



*Al via il Congresso Mediterraneo di Reumatologia dedicato a dieta e clima. L'evento si terrà a Genova il 12-14 aprile e vedrà gli interventi di specialisti da 45 nazioni*



Genova, 4 aprile 2018 - I giovani dell'Europa del Sud seguono sempre meno la sana ed equilibrata dieta mediterranea, nata proprio in questi Paesi. Lo dimostrano i dati relativi all'obesità e al sovrappeso infantile. Stati che si affacciano sul Mare Nostrum come Malta (maschi: 38% e femmine: 32%), Grecia (maschi: 39% e femmine: 38%), Italia (maschi: 35% e femmine: 23%) e Spagna (maschi: 34% e femmine: 22%) presentano percentuali più alte di nazioni del Nord come Danimarca e Olanda (maschi: 15% e femmine 9%) e Norvegia (maschi: 18% e femmine 9%).

La stessa contraddizione si riscontra anche all'interno del nostro Paese. Nelle Regioni del Mezzogiorno come Campania (19%), Calabria (16%), Molise (15%), Abruzzo (11%), Basilicata e Sicilia (13%) si registrano i dati più alti di obesità tra i bambini. Se non si inverte al più presto questo pericoloso fenomeno, diventa alto il rischio di dover curare, nei prossimi anni, un esercito di pazienti colpiti da malattie reumatiche.

Le diete non equilibrate non provocano solo disturbi cardio-vascolari, metabolici e diverse forme di cancro, infatti possono anche rendere più frequenti altre patologie serie come artriti, lupus, gotta e osteoporosi.

È questo uno degli argomenti che sarà al centro del XVII Congresso Mediterraneo di Reumatologia che si terrà dal 12 al 14 aprile a Genova e che vedrà la partecipazione di oltre 400 reumatologi, oltre che a pazienti, provenienti da 45 diverse nazioni. E per la prima volta al mondo un evento scientifico verrà interamente dedicato al problema e alle connessioni tra dieta, clima e malattie reumatiche.

“Nuove abitudini alimentari stanno prendendo il sopravvento al posto della dieta mediterranea che è universalmente considerata la più salutare - afferma il prof. Maurizio Cutolo, organizzatore del congresso internazionale e Direttore della Divisione Universitaria di Reumatologia del DiMI e del Policlinico San Martino in Genova - Seguire fin dai primi anni di vita un'alimentazione equilibrata significa fare una prevenzione primaria di molte malattie croniche. In effetti è dimostrato che alcuni costituenti nutrizionali

possono svolgere una funzione protettiva contro i processi infiammatori che sono alla base di quasi tutte le patologie reumatiche. Bisogna quindi usare regolarmente verdura e frutta, possibilmente colorata, perché rappresentano un'importante fonte di fibre e vitamine antiossidanti e quindi anti-lesioni cellulari. Simili vantaggi si ottengono anche dal pesce azzurro e rosa che sono ricchi di preziosi acidi grassi omega-3. Ed infine è molto importante il consumo di derivati del latte, anche di capra, che apportano calcio e altri sali minerali. Va invece limitato il più possibile l'uso di bevande zuccherate e del sale da cucina perché il cloruro di sodio, oltre a favorire l'ipertensione, attiva alcune cellule infiammatorie come i linfociti Th-17 coinvolti nel processo infiammatorio”.

Al congresso di Genova molte sessioni saranno interamente dedicate ai pazienti e ai loro caregiver che potranno rivolgere domande direttamente a nutrizionisti, dietisti e reumatologi di fama internazionale.

“La nutrizione corretta può essere considerata un vero e proprio ‘farmaco’ contro alcuni disturbi cronici dell'apparato muscolo-scheletrico - aggiunge il prof. Mauro Galeazzi, Presidente Nazionale della Società Italiana di Reumatologia (SIR) - Nei pazienti con artrite reumatoide, per esempio, vanno raccomandati alcuni cibi che hanno dimostrato di avere effetti terapeutici non trascurabili sulla progressione della malattia. I peperoncini rossi aumentano la produzione di macrofagi anti-infiammatori che regolano la risposta immunitaria. Alcuni flavonoidi antiossidanti, contenuti nel cacao sono delle potenti sostanze anti ossidanti che limitano il processo di ‘arrugginimento’ delle cellule. Anche il consumo di ginseng rosso riduce lo stato di attività le citochine responsabili dell'infiammazioni. Infine una dieta ricca di vitamina D e acidi grassi omega-3 migliora i risultati dei trattamenti contro l'artrite reumatoide. In molti casi è quindi necessario prescrivere al paziente una supplementazione corretta alimentare”.

Le malattie reumatiche affliggono oltre 5 milioni di italiani e le forme più gravi possono compromettere seriamente la qualità di vita. “Sono circa 800mila i cittadini a rischio di invalidità - prosegue il prof. Cutolo - E' proprio a questa particolare categoria di pazienti che abbiamo deciso di dedicare il congresso internazionale di Genova patrocinato dalla SIR e dall'EULAR, la Società Europea di Reumatologia. Alla base dell'insorgenza di molti disturbi esiste una predisposizione genetica ma questa non è sufficiente. Esistono altri fattori, tra cui quelli nutrizionali, che partecipano allo sviluppo e alla progressione della patologia agendo sul patrimonio genetico di ognuno. La ricerca medico-scientifica si sta concentrando anche su questi aspetti ed è necessario stringere una più forte alleanza tra reumatologi, dietisti e nutrizionisti per poter così garantire una migliore assistenza ai malati cronici reumatici che rappresentato il 25% di tutti quelli colpiti da patologia cronica”.

“All'alimentazione errata sono riconducibili oltre il 90% dei casi di gotta e il 60% di quelli di osteoporosi - conclude il prof. Galeazzi - Inoltre la maggioranza delle persone afflitte da lupus e artriti registra un peggioramento dei sintomi nei mesi invernali. Questo evento è dimostrato anche dipendere dalla mancanza di vitamina D che nella stagione più fredda è causata sia dal clima meno soleggiato sia da una dieta squilibrata. Aumentare il livello di conoscenza sulle malattie reumatiche e delle cause predisponenti, sia tra la popolazione sana sia tra i pazienti, è uno degli obiettivi della SIR. Proprio in queste settimane siamo impegnati con la campagna nazionale #Reumadays. Nelle piazze di 11 città italiane abbiamo allestito degli info point, all'interno di tensostrutture, e i nostri specialisti incontrano i cittadini per speciali lezioni di salute su disturbi complessi ed in aumento nel nostro Paese”.