

# LA DIETA ANTI-IFIAMMATORIA Anti-Cancro



# **La Dieta Anti- Infiammatoria Anti-Cancro**

# Mark Allen

# **Dieta Anti- Infiammatoria Anti-Cancro**

Esistono ad oggi tantissime diete, le diete servono per svariate motivazioni. Tra le moltissime diete esistenti, una delle più ricercate ad oggi, è senz'altro la dieta anti-infiammatoria. Ma a cosa serve questa dieta? Non solo è perfetta per chi ha intenzione di perdere i chili in eccesso, ma è idonea anche per ridurre drasticamente il rischio di infarti o cancro.

La dieta anti-infiammatoria anti-cancro è una delle più ricercate online. Siamo di fronte ad una dieta perfetta che anche i più esperti consigliano. A promuoverla sono stati degli appositi studi.

Quest'ultimi hanno preso in considerazione circa 70.000 persone sparse tra donne e uomini svedesi con un'età minima di 45 anni e un'età massima di 83.

Sono davvero tante le persone che ad oggi hanno dedicato gran parte del loro tempo a seguire una dieta anti-infiammatoria. Chi ha avuto modo di seguirla scrupolosamente sa perfettamente cosa vuol dire. Seguire una dieta anti-infiammatoria non è

complicato come in tutte le cose basta solo volontà. Chi la segue con una certa costanza ha fatto riscontrare un rischio di mortalità di gran lunga inferiore, circa il 20%. Mettere in atto nel miglior modo possibile la dieta anti-infiammatoria ha ridotto malattie a livello cardiovascolare e a livello del cancro.

Ovviamente la dieta non apporta solo questi benefici che vi abbiamo appena menzionato. Chi ha deciso di affidarsi a questa dieta ha riscontrato altri benefici importanti soprattutto in coloro che amano fumare, considerando che il rischio di patologie legate al fumo è stato ridotto drasticamente.

La dieta anti-infiammatoria funziona

perfettamente e starci dietro non è per niente difficile. Come funziona? Ora cercheremo di spiegarvelo noi passo per passo. Godere dei benefici di questa dieta è possibilissimo a lungo termine. Seguire questo regime alimentare è importantissimo. Gli esperti del settore consigliano di assumere come minimo 5 porzioni di frutta e verdura tutti i giorni senza saltarne neanche uno. Come è risaputo da sempre, uno dei pasti più importanti che non bisogna mai saltare è la colazione che da la giusta energia per affrontare al meglio la giornata.

Optate per una buona tisana di te' verde, che aiuta moltissimo a tirare su il metabolismo e depura l'intestino, il caffè

potete prenderlo senza ovviamente esagerate si anche al pane integrale. Tutti i cereali integrali esistenti sul mercato sono molto importanti vanno a favorire il corretto funzionamento del tratto intestinale, insieme alle fibre, il colesterolo in questo modo viene tenuto a bada.

Con la dieta anti-fiammatoria è possibile anche condire gli alimenti. Rispetto ad altre diete quella anti-infiammatoria consente di mettere in pratica più cose. Per i condimenti è consigliato usare dell'olio di colza o quello extravergine. Puntate anche su formaggi meglio se magri, mentre se volete affidarvi a degli ottimi spuntini



per spezzare la fame è consigliata una quantità elevata di noci o cioccolato fondente amaro.

Ma la dieta anti-infiammatoria è veramente così efficace come in molti dicono? Essa permette anche il consumo ad ogni pasto di un piccolo sorso di vino rosso - preferibilmente - o birra. Come si ottengono i migliori benefici da questa dieta che nel corso degli anni è sempre più ricercata? La risposta sicuramente viene da se, bisogna a tavola rimuovere tutti quanti gli alimenti che vanno ad aumentare in maniera esponenziale le infiammazioni del corpo, la carne rossa - anche se buonissima - ad esempio è altamente sconsigliata, stessa cosa vale

per le patatine o bevande analcoliche.

Altra cosa di vitale importanza, che in tanti si dimenticano, come al solito è quella di bere tantissima acqua che aiuta l'organismo in moltissime azioni quotidiane, per migliorare soprattutto i livelli di idratazione - un corpo poco idratato non funziona come dovrebbe -, rimuovere tossine tossiche presenti nel corpo - quelle in eccesso - e sentirsi meglio e di buon umore.

La dieta antinfiammatoria è ormai sempre più utilizzata. Siamo di fronte ad una dieta particolare che se seguita in maniera scrupolosa ha veramente i suoi reali benefici. In molti sono convinti che parliamo di una dieta dimagrante, ma

non è proprio così dunque trovarla non così semplice. Come ripetuto più volte la dieta in questione non va messa in atto se dovete perdere chili in eccesso, ma come si può intuire dalla stessa parola serve per un solo scopo principale, ovvero: ridurre l'infiammazione in una parte apposita del corpo, niente di così complicato.

Dunque, come la maggior parte di voi avranno capito da soli, la dieta anti-infiammatoria è perfetta solo in specifiche patologie. Può essere utilizzata dove è presente una forte infiammazione e non se si vuole tornare in uno stato di forma ottimale. E' perfetta per reumatoide, psoriasi e tantissime

altre patologie di questo calibro. E'  
perfetta per chi vuole avere il benessere  
del proprio corpo a 360 gradi.

# Cibi consigliati

Entrando più nello specifico, nella dieta anti-infiammatoria cosa bisogna mangiare? Ora cercheremo di capire il tutto nel miglior modo così da eliminare ogni vostro dubbio che avete in merito. La dieta in questione non è ovviamente adatta a tutti ma in particolar modo è perfetta per chi vuole condurre tutti i giorni uno stile di vita sano e vuole vivere il più a lungo possibile. Con la dieta anti-infiammatoria si devono consumare una serie di alimenti diversi fra loro, il tutto va fatto con moderazione senza strafare più di tanto.

Gli alimenti che devono essere consumati con moderazione se si decide di affrontare la dieta anti-infiammatoria sono i seguenti:

- Pane integrale e tutti i cereali integrali;
- Formaggio magro;
- Olio di oliva;
- Olio di colza;
- Cioccolato;
- Verdura;
- Frutta;
- Te' verde.

Dopo aver visto la lista dei cibi consigliati che devono essere consumati con moderazione nella dieta anti-infiammatoria, nei cibi consigliati

vivamente troviamo a gran sorpresa anche due bibite molto apprezzate delle quali molti non riescono proprio a fare a meno, parliamo del buonissimo vino rosso - il bianco no - e la birra. Il consumo, logicamente, anche in questo caso non dev'essere eccessivo meglio bere con moderazione così da incorrere in problemi che potrebbero compromettere la vostra salute.

# **Gli effetti positivi della dieta anti- infiammatoria, ecco quali sono**

Come già detto seguire la dieta anti-infiammatoria non è per tutti. Una dieta che va fatta solamente se si hanno pesanti stati infiammatori presenti nel proprio corpo. All'interno di questa particolare dieta, sempre più in crescita in tutto il mondo, non mancano alimenti che vanno assolutamente evitati parliamo di quelli che possono in un



batter d'occhio aumentare le infiammazioni, carne rossa, bevande analcoliche ecc...

La dieta anti-infiammatoria è perfetta anche per chi da sempre fuma. Stando ad attente ricerche i fumatori sono stati in grado di riscontrare di gran lunga più benefici rispetto ai tabagisti che non hanno modificato minimamente il loro regime alimentare.

# **Cos'è quindi questa tanto discussa dieta anti-infiammatoria: alimenti consigliati e quelli che vanno assolutamente evitati**

Optate per la dieta anti-infiammatoria solo se veramente avete dei gravi problemi infiammatori presenti nel vostro organismo. La dieta in questione è basata sui principi che vanno rigorosamente rispettati. È altamente consigliato affidarsi ad alimenti anti-

infiammatori quelli che in brevissimo tempo riescono efficacemente a ridurre lo stato infiammatorio. Di solito da esperti e nutrizionisti è consigliata per ridurre sintomi gravi legati spesso e volentieri ad infiammazioni a livello cronico, asma, artrite ecc.... Affidandovi alla dieta anti-infiammatoria dovrete tassativamente sostituire gli alimenti pieni di zucchero che tanto piacciono con alimenti pieni di sostanze nutritive ma in particolar modo con quei cibi che hanno effetti protettivi ed antiossidanti.

Ma cosa sono gli antiossidanti?

Cerchiamo di fare chiarezza su tutto questo. Gli antiossidanti non sono altro che delle molecole reattive che sono

perfettamente idonea a bloccare e ridurre notevolmente radicali liberi, quest'ultimi spesso instabili sono la causa principale di tantissime malattie che colpiscono le cellule dell'organismo, si invecchia molto prima del consueto, possibilità di avere infarti o cancro.

Uno stile di vita sano e una dieta corretta ogni giorno è la base per vivere meglio e soprattutto molto più a lungo. Vediamo tutti quanti gli alimenti che possono essere tranquillamente mangiati nella dieta anti-infiammatoria:

- Le verdure sono un vero toccasana e a tavola o in qualsiasi altro momento della giornata non devono

per nessuna ragione al mondo mancare. La verdura è buona tutta quindi non c'è una preferenza, meglio se crude comunque, optate per spinaci, cavolfiori e via dicendo;

- La frutta a chi la lasciate? Sapete quanti benefici portano all'organismo uva rossa, more, mirtilli e altra frutta di stagione?
- Il caffè? Ok va benissimo, stessa cosa si può dire anche per il tè verde sempre più apprezzato dagli italiani che ormai non ne possono più fare a meno;
- I grassi sani devono sempre esserci. In molti sono convinti che praticando una qualsiasi dieta i

grassi vadano eliminati ma state certi che non è proprio così, anzi hanno il loro effetto benefico.

Cocco, olive, olio extravergine tutti grassi sani da non scartare mai;

- Frutta secca? Ottima davvero.... Pistacchi, mandorle, nocciole e tanto altro;
- Il pesce è risaputo che aiuta la memoria a memorizzare di più e ha tantissimi benefici non di poco conto. Meglio se acquistate del pesce azzurro, compresi salmone - buonissimo - sardine, sgombro ecc...;
- Il cioccolato fa male l'unico che potete mangiare in tutta tranquillità è quello al fondente;

- Cannella e curcuma sono consigliatissime, stessa ed identica cosa si può dire per erbe aromatiche;
- Cereali per la colazione sono perfetti e non devono mai mancare, il pane integrale è molto meglio del classico pane che non è praticamente mai presente in alcuna dieta esistente;
- I formaggi sono buonissimi, ma è molto meglio acquistare quelli magri;
- Vino rosso e birra sono accettati nella dieta anti-infiammatoria ma con moderatamente senza strafare più di tanto, caso contrario potrebbero darvi problemi

aumentando il vostro stato di  
infiammazione dove presente.



**Gli alimenti pro-  
infiammatori, quelli  
che non vanno  
assolutamente  
mangiati o  
semplicemente quelli  
che vanno ridotti il più  
possibile**

Ecco gli alimenti pro-infiammatori,  
quelli che in diverse circostanze non  
vanno mai mangiati e in particolar modo  
quelli che vanno assolutamente ridotti il

più possibile così da non riscontrare eventuali problemi.

- Come detto più volte all'interno di questo post è sconsigliato mangiare carne rossa non lavorata per bene;
- Carne appartenente ad appositi organi;
- Grassi che fanno male - prevalentemente presente negli alimenti fritti che sono sconsigliatissimi per tutti -;
- Pasta e pane no! Assolutamente vietati;
- Glutine? No grazie;
- Olio vegetale e olio di semi di soia non vanno assolutamente presi in considerazione;

- Biscotti buoni ma sconsigliati, cracker no, patatine no e desser gettateli nel dimenticatoio;
- Bere è possibile senza strafare più di tanto; I carboidrati si possono mangiare ma senza andare oltre alle quantità consigliate;
- Bevande analcoliche, zuccherate o gassate.

# DIETA ANTINFIAMMAT PERCHÉ ATTUARLA

Siamo sicuri che fino a questo momento avrete capito come la dieta anti-infiammatoria sia importante. Il corpo è pieno ogni giorno di infiammazioni che si presentano così da sole per svariate motivazioni. Dolori in ogni zona del corpo, febbre, prurito e via dicendo, tutti questi appena menzionati non sono altro che evidenti sintomi che in atto c'è

un'inflammation che va curata nel miglior modo possibile in modo che non peggiori con il tempo.

Il nutrirsi bene gioca un ruolo importantissimo su qualsiasi stato di inflammation: esistono cibi che riescono a contrastare al meglio qualsiasi inflammation e altri che invece tendono notevolmente a peggiorarla.

# Cibi : tutto ciò da sapere

## CIBI

## ANTINFIAMMATORI

Quali sono i migliori cibi antinfiammatori sui quali bisogna puntare? La verdura e la frutta sono al primo posto. Si ai cereali integrali. Acidi grassi sono consigliatissimi omega 3 e 6 presenti soprattutto nel pesce. Eccelenti benefici sulla salute si hanno anche condendo gli alimenti con dell'olio extravergina di

oliva, di lino o canapa dipende dai propri gusti.

# CIBI

## ANTIOSSIDANTI:

Questi tipi di alimenti sono perfetti per contrastare al meglio qualsiasi stato infiammatorio. Gli alimenti antiossidanti sono perfetti per avere in ogni circostanza un sistema immunitario perfetto, forte. Ma su quali cibi antiossidanti bisogna puntare? Spezie, zenzero soprattutto, curcuma, rosmarino, aglio, cipolla, te' verde ecc....



# CIBI DA EVITARE:

Tutti quelli zuccherati, caramelle, dolci, insaccati, in scatola, carne tratta, lattinici se non magri e via dicendo. No anche a melanzane, pomodori che aumentano lo stato di infiammazione, tonno conservato, vino e altri alcolici.

Si allo sport, lo stress è il vostro nemico numero uno: Per riuscire ad eliminare l'infiammazione bisogna controllare i livelli di insulin e glicemia, mangiare dolci e carboidrati complessi non farà altro che peggiorare la situazione. Meglio puntare ad alimenti pieni di vitamine e sali minerali. I cibi bio sono tutti consigliati anche se ovviamente

costano un po' di più. In conclusione, è risaputo che per vivere meglio bisogna svolgere come minimo 3-4 volte alla settimana una costante attività fisica, riposare nel miglior modo - come minimo 7-8 ore a notte - e tenere sotto controllo il più possibile i livelli di cortisolo, stress, tutti fattori di vitale importanza che aiutano a contrastare lo stato di infiammazione in modo che non peggiori ulteriormente.

Mangiate bene, riposare alla grande e fate sport. Ecco il segreto per stare meglio con se' stessi.