

# Antinfiammatori naturali: 10 alimenti che funzionano

scritto da Redazione | 17/05/2019



**Se in alcuni casi l'infiammazione è una reazione del corpo per contrastare attacchi esterni, quando diventa cronica può degenerare in malattie serie. Alcuni cibi possono aiutare, ecco quali**

L'infiammazione è un meccanismo di difesa dell'organismo il quale reagisce e si protegge da danni causati da una lesione o da un'infezione. Tuttavia, **quando diventa [infiammazione cronica e persistente \(Istoflogosi\)](#)**, essa può degenerare in malattie come il diabete e le relative complicanze vascolari, patologie cardiache ed epatiche e può causare l'aumento di peso.

**Antinfiammatori naturali: 10 cibi di cui non si può fare a meno**

Lo stress, un'alimentazione scorretta e una scarsa attività fisica possono aumentare il rischio di infiammazione cronica ma, per fortuna, gli studi scientifici hanno dimostrato che molti cibi sono

antinfiammatori naturali e possono aiutare a contrastare l'Istoflogosi. Il suggerimento, quindi, è di inserirli nella dieta quotidiana. Ecco quali sono.

## 1. Frutti di bosco

Fragole, [mirtilli](#), more e lamponi contengono antiossidanti chiamati **antocianine**, sostanze dalla spiccata azione antinfiammatoria che **aumentano le difese immunitarie** e riducono il rischio di patologie cardiache.

## 2. Pesce grasso

I pesci grassi sono un'ottima fonte proteica e ricchi di grassi a lunga catena come gli **omega 3 EPA e DHA**. Le varietà che contengono una maggior quantità di queste sostanze benefiche e dalle proprietà antinfiammatorie sono: sardine, aringhe, sgombro, acciughe e salmone.

Consumare abitualmente questi pesci consente di avere bassi livelli di trigliceridi nel sangue e un minor rischio di formazione di coaguli grazie alla miglior fluidità sanguigna.

## 3. Broccoli

I broccoli sono estremamente nutrienti così come il cavolfiore, i cavoletti di Bruxelles e tutti i cavoli in generale. L'assunzione di questi ortaggi della famiglia delle Crucifere, è associata ad un ridotto rischio di malattie cardiache e cancro, per effetto delle proprietà degli antiossidanti in essi contenuti.

I **broccoli** sono, inoltre, ricchi di [sulforafani](#) ossia degli antinfiammatori dotati anche di azione chemio preventiva, infatti limitano i danni causati dai radicali liberi.

## 4. Pomodori

Straricco di vitamina C e potassio, il [pomodoro](#) vanta anche proprietà antiossidanti, apportate dal licopene, una molecola derivato della vitamina A che è anche responsabile del colore rosso.

Per ottenere maggiori concentrazioni di licopene è necessario cuocere il pomodoro, ancora meglio se in presenza di molecole grasse come l'olio extravergine d'oliva. Ecco perchè un semplice sugo di pomodoro rappresenta un vero toccasana per la salute.

## 5. Tè verde

Il tè verde è una delle bevande più benefiche fin dall'antichità e il suo consumo regolare è stato associato ad un abbassamento del rischio di patologie cardiache, cancro e malattia di Alzheimer, obesità e sovrappeso.

Molte delle sue virtù, sono dovute alle **proprietà antiossidanti e antinfiammatorie** delle [catechine](#) presenti in abbondanza. In particolare l'**epigallocatechina gallato** è un farmaco naturale noto per trasmettere un effetto antiossidante che può proteggere le cellule dai danni causati dai radicali liberi. Inoltre può ridurre l'infiammazione e prevenire alcune patologie croniche incluse il diabete, le problematiche cardiache e il cancro.

## 6. Peperoni

La stagione dei peperoni sta per arrivare e non dobbiamo farli mancare nella nostra dieta. Infatti,

sono ricchissimi in vitamina C e quercetina che si è rivelata un potente flavonoide che rafforza il sistema immunitario e contrasta gli stati infiammatori.

## 7. I funghi

Esistono tantissime varietà di funghi in tutto il mondo ma solo alcuni di essi sono commestibili e messi in commercio, come i porcini e i [shiitake](#). Sono ricchissimi in selenio, rame e vitamine del gruppo B. **Mangiare funghi con regolarità**, cucinati in modo leggero o crudi, è utile nel trattamento dietetico dell'obesità.

## 8. Curcuma

La [curcuma](#) è una spezia di origini indiane, caratterizzata da un sapore intenso. Negli ultimi anni è al centro dell'attenzione proprio per le sue **proprietà antinfiammatorie**, ampiamente dimostrate, ma anche per i benefici che apporta nel trattamento dell'artrite reumatoide, del diabete e della sindrome metabolica.

## 9. Cacao e cioccolato fondente

Oltre ad essere antinfiammatori, i flavonoli presenti nel cioccolato fondente (sopra l'80%) sembrano avere anche un effetto neuroprotettivo aggiunto ad una azione cardio protettiva.

## 10. Olio extravergine di oliva

Patrimonio della dieta mediterranea, l'**olio extravergine di oliva** è uno dei grassi vegetali più salutari in assoluto. La sua principale componente organica, l'oleocantale, possiede ottime capacità antinfiammatorie ed analgesiche e la sua azione è stata paragonata a farmaci come l'ibuprofene.

Se consumato regolarmente, l'olio contribuisce a ridurre il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e cancro.

Quindi via libera a bruschette di pane casereccio con olio di oliva e passata di pomodoro, pasta con i funghi, cavoli in inverno e peperoni in estate arricchiti con spezie come la curcuma, frutti di bosco e scaglie di cioccolato fondente per i più golosi, tè verde in quantità e tanto pesce azzurro possibilmente non di allevamento.

### Fonti:

- Berries anti - infiammatori effects in humans (J. Agric Food Chem 2014 May)
- Cruciferous vegetables and cancer prevention (Nutr Cancer 2001, 4)
- Beneficial effects of green tea (Chin Med 2010 Apr)
- Antioxidant and anti - inflammatory properties of cur cumin (Adv Exp Biol 2007, 595)
- Minor compounds of olive oil have postprandial anti-inflammatory effects (Br J Nutr 2007 Aug)
- Cocoa polyphenols and inflammatory markers of cardiovascular disease (Nutrients 2014 Feb)
- Tomato Lycopene and Inflammatory Cascade: Basic Interactions and Clinical Implications (Curr Med Chem 2010, 17).