

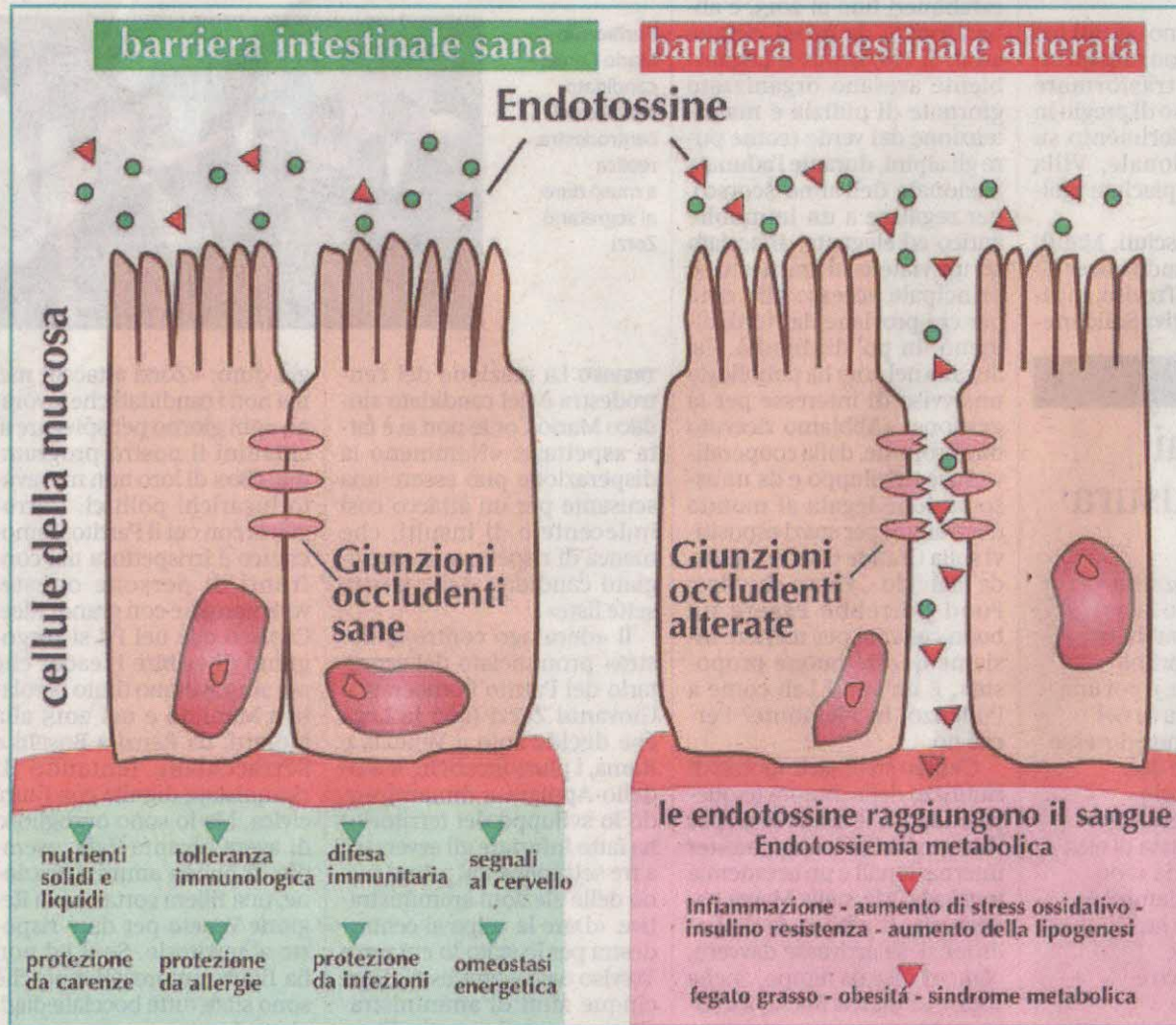
Le malattie autoimmunitarie si curano nel piatto

Dr.ssa Paola Falcieri specialista in endocrinologia medico nutrizionista

Via Bottego 4 | 37138, Verona

+39 3474636745

falcieri.paolaflat@libero.it - www.dietologafalcieri.it



VERONA Numerosi studi scientifici confermano il legame tra alimentazione e malattie autoimmuni. Tali patologie sono in continuo aumento in particolare artrite reumatoide, tiroiditi, lupus, sclerosi multipla, fibromialgia, celiachia, psoriasi, ect. Esistono due aspetti che legano il cibo e l'infiammazione cronica di tali malattie. Il primo è la produzione di CITOCHINE, molecole infiammatorie che modulano il sistema immunitario. In particolare abbiamo la BAFF (B CELL ACTIVATING FACTOR) ovvero molecola che induce l'autoimmunità. Il secondo dipende dalle ADIPOCINE prodotte dal tessuto adiposo che vanno ad implementare lo stato infiammatorio e intervengono sulla regolazione del metabolismo ad esempio agendo sull'insulina. La nostra dieta è troppo ricca di proteine animali, grassi animali, carboidrati semplici e povera di fibre e frutta.

Lo squilibrio fra le varie componenti alimentari provoca inoltre un'alterata permeabilità intestinale detta LEAKY GUT SYNDROM OVERO INTESTINO GOCCIOLANTE. Nel caso specifico si formano delle brecce a livello della mucosa che permettono l'ingres-

so di alimenti che causano una reazione immunitaria innescando la malattia autoimmune. Studiando piani personalizzati dietetici è possibile supportare la terapia medica indicata con notevole miglioramento della sintomatologia. Il malato di una patologia autoimmune è predisposto ad ammalarsi di altre malattie autoimmuni per cui indicazioni dietetiche mirate possono anche prevenire l'insorgenza di altre patologie.

