesso viene raccomandato il loro utilizzo in caso di artrosi o di infiammazioni articolari.

Riso integrale



I l Riso Integrale dovrebbe essere l'unico riso che consumiamo. Contiene tutte le componenti del chicco, cioè anche la crusca e il germe, ricchi di principi nutritivi che si perdono quasi interamente durante il processo di

raffinazione, che trattiene solo l'endosperma. Le fibre, i minerali come ferro, zinco, rame e magnesio, vitamine del gruppo B, vitamina E, antiossidanti, fitonutrienti e grassi insaturi, sono tutti purtroppo eliminati dalla raffinazione in favore dell'amido (cioè un carboidrato) contenuto nell'endosperma del chicco. Tra riso integrale e riso bianco c'è quindi un abisso, in termini nutritivi. Onestamente, credo che non esistano motivi per non mangiare esclusivamente risi integrali, tra i quali anche il riso rosso selvatico e il riso venere.

Rosmarino



Due sono i motivi principali per cui un rametto di **Rosmarino** fresco dovrebbe trovare impiego in cucina quasi tutti i giorni, in caso di artrosi: innanzitutto la sua capacità di ridurre infiammazione e dolore, e poi il sostegno e la protezione

del sistema immunitario. Se aggiungiamo il fatto che questa erba aromatica così tipicamente mediterranea ha anche un'azione detossificante, ecco che la sua aggiunta alle pietanze più svariate, regolarmente, può portare un piccolo ma significativo contributo alla nostra lotta contro questa patologia così fastidiosa.

Il principio attivo più interessante, a mio parere, è l'acido rosmarinico, che tra l'altro si trova anche in altre piante, il quale ha dimostrato una certa azione di contrasto alla malattia artrosica anche nei casi in cui sia reumatica (artrite).

Sedano



Anche a volerli cercare, non esistono buoni motivi per non mangiare il **Sedano**, non solo se si soffre di artrosi. Costa poco, fa bene e aggiunge un sapore molto particolare ai nostri piatti. Tra i suoi numerosi benefici, in questa sede vorrei sottolineare le sue capacità depurative e

diuretiche, che consiglio spesso di sfruttare, specialmente quando mi trovo di fronte a pazienti intossicati da mesi o anni di terapie con farmaci antinfiammatori, cortisonici o di altro genere. In questi casi, oltre al digiuno previsto nei primi tre giorni dalla Dieta Anti Artrosi (vedi [pag. 18](#)), nella serie di alimenti utili a disintossicare l'organismo inseriamo sicuramente questo ortaggio così comune eppure così efficace.

L'ideale è consumarlo crudo, fresco e proveniente da agricoltura biologica, in modo da mantenere inalterate le sue proprietà fitochimiche, sfruttare al meglio il contenuto di vitamina A e le sue capacità diuretiche: con queste

caratteristiche si presta molto a essere centrifugato, insieme ad altre verdure o altri frutti, in qualsiasi momento della giornata.

Seitan



Il **Seitan** è un alimento ricavato dalla porzione proteica del grano o di altri cereali: il glutine. Si tratta quindi di una fonte proteica vegetale che può sostituire egregiamente le proteine animali, perfetta per chi segue un regime

alimentare vegetariano, eccetto che, naturalmente, per i celiaci. Il seitan è privo di colesterolo e di grassi saturi, ma è preferibile controllare l'etichetta per scegliere un prodotto al naturale, non ottenuto da grani oggetto di manipolazioni OGM e cui non siano stati aggiunti sale o grassi, che gli fanno perdere le sue caratteristiche di base così benefiche.

Ormai conosciuto in Italia, ma ancora non abbastanza utilizzato, è una valida scelta per introdurre proteine vegetali nella Dieta Anti Artrosi. Il seitan è infatti molto versatile, può essere aromatizzato in diversi modi e si presta bene a essere preparato sia come secondo piatto, magari accompagnato da

verdure e legumi (che, contenendo alcuni aminoacidi essenziali carenti nel seitan, ne completano l'apporto proteico), sia come condimento per i primi piatti, per esempio un ragù vegetale.

Semi di canapa



I **Semi di Canapa** sono ottenuti dalla pianta della canapa (*Cannabis sativa*), che erroneamente viene confusa con la pianta di marijuana. Sebbene le due piante appartengano alla stessa specie

vegetale, i semi di canapa non contengono THC (tetraidrocannabinolo), cioè il componente psicoattivo contenuto nella marijuana, se non in quantità infinitesimali.

I semi di canapa sono considerati, a ragione, tra gli alimenti più nutrienti del pianeta, ricchi di acidi grassi buoni, proteine, vitamine e minerali. In particolare, l'olio che si ottiene dai semi di canapa dimostra un rapporto perfetto tra Omega-6 e Omega-3, che dovrebbe essere di 4:1, grazie soprattutto all'acido linoleico (Omega-6) e alfa-linolenico (Omega-3), in addizione all'acido gamma-linolenico. Il contenuto proteico, molto elevato, raggiunge picchi superiori agli altri semi che

raccomando di inserire nella dieta dei miei pazienti. Conclude il quadro la presenza di vitamina E, molto utile in per la sua azione di contrasto dello stress ossidativo.

Semi di chia



La cosa che mi piace di più
de i **Semi di Chia** è che,
almeno in teoria, sono un prodotto
sicuro: sono normalmente coltivati in
modo biologico, la pianta non è stata
geneticamente modificata (almeno fino a

oggi) e i semi sono privi di glutine, quindi sono adatti anche a chi soffre di celiachia. Vengono ottenuti dalla pianta della *Salvia Hispanica*, una parente lontana della menta e, sebbene siano piccolissimi, sono veramente portentosi per il loro contenuto di fitonutrienti.

I semi di chia sono ricchissimi di acidi grassi buoni, fibre, proteine e vitamine. Hanno rappresentato per secoli un alimento fondamentale per le popolazioni Inca e Maya, e negli ultimi anni sono stati riscoperti e riproposti in tutto il mondo come un vero e proprio “superalimento”. Per quanto riguarda l’artrosi, sono interessanti perché gli antiossidanti e la quantità di fibra che contengono, che arriva al 40% del loro

peso, li rendono utili a combattere l'invecchiamento articolare mantenendo stabile il tasso insulinico del sangue.

Semi di girasole



Se a questo punto vi state chiedendo quanto sono importanti i semi nella dieta settimanale di chi soffre di artrosi, ve lo confermo: sono importantissimi! Pensate solo a quanti componenti straordinari deve avere un piccolo seme per trasformarsi in una bellissima pianta come il

girasole, alta e imponente. Tra i più importanti integratori naturali, anche i **Semi di Girasole**, molto conosciuti e utilizzati nel nostro Paese, soprattutto nei prodotti da forno, non devono mancare in dispensa.

Sono caratterizzati da un contenuto eterogeneo di nutrienti, tra i quali vale la pena di ricordare il notevole apporto di vitamina E, un antiossidante liposolubile che protegge le nostre cellule difendendo la loro membrana dai danni dei radicali liberi e dall'ossidazione dovuta alle molecole di ossigeno altamente reattive circolanti nell'organismo (sull'ossidazione e sui radicali liberi vedi [pag. 7](#)). Una quantità di 40 g di semi di girasole è in grado di

coprire l'intero fabbisogno giornaliero di vitamina E.

Semi di lino



I Semi di Lino non mancano mai nella mia colazione mattutina, e anche quando viaggio li porto con me, tanto sono notevoli per il loro valore nutritivo e per le proprietà benefiche che ci forniscono. Il Centro Nazionale Artrosi, come pure molte

altre istituzioni che si occupano di ricerca di nuove cure per l'artrosi (come la Arthritis Foundation negli Stati Uniti) ritengono i semi di lino un alimento fondamentale.

Diversi studi scientifici hanno dimostrato l'importante funzione dei semi di lino anche nel combattere l'artrite reumatoide, naturalmente se inseriti in un regime alimentare più ampio e personalizzato, come quello che viene prescritto al CNA, delineando un programma su misura per ogni paziente. La particolarità dei semi di lino è il loro contenuto di acido alfa-linolenico (ALA), un Omega-3 che viene trasformato a sua volta in due altri acidi grassi, DHA (acido docosaesaenoico)

ed EPA (acido eicoisapentenoico) – quelli che si trovano nell’olio di pesce, per intendersi – altamente protettivi per le articolazioni sofferenti, che svolgono un’azione lubrificante capace di ridurre anche la rigidità.

Soia



Come già specificato in precedenza, la **Soia** è un alimento dal quale è possibile ricavare salute, benessere e anche piacere gustativo, ma che è diventato purtroppo anche molto pericoloso. La così ampia richiesta di soia, non solo per la sua valenza nell'alimentazione umana ma anche per quella animale, ha fatto sì che

l'industria non abbia esitato a modificarne il codice genetico (si tratta della pianta più OGM al mondo) e a utilizzare ogni sorta di pesticidi chimici pur di aumentarne la produzione e la vendita. Il risultato è che trovare della soia non OGM, biologica, è un'impresa difficile.

Se ci riuscite (controllate sempre l'etichetta e rivolgetevi a rivenditori seri e fidati), non fatevi scappare questo legume così utile e così benefico, perché numerosi studi hanno dimostrato la sua efficacia nel sopprimere delle catene infiammatorie legate all'artrosi e all'artrite reumatoide, soprattutto bloccando l'azione della interleuchina-1 (IL-1), una proteina che favorisce

l'insorgenza degli stati di
infiammazione.

Sorgo



La faccia incredula dei miei pazienti quando dico loro che il **Sorgo** è da inserire tra gli alimenti anti artrosi è comprensibile: il cibo degli uccellini in gabbia, come è possibile? Eppure è così. Pochi sanno che il sorgo è una pianta erbacea coltivata diffusamente nel mondo, come fonte alimentare (ancora oggi è

l'alimento principale dei più poveri in India) e non solo per produrre alcol, cibo per animali e combustibile biologico.

La farina della varietà di sorgo utilizzata per l'alimentazione umana (*Sorghum bicolor*) può sostituire le farine raffinate (assolutamente da evitare) nella produzione casalinga di pasta, pane, prodotti da forno in genere, con ottimi risultati. Il sorgo ha un buon contenuto proteico, e il suo gusto si avvicina molto a quello del pane bianco. Tra le tante proprietà del sorgo, quella più interessante per chi soffre di artrosi è il contenuto di magnesio, che aiuta a stabilizzare il tasso di calcio delle ossa.

Spinaci



N e g l i Spinaci c'è praticamente tutto! La lista dei fitonutrienti contenuti in questa verdura a foglia è davvero molto lunga. Cominciamo con la vitamina K (in 100

grammi di spinaci cotti ne troviamo un quantitativo 5 volte superiore alla quantità giornaliera raccomandata, che è di 65 microgrammi al giorno), e continuiamo con minerali come manganese, magnesio, ferro, rame, zinco, calcio, potassio e fosforo, vitamine A, B1, B2, B6, E, oltre a molte fibre.

Per finire, molti sono i carotenoidi presenti in questo vegetale, soprattutto luteina, neoxantina e violaxantina, come pure i flavonoidi spinacetina, patuletina e iaceidina. Insomma, è un concentrato di salute, sia in generale che per il benessere articolare, a basso costo e dalla grande resa. Consumiamo spinaci provenienti da agricoltura biologica o,

se ne abbiamo la possibilità, coltivismoli anche sul terrazzo di casa per averli sempre freschi e a portata di mano.

Stevia



Negli ultimi anni la **Stevia** ha avuto un successo e una diffusione planetari, poiché permette di dolcificare senza apportare calorie o zuccheri. Si tratta di una pianta che

cresce in Sud America (*Stevia Rebaudiana*), della quale si utilizzano le foglie per ottenere due sostanze, lo stevioside e il rebaudioside A, che arrivano a un potere dolcificante di 200 volte superiore a quello del saccarosio, senza apportare calorie e senza innalzare la glicemia. Costituisce dunque una più salutare alternativa allo zucchero (che tutti dovrebbero evitare, non solo chi soffre di artrosi).

Tuttavia bisogna fare attenzione: l'industria si è subito impegnata nello sfruttamento commerciale della stevia e ne vengono ormai proposte delle versioni modificate (la truvia, per esempio) che nulla hanno a che vedere con la stevia ma che vengono

pubblicizzate come tale, in modo
assolutamente ingannevole.

Sumac



I **Sumac**, una spezia conosciuta già ai tempi dei Romani, è molto utilizzata nella cucina mediorientale, dove spesso è impiegata in luogo del sale. Viene coltivata anche in Italia, soprattutto in Sicilia (Sommaco siciliano). Le bacche, di colore rosso-viola, una volta essiccate e macinate,

vengono poi reidratate e utilizzate per conferire un gusto acidulo-agrumato alle pietanze. Si sposa molto bene con tutti i tipi di verdure.

Dal punto di vista della lotta all'artrosi, il sumac è un potente antiossidante: grazie al contenuto di acido gallico, cattura le molecole di radicali liberi circolanti soprattutto a livello epatico e intestinale, le inattiva e permette la loro eliminazione. Inoltre, avendo anche un'azione antinfiammatoria, il sumac può aiutare a ridurre la sintomatologia tipicamente artrosica.

Tapioca



La **Tapioca**, chiamata anche manioca o cassava, è un alimento fondamentale in molte aree del continente africano. Ho imparato ad apprezzarla proprio in occasione di alcune missioni chirurgiche umanitarie che, insieme ad altri colleghi, svolgo da

alcuni anni in molti Paesi africani. Il suo utilizzo è sotto forma di perle o di fecola (amido), è molto digeribile perché particolarmente leggera e naturalmente priva di glutine, ed è particolarmente adatta ai bambini.

Usata spesso come addensante, apporta una quota di carboidrati abbastanza importante, con un indice glicemico non proprio bassissimo, quindi va consumata con parsimonia da parte di chi soffre di malattie articolari croniche (per uno spunto in cucina, vedi ricetta a [pag. 136](#)). In questo contesto ci interessa piuttosto perché aiuta l'equilibrio intestinale, grazie all'alta digeribilità e alla scarsità di scorie prodotte.

Tempeh



Il **Tempeh** è un derivato della soia gialla, ottenuto mediante un processo di fermentazione che coinvolge un fungo (solitamente il *Rhizopus Oligosporus*) e un tipo di aceto (umeboshi). È un alimento ricco di

proteine, fibre e vitamine, quindi tutte le proprietà della soia ma con una particolarità: la fermentazione rende la soia molto più digeribile (un po' come avviene nella pasta di miso). Inoltre, questo procedimento naturale migliora l'assorbimento dei principi attivi, come i fitonutrienti genisteina e daidzeina (isoflavoni) e la concentrazione di biopeptidi attivi, sostanze dalle spiccate proprietà antiossidanti.

Anche se il tempeh non vi ispira, ha un nome troppo esotico e non lo avete mai usato, fatevi tentare, provate il suo gusto nuovo perché vi farà veramente bene. Io lo consumo due volte alla settimana, è in pratica la mia "carne". Può essere utilizzato in svariati modi: a fette, stufato

o cotto al vapore e accompagnato da verdure, o anche come condimento per paste, riso, minestre.

Tè Kukicha (e Bancha)



Il Tè **Kukicha**, una variante del Tè **Bancha**, è una bevanda essenziale nella Dieta Anti Artrosi. Dovremmo bere una discreta quantità ogni giorno di questo squisito tè verde, sia caldo, magari al mattino, sia freddo

nel corso della giornata. Questo perché ha delle proprietà antiossidanti molto spiccate rispetto al tè nero o al tè bianco, grazie all'abbondanza di polifenoli. Tra i tè verdi, il Bancha è il più salutare.

La sua variante Kukicha è ancora migliore, in quanto è ottenuta mettendo in infusione solo la parte legnosa della pianta, cioè i rametti, senza le foglie. Questo assicura un'assenza di caffeina e di teina, ma allo stesso tempo un elevato contenuto di fitonutrienti antiossidanti e di minerali. I rametti provengono da una pianta di almeno tre anni, vengono essiccati dopo la raccolta e venduti nei negozi di cibi biologici e naturali.

Tè verde



“Combatti l’inflammation con una tazza di tè verde”, questo potrebbe essere uno slogan di successo. Infatti, diversi studi dimostrano che l’azione antinfiammatoria del **Tè Verde** si

esplica probabilmente mediante una soppressione dell'interleuchina-1, un mediatore dell'infiammazione che ha un ruolo attivo anche nel danneggiare la cartilagine articolare. In particolare, uno studio del 2016 pubblicato su una rivista molto seria collegata all'American College of Rheumatology ("Arthritis & Rheumatology") ha messo in evidenza gli effetti positivi del tè verde sulle forme di artrite reumatoide, grazie al contenuto di un polifenolo particolare, la epigallocatechina-3-gallato. Anche i dati a disposizione del CNA confermano questa scoperta: per questo io utilizzo molto il tè verde per combattere le forme reumatiche, spesso in associazione al digiuno temporaneo da

cibi solidi, in quanto tale combinazione può ridurre la sintomatologia dolorosa e i gonfiori articolari tipici di queste patologie.

Tofu



Raccomandato dalla Arthritis Foundation statunitense, il **Tofu** è un alimento che ormai anche in Italia ha trovato un posto di rilievo sulla tavola. Molti ne apprezzano la versatilità e la leggerezza, insieme al basso apporto calorico e all'elevato

contenuto in proteine vegetali. È un prodotto derivato dalla soia, con tante proprietà benefiche. Per cominciare, i suoi fitoestrogeni favoriscono l'abbassamento del colesterolo – che non fa mai male (ne bastano 50 grammi al giorno) – e svolgono un'azione protettiva contro le malattie cardiache.

Inoltre, come già per il tempeh, che però ha i vantaggi aggiuntivi dovuti alla fermentazione (vedi voce a [pag. 115](#)), il tofu permette, in associazione con alcuni cibi segnalati in questo libro, un naturale controllo dell'infiammazione, la causa di quasi tutti i problemi del nostro organismo, non solo legati all'artrosi e all'artrite. Come già ricordato più volte, fate attenzione all'etichetta: il tofu deve

derivare da soia non OGM, altrimenti è consigliabile lasciarlo sugli scaffali del supermercato.

Umeboshi



L'**Umeboshi** è una specie di aceto derivato dalle omonime prugne giapponesi (le umeboshi sono in realtà più simili alle albicocche che alle nostre prugne): si tratta in effetti di una leggera salamoia di questi frutti,

colorata dalle foglie di perilla, o basilico cinese. È importante utilizzare l'umeboshi originale (reperibile nei negozi specializzati in alimentazione naturale e biologica), che presenta delle proprietà alcalinizzanti molto spiccate, è ricco di polifenoli e non contiene pesticidi.

Può essere aggiunto a molti dei nostri piatti, ai quali conferisce un gusto particolare, pungente ma piacevole. Quando usate l'umeboshi, già una sorta di salamoia, fate attenzione a eliminare completamente il sale dalle pietanze (il sale andrebbe eliminato in ogni caso, dato che è uno dei peggiori nemici delle articolazioni). Ottimo nelle insalate, se tenete in dispensa l'umeboshi vi

troverete a usarlo sempre più spesso in alternativa all'aceto di vino o al succo di limone, che nel regime alimentare che proponiamo non trovano posto.

Verza



La **Verza**, o cavolo cappuccio, è un altro ortaggio semplicemente fenomenale per il suo potere antiossidante. Ho sottolineato più volte quanto le crucifere siano importanti nella dieta contro l'artrosi, e

la verza è una di quelle più importanti per diversi motivi, ma in particolare per il contenuto di sulforafano. Questa sostanza, appartenente alla famiglia degli isotiocianati, viene prodotta dalle crucifere quando devono riparare un danno, e anche nell'uomo svolge una funzione simile, quindi interviene non appena ci sia un pericolo di malattia.

Diversi studi hanno valutato la sua azione antimicrobica, antiossidante, anticancro, antinvecchiamento, antinfiammatoria e antidiabetica, con promettenti risultati. Per quanto ci riguarda, esiste una notevole evidenza dell'azione antiartrosica e antiartritica, tale da giustificare ampiamente un consumo quotidiano di crucifere, tra le

quali, appunto, la verza.

Vino rosso



Quando parlo della Dieta Anti Artrosi ai pazienti che vengono al Centro Nazionale Artrosi, la domanda che mi sento fare più spesso (gli unici che non lo chiedono sono

astemi!) e con voce tremante è: “Professore, ma mi toglie anche il vino?”. Quasi a dire che la rinuncia a questo alimento, che non è solo una bevanda alcolica ma anche uno dei grandi ambasciatori dell’inconfondibile cucina italiana, sarebbe intollerabile. Sono felice di poter dare una risposta rassicurante: il **Vino Rosso** fa molto bene a chi soffre di artrosi, certamente in quantità moderata, cioè un bicchiere al giorno, durante i pasti. Il vino rosso è ricco di resveratrolo e di proantocianidine (OPC), formidabili molecole antiossidanti. Il resveratrolo ha mostrato anche una potente azione antinfiammatoria, oltre a una spiccata attività antinvecchiamento. Attenzione,

però: cercate di orientarvi sempre più su vini biologici e, se possibile, naturali, cioè non manipolati in nessun modo, senza aggiunta di solfiti o altri additivi. Una volta assaggiati farete come me: non tornerete più indietro!

Wakame



Ecco un'altra alga, la quinta elencata nel mio personale menu anti artrosi. La **Wakame** è una verdura marina tra le più usate in Giappone, dove è apprezzata da duemila anni. Ogni alga ha una caratteristica

particolare e la wakame ha un sorprendente contenuto di acidi grassi Omega-3: pensate che il rapporto Omega-6/Omega-3 è di 1:18 (laddove 1:4 è il rapporto ottimale consigliato tra questi due acidi grassi)! In aggiunta a ciò, consiglio di introdurla nella dieta perché fornisce un buon apporto di iodio (ma attenzione a non esagerare) e di selenio, il principe dei minerali antinvecchiamento. La wakame è facilmente reperibile nei negozi specializzati in alimentazione biologica: suggerisco sempre di controllarne la provenienza e se possibile di acquistare prodotti giapponesi delle grandi foreste marine di alghe brune, dove non vengono utilizzati pesticidi o

fertilizzanti. Infine, come per tutte le alghe, ricordo di non esagerare nelle quantità, controllando le indicazioni riportate sulla confezione.

Zucca



Chiudiamo la lista dei 100 alimenti più utili per chi soffre di artrosi con un vegetale che in Italia è molto apprezzato. La **Zucca** si presenta in moltissime varietà, e si presta a

essere consumata in diversi modi, secondo il gusto di ognuno. Nei risotti, nelle zuppe o vellutate, al forno al posto delle patate (da evitare nel regime alimentare anti artrosi), nelle insalate con i suoi semi, come farcitura di ravioli integrali, in un dessert particolarmente salutare, la zucca rappresenta un ingrediente versatile e buonissimo. Il suo contenuto di fitonutrienti è abbastanza vario, con una buona concentrazione di alcaloidi e flavonoidi, sostanze che aiutano la difesa delle articolazioni dall'attacco del tempo e dell'usura. Inoltre, la zucca fornisce un apporto calorico molto basso, quindi è utile anche per chi deve perdere peso per non sovraccaricare troppo le

articolazioni. Il fatto che possa essere facilmente congelata permette un suo consumo durante tutto l'anno, dunque la raccomando sicuramente.

Ricettario

 con questo simbolo sono stati evidenziati in ogni ricetta i principali ingredienti che rientrano nella lista dei 100 alimenti anti artrosi.



colazioni e dolci



CANNELLA, MELA, SCIROPPO

D'ACERO

Colazione

di mela

cannella e sciroppo d'acero

ingredienti per 4-6 persone

3 mele renette, 3 mele verdi,

**30 ml di sciroppo d'acero +
2 cucchiaini per guarnire, 1
cucchiaino di cannella + un
pizzico per guarnire, un
pizzico di gomasio, noci
spezzettate a piacere**

1 Lavare, sbucciare e tagliare le mele a tocchetti. In una padella con il coperchio, stufare a fuoco medio per circa 12 minuti le mele insieme a 30 ml di sciroppo d'acero e alla cannella.

2 Togliere il coperchio dalla padella e far cuocere le mele per altri 7 minuti, poi rimuovere dal fuoco.

3 Distribuire il composto in scodelle individuali, aggiungendo lo sciroppo rimanente, un'ulteriore spolverata di cannella e il gomasio. Servire caldo o freddo aggiungendo a piacere noci spezzettate.

4 Se frullato, questo composto (senza le noci) diventa una gustosa salsa di mela da abbinare a formaggio vegetale o porridge d'avena.



Colazione

di avena

ingredienti per 2 persone

**250 ml di latte di soia, 3
cucchiaini di fiocchi di avena,
3 noci, 1 fragola biologica (o
altri frutti di bosco), 1
banana, 1 cucchiaino di
sciroppo d'acero, 1/2**

cucchiaino di cannella, 1/2
cucchiaino di inulina, 1/2
cucchiaino di psyllium

1 Portare a ebollizione il latte di soia in un pentolino. Aggiungere l'avena, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco basso per 10-15 minuti.

2 Versare la crema di avena in una scodella e aggiungere la banana a fettine, la fragola a pezzetti, le noci spezzettate, lo sciroppo d'acero, l'inulina, la cannella e lo psyllium. Mescolare bene tutto e servire la crema a piacere calda o fredda.



 AVENA, INULINA, OLIO
EXTRAVERGINE DI OLIVA

Biscotti

integrali

**ingredienti per 20-30
biscotti**

300 g di farina integrale di grano (o di farro), 100 g di crusca di avena, 100 g di farina di nocciole, 100 g di inulina, 75 g di uvetta, 100

**ml di olio extravergine di
oliva, 10 g di lievito per
dolci al cremortartaro, 1
cucchiaino di gomasio, 150
ml di succo di mela
biologico non zuccherato**

1 Far ammollare l'uvetta in acqua per qualche minuto. Scolarla e mescolare tutti gli ingredienti in un miscelatore, aggiungendo in ultimo il succo di mela fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

2 Versare l'impasto su una superficie in legno e con il matterello stenderlo dello spessore di circa mezzo

centimetro. Coprire con pellicola antiaderente e mettere in frigorifero per circa un'ora.

3 A questo punto ritagliare i biscotti della sagoma preferita con un disco o una formina da biscotti. Farli cuocere in forno preriscaldato a 180 °C per 15 minuti, controllando che siano croccanti all'esterno ma non troppo secchi. Lasciar raffreddare i biscotti e consumarli a temperatura ambiente.



Gelato

sorpresa

al lampone

ingredienti per 2 persone

**2 banane, 200 g di lamponi
congelati, qualche fogliolina
di menta**

1 Tagliare le banane a rondelle e metterle in freezer per 12 ore.

2 Trascorso questo tempo, mettere le banane in un mixer insieme ai frutti di bosco congelati e frullare fino a ottenere un gelato morbido e cremoso, se serve aggiungendo altri pezzi di banana congelata.

3 Servire guarnendo con foglioline di menta. Ecco un meraviglioso gelato, senza latte, senza panna, senza zucchero, senza coloranti o additivi. Eppure nessuno si accorgerà della differenza, anzi!



☺ LUCUMA, SEMI DI CANAPA,
SEMI DI CHIA

Colazione

“allunga vita”

ingredienti per 2 persone

**60 g di lucuma in polvere,
100 g di crusca di avena, 1
banana, 50 g di semi di chia,
50 g di semi di canapa, 2
cucchiaini di bacche di goji, 2
cucchiaini di mandorle a**

lamelle, 2-3 noci, qualche cucchiaino di acqua o di latte di avena

1 Mettere in ammollo i semi di chia in poca acqua o latte di avena per circa un'ora.

2 Aggiungere ai semi di chia con il loro liquido la crusca di avena, la polvere di lucuma, i semi di canapa e la banana a pezzetti e passare in un blender per circa un minuto.

3 Servire guarnendo con le bacche di goji, le noci tritate grossolanamente e le mandorle a lamelle.



Budino

di tapioca

all'acqua di rose

ingredienti per 4 persone

80 g di perle di tapioca, 200 ml di acqua di rose, 400 ml di latte di cocco, 50 ml di sciroppo d'acero, 20 fragole fresche, 1 cucchiaino di

cardamomo in polvere, una punta di coltello di semi di vaniglia (incidendo la bacca per il lungo), 1 cucchiaino di granella di mandorle tostate

1 Ammollare le perle di tapioca in 125 ml di acqua di rose per circa un'ora. Unire poi la tapioca con la sua acqua, il latte di cocco e lo sciroppo d'acero in un pentolino.

2 Portare a ebollizione mescolando continuamente. Abbassare l'intensità della fiamma (o dell'induzione) e cuocere per almeno 20 minuti mescolando di tanto in tanto.

3 Nel frattempo lavare le fragole, tagliarle in quattro e versarle in una ciotola insieme all'acqua di rose rimanente (75 ml), i semi di vaniglia e il cardamomo, mescolare bene e riporre la ciotola coperta in frigorifero per una notte. Togliere la tapioca dal fuoco, lasciar raffreddare e riporre coperta in frigorifero per una notte.

4 Servire la tapioca guarnita con l'infusione di fragole e la granella di mandorle.



stuzzichini

☺ AMARANTO, SEMI DI
GIRASOLE, SEMI DI LINO

Popcorn di amaranto

ingredienti per 2 persone

60 g di semi di girasole, 60 g di semi di lino, 60 g di noci, 60 g di mandorle pelate, 60 g di gomasio, 1 banana piccola, 2 cucchiai di

sciropo d'acero, 1 cucchiaino di cannella, 120 g di amaranto

1 Frantumare in un blender i semi di girasole, i semi di lino, le noci e le mandorle. Aggiungere il gomasio e far scaldare il composto ottenuto in una padella su fuoco alto.

2 In un'altra padella, versare un cucchiaino di amaranto mescolando finché i semi non scoppiano, proprio come i popcorn, e metterli da parte. Aggiungere via via l'amaranto in padella fino a esaurimento.

3 Sbucciare e schiacciare la banana e mescolarla allo sciropo d'acero e alla

cannella fino a ottenere una pasta abbastanza consistente. Amalgamare il composto di banana schiacciata con la granella di semi e formare delle palline.

4 Far rotolare le palline nei pops di amaranto in modo da rivestirle completamente. Farle riposare in frigorifero per qualche ora prima di servire.



Hummus

rivisitato

ingredienti per 2 persone

**400 g di ceci in scatola, 4
cucchiaini di tahin, 2 spicchi
d'aglio, 2 cucchiaini di
gomasio, 6 cucchiaini di olio
extravergine di oliva, 3
cucchiaini di aceto umeboshi,
paprika in polvere a**

piacere, 1 mazzetto di coriandolo o prezzemolo freschi

1 Sciacquare i ceci in acqua fredda, lasciarne da parte 2-3 cucchiaini per guarnire il piatto e lavorare il resto con un mixer (o un frullatore a immersione).

2 Aggiungere il tahin, l'aglio schiacciato, il gomasio, l'umeboshi e qualche cucchiaino di acqua. Riaccendere il mixer e aggiungere poco per volta l'olio extravergine di oliva, fino a ottenere una crema omogenea.

3 Versare il composto in ciotole o piatti fondi, guarnire con un po' di olio, i ceci interi tenuti da parte, una

spolverata di paprika, qualche foglia di coriandolo o prezzemolo fresco (ma non entrambi).



☺ SEMI DI GIRASOLE, SEMI DI
LINO, SEMI DI SESAMO

Snack

anti artrosi

ingredienti per 4-6 crackers

**150 g di semi di lino, 2
cucchiaini di semi di sesamo,
2 cucchiaini di semi di
girasole, 200 ml di acqua, 1
cucchiaino di gomasio, 1
cucchiaino di erbe**

aromatiche essiccate o di alghe essiccate

1 Mettere a bagno per almeno una notte 150 g di semi di lino in 200 ml d'acqua; in una tazza a parte far ammollare in acqua gli altri semi. Rovesciare i semi di lino e il gel rilasciato in un recipiente e unirvi il mix degli altri semi scolati dall'acqua, il cucchiaino di gomasio e le erbe aromatiche (o le alghe) essiccate.

2 Mescolare e versare il composto su una teglia ricoperta di carta da forno. Con l'aiuto di una spatola, livellare bene l'impasto (in uno strato di circa 2 mm), tagliare già le forme finali dei crackers e fare asciugare in essiccatore

per circa 9 ore.

3 Se non si possiede l'essiccatore, si può mettere in forno la teglia a una temperatura inferiore a 40 °C per 9 ore.



Sushi

di nori

con cetrioli e avocado

ingredienti per 4 persone

**4 fogli di alga nori, 450 g di
cetrioli, 2 cucchiaini di semi
di sesamo tostati, 1 avocado,
100 g di tofu, un pugno di**

germogli di ravanello, qualche foglia di coriandolo

1 Lavare e tagliare a fettine i cetrioli, sbucciare e tagliare a fettine l'avocado, tagliare il tofu a dadini e lavare i germogli di ravanello.

2 Stendere un foglio di nori su un tagliere e sistemare le fettine di cetriolo partendo dall'estremità sinistra del foglio, sovrapponendole un poco fino a raggiungere l'estremità destra, avendo però cura di lasciare sul bordo dell'alga una striscia verticale vuota di circa 3 cm.

3 Disporre man mano tutti gli altri ingredienti sopra le fettine di cetriolo,

fino a circa 5 cm dal bordo. Ruotare il tagliere e cominciare ad arrotolare il tutto fino a raggiungere il bordo di destra dell'alga, che va inumidito per permettere che si incolli al cilindro di nori e lo sigilli.

4 Ripetere l'operazione per gli altri 3 fogli di nori. Servire con salsa di soia giapponese, tamari o tahini, secondo il proprio gusto.



pasta e cereali

😊 ASPARAGI, CIPOLLA ROSSA,
RISO INTEGRALE

Risotto

integrale

agli asparagi selvatici

ingredienti per 4 persone

1 l di brodo vegetale senza

**sale o glutammato di sodio,
250 ml di acqua, 1 cipolla
rossa, 2 cucchiaini di olio
extravergine di oliva, 300 g
di riso integrale, 1 bicchiere
di vino rosso, circa 20
asparagi selvatici, 1
mazzetto di prezzemolo, 125
ml di panna di soia**

1 Portare a ebollizione il brodo vegetale insieme a 250 ml di acqua. Nel frattempo scaldare l'olio in una pentola capiente, aggiungere la cipolla tagliata a dadini, mescolare bene e stufarla con un

cucchiaino di acqua.

2 Aggiungere il riso, tostarlo leggermente e bagnarlo con il vino rosso, mescolando fino alla completa evaporazione. Continuare la cottura del riso, aggiungendo un mestolo di brodo bollente per volta.

3 A metà cottura aggiungere gli asparagi selvatici, ben puliti e tagliati a pezzetti non troppo piccoli.

4 A fine cottura (in base ai tempi indicati sulla confezione del riso), fuori dal fuoco, mantecare con la panna di soia e servire caldo.



Riso

integrale

con fave fresche

ingredienti per 4 persone

1 l di brodo vegetale senza sale o glutammato di sodio, 1 cipolla rossa, 300 g di riso integrale, 1 bicchiere di vino rosso, 300 g di fave

fresche sgusciate, 100 g di ricotta vegetale, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, qualche fogliolina di menta (a piacere)

1 Portare a ebollizione il brodo. Nel frattempo scaldare l'olio in una pentola capiente, aggiungere la cipolla tagliata a dadini, mescolare bene e stufarla con un cucchiaino di acqua.

2 Aggiungere il riso, tostarlo leggermente e bagnarlo con il vino rosso, mescolando fino alla completa evaporazione. Continuare la cottura del riso, aggiungendo un mestolo di brodo

bollente per volta. A metà cottura aggiungere le fave.

3 A cottura ultimata (in base ai tempi indicati sulla confezione del riso) mantecare il risotto con la ricotta vegetale e servire caldo con foglioline di menta.



 DULSE, PASTA INTEGRALE DI
GRANO DURO

Pasta

integrale

con carote, dulse e
noci

ingredienti per 4 persone

**360 g di pasta integrale di
grano duro, 4 carote, 20 g di
alghe dulse, 1 cucchiaino di**

salsa di soia giapponese, 4 di noci, 1 spicchio d'aglio, 2 ciuffi di coriandolo o di prezzemolo, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaio di olio di semi di lino, un pizzico di peperoncino in polvere

1 Far rosolare in padella l'aglio tritato con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, aggiungere le carote sbucciate e tagliate a julienne, le alghe ben strizzate e sminuzzate (dopo averle reidratate per 5 minuti in acqua), le noci tritate e la salsa di soia.

2 Nel frattempo cuocere al dente la pasta integrale, scolarla, versarla nella padella insieme al condimento e saltarla per un paio di minuti.

3 Guarnire con il peperoncino e con le foglie di coriandolo o di prezzemolo. Aggiungere l'olio di semi di lino e servire immediatamente.



☺ BROCCOLI, MELOGRANO,
QUINOA

Quinoa con
broccoli

e fagioli al succo di
melograno

ingredienti per 4 persone

**280 g di quinoa, 600 ml di
acqua, 20 cavolini di
Bruxelles (o broccoletti),**

**200 g di fagioli secchi (dopo un ammollo di 12 ore) o freschi biologici e sgranati,
4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1/2 bicchiere di succo di melograno fresco, 1 cucchiaino di curcuma, 1 rametto di rosmarino, qualche foglia di salvia, qualche foglia di menta**

1 Cuocere i fagioli in abbondante acqua con un rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia, per almeno 2

ore.

2 In un'altra pentola, portare l'acqua a ebollizione, abbassare il fuoco e aggiungere la quinoa mescolando bene, poi cuocere con il coperchio per circa 15 minuti. Togliere dal fuoco, scolare e passare la quinoa sotto l'acqua molto fredda, quindi scolare ancora bene e mettere da parte.

3 Nel frattempo condire i cavolini di Bruxelles con la metà dell'olio e la curcuma in polvere e passarli in forno preriscaldato a 200 °C per circa 20 minuti.

4 Unire la quinoa, i cavolini di Bruxelles e i fagioli, mescolare bene e condire con il rimanente olio, il succo di

melograno e le foglioline di menta.



☺ ASPARAGI, FAGIOLI DI SOIA,
SPINACI

Primavera

integrale

e vegetale

ingredienti per 4 persone

**360 g di spaghetti integrali,
1 spicchio d'aglio, 200 g di
asparagi freschi, 150 g di
piselli freschi, 100 g di
fagioli di soia freschi o in**

scatola, 100 g di spinaci freschi, 1 cucchiaino di aceto umeboshi, 1 cucchiaino di gomasio, 1 cucchiaino di semi di lino, 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva, una manciata di foglie di menta

1 Mentre gli spaghetti cuociono in abbondante acqua bollente, soffriggere l'aglio in camicia in una padella con due cucchiaini di olio, poi aggiungere gli asparagi lavati e tagliati a pezzi, i fagioli di soia, i piselli, gli spinaci puliti e lavati, l'umeboshi e far saltare tutto a fuoco alto per 2-3 minuti.

2 Scolare la pasta al dente, versarla nella padella insieme alle verdure, saltare il tutto velocemente.

3 Servire guarnendo con le foglie di menta, il gomasio, i semi di lino e l'olio rimanente.



né carne né pesce

☺ ALBUMI, CURCUMA, OLIO DI
SESAMO

Frittata di albumi

con curcuma e formaggio vegetale

ingredienti per 2 persone

200 ml di albumi, 1

**cucchiaino di olio di sesamo
+ un filo d'olio per ungere
la padella, 1 cucchiaino di
curcuma, 200 g di
formaggio vegetale, un
pizzico di gomasio**

1 Amalgamare agli albumi l'olio di sesamo, la curcuma, il formaggio vegetale tagliato a cubetti e un pizzico di gomasio.

2 Versare il composto in una padella antiaderente unta con poco olio di sesamo e cuocere come una normale frittata.

3 Eventualmente si può servire accompagnandola con fette di pane integrale ben tostato.



Formaggio

vegano

con olio

aromatizzato

ingredienti per 2 persone

250 g di mandorle pelate, 60 ml di aceto di mele, 60 ml +

3 cucchiaini di olio

extravergine di oliva, 120 ml

**di acqua, 1 spicchio d'aglio,
2 cucchiaini di gomasio, 1
cucchiaino di timo fresco, 1
cucchiaino di rosmarino
fresco**

1 Coprire le mandorle di acqua in un recipiente. Lasciarle a bagno per 24 ore, quindi scolarle, sciacquarle sotto l'acqua corrente e asciugarle. Frullare le mandorle in un blender fino a ottenere un purè, poi aggiungere l'aceto di mele, 3 cucchiaini di olio e 120 ml di acqua; continuare a frullare il tutto avendo cura di ottenere un composto cremoso e morbido.

2 Inserire il composto in uno strofinaccio pulito e strizzarlo per estrarre il liquido in eccesso, poi chiudere lo strofinaccio con un grosso elastico e mettere il tutto a riposare in frigo per 12 ore. Ripetere quindi l'operazione per eliminare il liquido in eccesso strizzando lo strofinaccio.

3 A questo punto dare la forma voluta al formaggio vegano e infornarlo per 40 minuti in forno preriscaldato a 200 °C. Estrarre dal forno e far raffreddare il formaggio ottenuto. Servire con una salsina di olio extravergine di oliva aromatizzata con il gomasio, il timo e il rosmarino.



Burger di miglio

vegani

ingredienti per 4 persone

250 g di miglio, 500 ml di acqua, 3 cipolle, 3 spicchi d'aglio, 2 carote, 1 patata rossa, 2 cucchiaini di aceto umeboshi, 1 cucchiaio di

**gomasio, 1 cucchiaino di
rosmarino fresco tritato, 1
cucchiaino di curcuma, 1
cucchiaino di pepe, 4
cucchiaini di olio extravergine
di oliva, 1 mazzetto piccolo
di coriandolo o di
prezzemolo fresco tritato**

1 Sciacquare il miglio in abbondante acqua corrente più volte, fintanto che l'acqua sia trasparente, quindi farlo bollire in 500 ml d'acqua per circa 15-20 minuti (seguire le indicazioni sulla confezione).

2 In una padella, stufare le cipolle tritate finemente con un filo d'olio, l'aglio tagliato a dadini e un po' d'acqua. Sbucciare e grattugiare le carote e la patata rossa e strizzarle bene dentro un panno pulito per eliminare il liquido in eccesso.

3 Mescolare in una ciotola capiente il miglio, le cipolle e tutti gli altri ingredienti e con il composto formare dei dischi dello spessore di circa 1 cm.

4 Adagiare su una piastra molto calda appena oliata e cuocere i burger su entrambi i lati, finché la superficie sia croccante ma non bruciata. Servire caldi accompagnati da un'insalata verde biologica.



Spiedini di seitan

con ananas e
verdure in
agrodolce

ingredienti per 4 persone

**Per la marinatura: 2 spicchi
d'aglio schiacciati con
l'apposito strumento, 3**

cucchiaini di salsa di soia giapponese, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 2 cucchiaini di olio di semi di lino, 1 cucchiaino di aceto umeboshi, 2 cucchiaini di sciroppo d'acero

Per gli spiedini: 500 g di seitan, 1 ananas medio non troppo maturo, 1 cespo di insalata, 2 cetrioli, 100 g di fave fresche, 2 cipolle rosse di Tropea, 2 peperoncini

dolci privati dei semi, 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo

1 Unire tutti gli ingredienti per la marinatura in una teglia. Aggiungere il seitan tagliato a cubi di 2,5 cm e riporre in frigorifero per almeno un'ora.

2 Nel frattempo privare l'ananas della buccia e del torsolo, tagliarlo a cubi della stessa dimensione del seitan e tagliare a fettine la cipolla.

3 Preparare gli spiedini alternando i pezzi di seitan, l'ananas, la cipolla e il peperoncino. Cuocerli nel forno preriscaldato a 200 °C per circa 30 minuti, rigirandoli 2-3 volte e

spennellandoli con la marinatura restante. In alternativa gli spiedini possono essere grigliati su un barbecue.

4 Servire su un letto di insalata, lavata e ben asciugata, fave fresche e cetrioli lavati e tagliati a dadini.





Panzanella

di okra

ingredienti per 4 persone

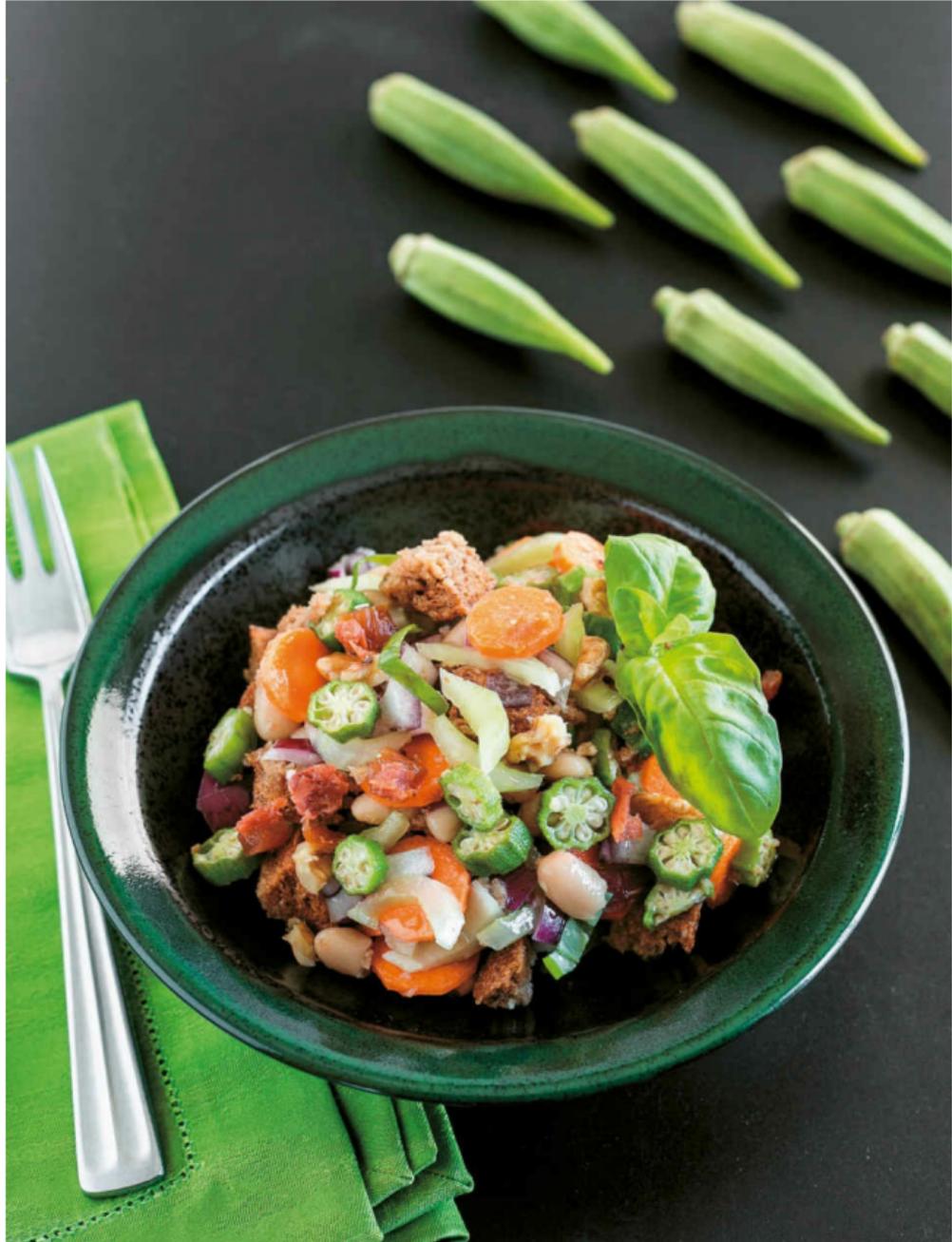
**3 tazze di pane integrale
raffermo tagliato a cubetti,
6 cucchiaini di olio
extravergine di oliva, 250 g
di okra, 150 g di sedano, 150
g di cipolla rossa, 400 g di
fagioli cannellini in scatola,**

2 cucchiaini di aceto umeboshi, 2 carote, 4-5 noci, qualche foglia di basilico

1 Cuocere l'okra, lavata e tagliata a pezzetti, in una padella con un filo d'olio per qualche minuto, quindi far raffreddare e mettere da parte.

2 Bagnare i cubetti di pane integrale con la metà dell'olio, poi aggiungere, uno alla volta, l'okra, il sedano e le carote tagliati a rondelle, la cipolla tagliata a cubetti (dopo un ammollo in acqua di circa 30 minuti) e i cannellini sciacquati e ben asciugati. Amalgamare bene il tutto.

3 Alla fine aggiungere l'olio rimanente, l'umeboshi, le noci tritate e le foglie di basilico.



Stufato di

cavolo nero

e cicerchie

ingredienti per 4 persone

**1 cavolo nero, 2 spicchi
d'aglio, 1 cipolla rossa, 1
carota, 1 rametto di
rosmarino, 200 g di
cicerchie (o di lenticchie) in**

**scatola, 2 peperoncini dolci,
1/2 bicchiere di brodo
vegetale, 1/2 bicchiere di
acqua, 1/2 bicchiere di vino
rosso, 2 cucchiaini di olio
extravergine di oliva, 2
cucchiaini di gomasio**

1 Lavare il cavolo nero e tagliare le foglie a pezzi. Metterle in una casseruola con l'olio, la cipolla rossa tagliata a fettine, uno spicchio d'aglio, i peperoncini, la carota a tocchetti, il rosmarino tritato.

2 Aggiungere l'acqua, il brodo vegetale e il vino rosso. Cuocere a

fuoco basso per circa un'ora con il coperchio, aggiungendo altro brodo se necessario. Aggiungere le cicerchie (o le lenticchie) e continuare la cottura per altri 5 minuti.

3 Togliere dal fuoco, aggiungere il gomasio e servire lo stufato caldo con fette di pane integrale abbrustolite e strofinate con uno spicchio d'aglio.



insalate e contorni

☺ ARAME, ZUCCA

Insalata

di arame

con julienne di
zucca, cipolla rossa e
sesamo

ingredienti per 2 persone

250 g di alga arame, 1

**cucchiaino di olio di sesamo,
250 g di zucca senza buccia,
1 cipolla rossa, 1 cucchiaino
di vino rosso, 2 cucchiaini di
salsa di soia giapponese, 70
ml di acqua, 1 cucchiaino di
semi di sesamo**

1 Mettere in ammollo l'arame per circa 20 minuti, quindi scolarla e strizzarla leggermente per rimuovere l'eccesso di acqua.

2 Tagliare la zucca a julienne (è più facile con l'aiuto di un robot da cucina). Scaldare brevemente in una padella l'olio di sesamo, farvi rosolare la

cipolla tagliata a fettine sottili per circa 4 minuti, aggiungere la zucca e continuare la cottura per altri 5 minuti. A questo punto aggiungere l'arame, anch'essa tagliata a julienne, l'acqua, il vino rosso e la salsa di soia.

3 Cuocere a fuoco basso fino all'evaporazione di tutta l'acqua, cioè per circa 10 minuti. Alla fine aggiungere i semi di sesamo e far raffreddare a temperatura ambiente prima di servire.



Insalata di

melograno

pera e spinaci

ingredienti per 2 persone

**100 g di noci, 2 cucchiaini di
aceto umeboshi, 4 cucchiaini
di olio extravergine di oliva,
1 cucchiaino di sciroppo
d'acero, 1 cucchiaino di**

**senape, 1 cucchiaino di
gomasio, 250 g di spinaci
freschi biologici, 2 pere, 125
g di chicchi di melograno,
70 g di tofu (o seitan o
tempeh)**

1 Riscaldare il forno a 180 °C. Disporre le noci su una leccarda e tostarle per circa 10 minuti. Quindi versarle in un piatto e farle raffreddare.

2 In una ciotola capiente unire all'umeboshi l'olio, lo sciroppo d'acero, la senape, il gomasio ed emulsionare il tutto creando una salsa.

3 Aggiungere gli spinaci lavati e strizzati, le pere sbucciate e tagliate a fettine, i chicchi di melograno, e mescolare bene alla salsa. Servire con pezzetti di tofu, seitan, o tempeh a piacere.





CIPOLLA DI TROPEA, PERA

Insalata

di frutta

con funghi shiitake
e cipolla di Tropea

ingredienti per 4 persone

**4 cappelle di funghi shiitake
crudi (o di porcini, solo se
freschi e di provenienza
nazionale), 1/2 cipolla rossa**

**di Tropea, 1 pera biologica,
1 avocado, 4 noci, una
manciata di foglie di
cicoria, 1 cucchiaino di aceto
umeboshi, 1 cucchiaino di
sciroppo d'acero, 1
cucchiaino di gomasio, 1
cucchiaino di semi di chia (o
di canapa o di girasole o un
misto di tutti), 2 cucchiaini di
olio extravergine di oliva**

1 Pulire, lavare e tagliare i funghi a fette non troppo sottili. Tagliare a fettine la cipolla, farla ammollare in acqua per

30 minuti e poi scolarla. Lavare e tagliare a spicchi la pera con la buccia, poi sbucciare e tagliare a fettine l'avocado.

2 Adagiare i vari ingredienti In un grande piatto piano da portata, sopra un letto di cicoria, lavata e strizzata. Condire il tutto con una salsa ottenuta emulsionando l'umeboshi con l'olio e lo sciroppo d'acero.

3 Ultimare cospargendo il gomasio, le noci tritate e i semi di chia (o il mix di semi). Servire con una fetta abbrustolita di pane casereccio integrale strofinato a piacere con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino.



Insalata

detox

ingredienti per 4 persone

**1 verza rossa, 2 mazzi di
prezzemolo, 2 cipolle rosse,
100 ml di olio extravergine
di oliva, 50 ml di aceto
umeboshi, 2 cucchiaini di
gomasio, 2 cucchiaini di semi**

di chia (o di canapa)

1 Lavare e tagliare la verza rossa a listarelle; tagliare finemente le cipolle, ammollarle in acqua per 30 minuti e poi scolarle.

2 Unire in una ciotola capiente la verza, le cipolle rosse, il prezzemolo tritato finemente, l'olio, l'umeboshi, il gomasio e i semi di chia o di canapa.

3 A piacere, servire con una fetta di pane casereccio integrale leggermente unta con olio extravergine di oliva aromatizzato al peperoncino.



Padellata di bok choy

ingredienti per 2 persone

8 bok choy, 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, 1 cucchiaio di ginger fresco grattugiato, 2 cucchiaini di salsa di soia giapponese, un pizzico di pepe nero, un pizzico di

gomasio

1 Scaldare l'olio in una padella larga e bassa o in una wok. Aggiungere l'aglio tritato e il ginger grattugiato e cuocere per un minuto.

2 Aggiungere i bok choy, interi o tagliati a pezzi secondo la preferenza, e la salsa di soia e continuare la cottura per altri 5 minuti, fintanto che la verdura risulterà croccante ma non stufata.

3 Questo contorno si può servire con una spolverata di pepe nero e di gomasio a piacere.



Gratin di cavolfiore

light

ingredienti per 4 persone

**1 cavolfiore, 1/2 cipolla
rossa, 250 g di besciamella
di riso (biologica e ricavata
da riso integrale), 100 g di
lievito alimentare in scaglie,**

3 cucchiaini di gomasio, 100 g di pangrattato integrale, 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di pepe

1 Lavare il cavolfiore, pulirlo e tagliarlo a pezzi, condirlo bene con l'olio e disporlo in una pirofila. Infornare per 10 minuti a 200 °C con grill acceso, girare e continuare la cottura per altri 10 minuti.

2 Nel frattempo cuocere la cipolla, tagliata a fettine, con un cucchiaino di olio per 3 minuti, quindi aggiungere la besciamella di riso e mescolare a fuoco basso per altri 5 minuti.

3 Combinare nella pirofila il cavolfiore e la salsa di besciamella. Cospargere con le scaglie di lievito alimentare, il pangrattato integrale, il gomasio, il pepe se gradito, e infornare per altri 20 minuti.

4 Per gustare al meglio questo piatto servire immediatamente e consumare ben caldo.



bevande

☺ BROCCOLI, CAVOLO NERO,
CETRIOLI

Supersucco

verde

ingredienti per 2 persone

250 g di broccoli, 1 cuore di lattuga romana, 1 cespo di cavolo nero, 3 cetrioli, 1 mazzetto di coriandolo fresco, 1 mela, 1 cucchiaino

di ginger fresco a pezzetti, 1 pezzetto di citronella fresca (lemongrass) se piace e se disponibile

1 Mettere tutti gli ingredienti in una centrifuga per succhi. Bere immediatamente.

2 Questo succo è ideale come bevanda del mattino o come sostituto di un pasto durante la giornata, se la perdita di peso corporeo rientra nella Dieta Anti Artrosi.



☺ LAMPONE, MIRTILLI, MORE,
RIBES, GINGER

Frullato

sfiammante

ingredienti per 1 persona

**1 pezzo di ginger fresco
sbucciato di circa 2 cm, 1
barbabietola (cotta), 1
bicchiere di frutti di bosco
biologici (lamponi, mirtilli,
ribes, more) congelati o**

freschi, 1 cubetto di ghiaccio (se si usano frutti di bosco freschi), 1 cucchiaino (3 g) di polvere di cavolo nero se disponibile, un pugno di foglie di spinaci, 2 foglioline di menta, 1 bicchiere di acqua

1 Mettere tutti gli ingredienti in un mixer abbastanza potente.

2 Frullare a velocità massima, quanto basta a ottenere un composto cremoso. Consumare immediatamente.



Acqua

al cetriolo

ingredienti per 1 persona

1 l di acqua (possibilmente filtrata e alcalina), 2 cetrioli biologici molto freschi, qualche fogliolina di menta

1 Lavare e tagliare i cetrioli a fettine molto sottili (con o senza la buccia, a piacere) e metterli in una caraffa di vetro insieme al loro liquido.

2 Aggiungere l'acqua. Per evitare che le fettine salgano a galla, è preferibile utilizzare una caraffa dotata di griglia o un contenitore con il collo stretto. Tenere l'acqua in frigorifero per una notte. Al momento del consumo aggiungere, se gradite, delle foglioline di menta.



Frullato

antiaging

ingredienti per 1 persona

**4 cucchiaini di bacche di goji,
un pugno di foglie di
spinaci, 1 banana, 1 tazza di
broccoli, 1 cubetto di
ghiaccio, 1 cucchiaino (3 g)
di polvere di cavolo nero se
disponibile, 1 cucchiaino di**

semi di chia, 1 bicchiere di acqua

1 Mettere in ammollo in un bicchiere di acqua le bacche di goji per 30 minuti. Nel frattempo lavare bene gli spinaci e i broccoli, sbucciare la banana e tagliarla a pezzetti.

2 Scolare le bacche di goji e unirle a tutti gli altri ingredienti in un mixer abbastanza potente. Frullare quanto basta a velocità massima. Consumare immediatamente.



Indice alfabetico delle ricette

A

Acqua al cetriolo

B

Biscotti integrali

Budino di tapioca all'acqua di rose

Burger di miglio vegani

C

Colazione “allunga vita”

Colazione di avena

Colazione di mela, cannella e sciroppo d'acero

F

Formaggio vegano con olio aromatizzato

Frittata di albumi con curcuma e formaggio vegetale

Frullato antiaging

Frullato sfiammante

G

Gelato sorpresa al lampone

Gratin di cavolfiore light

H

Hummus rivisitato

I

Insalata detox

Insalata di arame con julienne di zucca, cipolla rossa e sesamo

Insalata di frutta con funghi shiitake e cipolla di Tropea

Insalata di melograno, pera e spinaci

P

Padellata di bok choy

Panzanella di okra

Pasta integrale con carote, dulse e noci

Popcorn di amaranto

Primavera integrale e vegetale

Q

Quinoa conbroccoli e fagioli al succo di melograno

R

Riso integrale con fave fresche

Risotto integrale agli asparagi selvatici

S

Snack anti artrosi

Spiedini di seitan con ananas e verdure in agrodolce

Stufato di cavolo nero e cicerchie

Supersucco verde

Sushi di nori con cetrioli e avocado

Referenze iconografiche

Tutte le immagini appartengono a Archivio Giunti/Manuela Vanni, a eccezione di:

Canaltype di Baldanzi Maria Paola p. 7

123RF: ©govindji pp. 14, 58; © heikerau pp. 14, 66.

Alamy Stock Photo/IPA: © anna quaglia pp. 15, 74.

Stock.adobe.com.: ©Mara Zemgaliete pp. 12, 16, 24, 27, 105; ©kovaleva_ka pp. 12, 22, 26; ©Nik_Merkulov pp. 12, 28; ©oxie99 pp. 12, 22, 29; ©akepong pp. 12, 30; ©akamaraqu pp. 12, 31; ©spinetta pp. 13, 42; ©cynoclub pp. 14, 57; ©Natika pp. 14, 59; ©yodaswaj pp. 14, 60; ©post424 pp. 14, 61; ©Shawn Hempel pp. 14,

65; ©sasazawa pp. 14, 68; ©kostrez pp. 14, 71;
©Dionisvera pp. 15, 22, 78; ©Successo images
pp. 15, 79; ©kolesnikovserg pp. 15, 80;
©egorxfi pp. 16, 94; ©suriya pp. 17, 106;
©arthito pp. 17, 107; ©sommaï pp. 17, 108;
©pairoj pp. 17, 109; ©cloud7days pp. 17, 110;
©msk.nina pp. 17, 113; ©showcake pp. 17, 22,
123.

Shutterstock: ©Makistock p. 12; ©milart pp.
12, 17, 32, 116; ©nito pp. 12, 13, 33, 55;
©pinunpa pp. 12, 34; ©Anda Audy pp. 12, 35;
©Emily Li pp. 12, 36; ©Khumthong pp. 12, 37;
©Nik Merkulov pp. 12, 38; ©Diana Taliun pp.
12, 22, 39; ©Nataly Studio pp. 13, 40; ©Hong
Vo pp. 13, 41; ©Tim UR pp. 13, 43; ©bonchan
pp. 13, 17, 44, 115; ©bigacis pp. 12, 22, 45;
©FakeStocker pp. 13, 46; ©SATJA2506 pp.
13, 47; ©PFMphotostock pp. 13, 48;
©bergamont pp. 13, 49; ©Lucie Peclova pp.
13, 50; ©Coloa Studio pp. 13, 51;
©picturepartners pp. 13, 52; ©Peter Polak pp.

13, 53; ©Sarah Marchant pp. 13, 22, 54; ©Olga Popova pp. 14, 56; ©oksana2010 pp. 14, 62; ©abc1234 pp. 14, 63; ©EvergreenPlanet pp. 14, 64; ©MaraZe pp. 14, 67; ©winnond pp. 14, 69; ©Luis Molinero pp. 14, 70; ©Mrs. sucharut chounyoo pp. 15, 22, 72; ©Pshenichka pp. 15, 73; ©Africa Studio pp. 15, 75; ©Nattika pp. 15, 16, 76, 89, 99; ©Moving Moment pp. 15, 77; ©gresei pp. 15, 81; ©akepong srichaichana pp. 15, 16, 82, 103; ©Khumthong pp. 15, 83; ©CWIS pp. 15, 84; ©iprachenko pp. 15, 85; ©spline x pp. 15, 86; ©Luis Carlos Jimenez del rio pp. 15, 87; ©motorolka pp. 16, 88; ©Gita Kulinitch Studio pp. 16, 90; ©Sommai pp. 16, 22, 91, 97; ©masa44 pp. 16, 92; ©Volosina pp. 16, 93, 100; ©Wealthylady pp. 16, 95; ©Swapan Photography pp. 16, 96; ©Binh Thanh Bui pp. 16, 98; ©ifong pp. 16, 101; ©Muellek Josef pp. 16, 102; ©marco mayer pp. 16, 17, 104, 118; ©Jiri Hera pp. 17, 22, 111; ©Scisetti

Alfio pp. 17, 112; ©Laura_vn pp. 17, 114;
©artphotoclub pp. 17, 117; ©sunabesyou pp.
17, 119; ©azure1 pp. 17, 120;
©enricoRubicondo pp. 17, 121; ©Jiang
Hongyan pp. 17, 122.

L'editore si dichiara disponibile a regolare eventuali spettanze per quelle immagini di cui non sia stato possibile reperire la fonte.

DELLO STESSO AUTORE



La Dieta Anti Artrosi

Il metodo innovativo per la salute delle
tue articolazioni

L'artrosi si può curare in modo naturale, attraverso l'alimentazione. In questo libro il professor Lanzetta illustra il suo metodo innovativo, scientificamente testato: la Dieta Anti Artrosi, un programma alimentare in due fasi basato sulla combinazione di cibi dalle proprietà antinfiammatorie e sull'impiego di specifici integratori. Corredano il volume utili menu settimanali e un ricettario illustrato per fare della tavola un valido strumento di cura.

RACCOMANDATO DA:



LA RISPOSTA NATURALE ALL'ARTROSI

Crema per uso topico localizzato sulle articolazioni dolenti a base di capsaicina (peperoncino), ginger ed estratto di cozze verdi della Nuova Zelanda. La crema ha proprietà calmanti e lenitive fungendo da coadiuvante negli stati di infiammazione articolare e di irritazione dei tessuti muscolari e capsulari.

A base di boswellia serrata e ginger, indicato nei casi di dolori scheletrici e di rigidità articolari. Le caratteristiche di purezza e l'alta concentrazione degli estratti naturali agiscono da importanti coadiuvanti per il benessere articolare e per la prevenzione del danno cartilagineo.



A base di curcuma, salice e pepe nero, indicato nei casi di diminuita funzione articolare e stati infiammatori. La qualità del prodotto e le alte concentrazioni dei principi attivi ne fanno un valido strumento a supporto di una decisiva azione di contrasto all'artrosi.



Coadiuvante nelle forme di degenerazione articolare e in tutte le forme di artrosi o artrite, nonché di dolori muscolari. La sua azione è dovuta all'elevatissimo contenuto in Vitamina C e agli antiossidanti presenti nel melograno e nell'aloee vera. Completamente naturale e biologico, è ottenuto da ingredienti freschi e da vero succo di melograno e di aloee vera, senza nessuna aggiunta.

IN VENDITA SU:

www.algosfree.com

 **ALGOSFREE**
Natural Solutions

RACCOMANDATO DA:



 **ALGOSFREE**
Natural Solutions

IL NUOVO **SNACK** SANO ED **EQUILIBRATO**

Lo snack tutto naturale, completamente biologico e facilmente digeribile, che apporta energia a lento rilascio. Combatti la fatica, la rigidità articolare e il gonfiore con una dieta antinfiammatoria, leggera e gustosa. Un alimento sano, equilibrato, ideale per chi soffre di artrosi e artrite, ma anche per gli sportivi di tutte le età.

Un piacevole snack alternativo per ogni momento della tua giornata.


GLUTEN FREE



www.algosfree.com

