

Il ruolo dell'alimentazione nella terapia dell'artrite reumatoide

- Le prime osservazioni mediche dell'epoca moderna che hanno segnalato un possibile effetto positivo di un cambio dietetico nella sintomatologia dell'artrite reumatoide, risalgono a più di cinquanta anni fa. Mentre i primi studi controllati sugli effetti positivi del digiuno sulla stessa malattia risalgono alla fine degli anni '70
- In anni più recenti, si è applicato il metodo dello studio clinico controllato anche ad altre patologie autoimmuni, come la psoriasi.
- Tre le linee di indagine:
 - Il ruolo di un periodo di digiuno nella riduzione della sintomatologia
 - Il ruolo della dieta vegetariana stretta e della dieta lattovegetariana
 - Il ruolo della supplementazione di acidi grassi polinsaturi
- DIGIUNO E ARTRITE REUMATOIDE
 - Il primo studio controllato sugli effetti del digiuno è del 1979. In questo lavoro viene documentato che 7-10 giorni di digiuno hanno prodotto un significativo miglioramento della sintomatologia in un terzo dei pazienti del gruppo in trattamento, a differenza del gruppo di controllo.
 - Altri ricercatori, negli anni successivi, hanno replicato questi risultati, fornendo così un'evidenza scientifica sul ruolo benefico del digiuno per persone che soffrono di artrite reumatoide.

- Due i meccanismi plausibili alla base degli effetti positivi del digiuno:
- Sospensione della reattività immunitaria ad antigeni alimentari e quindi diminuzione dell'infiammazione intestinale,
- Aumento della secrezione di cortisolo e quindi incremento della potenza antinfiammatoria endogena.

DIETA VEGETARIANA E ARTRITE REUMATOIDE

- Uno studio recente ha dimostrato che una dieta vegetariana stretta, senza glutine e latte e derivati, migliora nettamente i sintomi dell'artrite reumatoide e si accompagna a una netta riduzione dell'attività anticorpale contro gli antigeni contenuti nel glutine e nel latte.
- Il gruppo svedese, del Karolinska Institute di Stoccolma, autore dello studio, dimostra che il 40 per cento dei pazienti a dieta vegetariana stretta (senza glutine e latte), comparato con il 4 per cento del gruppo a dieta normale, mostra un significativo miglioramento dei sintomi di artrite reumatoide.
- La ragione di ciò, a parere di questi studiosi, è precisa: "questo beneficio può essere correlato a una riduzione della immunoreattività agli antigeni del cibo eliminato con il cambio di dieta".

Olio di pesce, di lino e di sesamo e artrite reumatoide

- Sul piano clinico, gli effetti positivi della supplementazione di olio di pesce nella artrite reumatoide sono stati dimostrati in almeno 11 studi controllati in doppio cieco con placebo.
- In questi studi, si è registrato un miglior controllo della sintomatologia con una quantità minore di farmaci antinfiammatori.

- Altri studi sperimentali hanno documentato che l'uso di olio di lino e di olio di sesamo hanno un medesimo effetto antinfiammatorio, riducendo la produzione di sostanze come il TNF- α (fattore di necrosi tumorale alfa). Quest'ultimo, lo ricordo, è il principale bersaglio del farmaco più innovativo fino ad ora mai prodotto nella terapia dell'artrite reumatoide. In questo senso, quindi, il regime dietetico funziona come un farmaco.

05-03-2006

L'ARTRITE REUMATOIDE / L'ALIMENTAZIONE

L'ALIMENTAZIONE / L'ARTRITE REUMATOIDE

I sintomi dell'artrite reumatoide possono essere ricondotti ad un insieme di fattori che coinvolgono fattori infiammatori cronici, fattori allergologici e interferenze psicoemotive. Molti ricercatori si sono occupati di queste correlazioni ottenendo buoni risultati nella cura di questa dolorosa patologia. In modo particolare ricordiamo i due lavori di Karatay. Tali lavori hanno coinvolto persone affette da Artrite Reumatoide, e con ogni probabilità un meccanismo di tipo allergico simile a quello descritto può essere riconosciuto in qualsiasi forma di artrite, e una dieta individualizzata potrebbe essere una delle forme di terapie più ecologiche per chiunque ne soffra.

I due articoli a cui facciamo riferimento, (Karatay S. et al Rheumatology (Oxford) 2004 Nov;43(11):1429-33 Epub 2004 Aug 10) e (Karatay S. et al Rheumatol Int 2005 Jul 16; 1-5 Epub ahead of print) si riferiscono al fatto che a soggetti in condizioni di remissione (che cioè stavano bene) ma ammalati di artrite reumatoide, è stato effettuato un Prick test (graffiotti sul braccio) per gli alimenti.

A tutti fu chiesto di eliminare i cibi emersi dal test per qualche giorno, e infine vennero sottoposti a carico alimentare per 12 giorni consecutivi con gli alimenti allergizzanti o con alimenti neutri (in questo esperimento riso e mais) per coloro risultati negativi ai test.

Chi mangiò per 12 giorni i cibi allergizzanti sviluppò rigidità, dolore e gonfiore, e anche i valori di alcuni parametri clinici indicatori di infiammazione (VES, PCR, TNF-alfa, IL1-beta e IL1-alfa) si alterarono profondamente. La differenza con i soggetti non allergici fu molto significativa.

A conferma di tutto ciò possiamo far riferimento anche ad un altro lavoro scientifico Rheumatoid arthritis and the drop in tolerance to foods: elimination diets and

the reestablishment of tolerance by low-dose diluted food. Gianfranceschi P, Fasani G, Speciani AF. PMID: 8610996 [PubMed - indexed for MEDLINE], realizzato presso l'ospedale di Udine. L'obiettivo dello studio era la valutazione dell'efficacia di una dieta antintolleranza in pazienti con artrite reumatoide.

I pazienti che avevano seguito una dieta rispettosa delle intolleranze avevano registrato una riduzione del numero di articolazioni dolenti, una minore rigidità mattutina, negli altri non si era verificato alcun miglioramento. Questo dimostra come a volte variazioni mirate della propria alimentazione possono modificare il decorso di una malattia.

COME INTERVENIRE ?

Valutare tutti gli aspetti legati a questa patologia non trascurando il fattore alimentazione che come abbiamo visto gioca un ruolo molto importante, per ridurre l'infiammazione può sottoporsi a un test per la ricerca delle intolleranze alimentari e impostare una corretta terapia dietologica o iposensibilizzante. Ricordiamo anche l'importanza di mantenere o raggiungere il proprio peso forma. Fare attenzione alla postura, effettuare una valutazione osteopatica o riflessologica può aiutare ogni organismo a riprendere i propri fisiologici aspetti meccanici; per quanto riguarda la sfera psicologica utilizzare rimedi con

azione rilassante o antidepressiva può migliorare grandemente i dolori e i disturbi osteoarticolari. L'impiego di rimedi naturali a valenza antinfiammatoria (boswellia, artiglio del diavolo, Ribes nero) o di altri fitoterapici, può essere affiancato all'uso di rimedi omeopatici.