

MARCELLO CHIAPPONI
ANNALISA CARAVAGGI



ABC

Infiammazione e nutrizione

INDICE

●	INTRODUZIONE	2
●	PRAL	7
●	CARICO GLICEMICO	9
●	RITMO CIRCADIANO	11
●	RIDUZIONE DELLE CALORIE	13
●	RICETTE	16



DISCLAIMER

Questo eBook è stato redatto a scopo informativo e educativo e non intende sostituirsi alla consulenza, diagnosi o trattamento medico professionale. Prima di iniziare qualsiasi nuova dieta, regime di esercizio fisico, o qualsiasi cambiamento nel vostro stile di vita legato alla salute, è fondamentale consultare un medico o un altro professionista sanitario qualificato. Le informazioni fornite in questo eBook sono basate su ricerche e letteratura disponibili fino alla data di pubblicazione e possono non essere aggiornate alle ultime scoperte o linee guida in campo nutrizionale e medico.

Ogni individuo ha esigenze uniche e specifiche in termini di salute, nutrizione e fitness. Pertanto, le informazioni e i consigli presentati in questo eBook possono non essere adatti a tutti. Non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni o problemi di salute che potrebbero sorgere dall'uso delle informazioni contenute in questo eBook.

INTRODUZIONE



Alimentazione e infiammazione: l'ABC delle cose da sapere

Quando si parla di alimentazione, puntualmente si aprono le porte delle discussioni più infinite e contrastanti che esistano. Non so se ci sia un argomento che divide maggiormente le persone, forse la politica o il calcio, ma l'alimentazione viene subito dopo. Che l'alimentazione sia importante per la salute oramai lo sappiamo da tempo, questo è poco ma sicuro.

Che non esista LA verità scientifica inattaccabile e definitiva è anche questo oramai ben noto: se esistesse LA verità in termini di nutrizione, tutte le altre filosofie alimentari cesserebbero di esistere. Invece non sembra proprio che negli scaffali delle librerie i libri di nutrizione, ed i libri sul cibo in generale, siano in diminuzione, vero?

In tutto questo, non è certo il mio scopo nè quello dei miei collaboratori quello di inserirsi a gamba tesa nell'argomento con una nostra "nuova teoria".

Le cose che ci interessano sono quelle che quando le senti ti viene da dire "beh, niente di nuovo".

**Lo scopo di questo libretto è quello di far sì
che la tua alimentazione non vada ad aumentare
il tuo grado infiammatorio medio,
anzi lo diminuisca.**

Tenere il grado infiammatorio basso è il presupposto per sentirsi bene e in forze: al contrario, quando i nostri sistemi infiammatori sono molto attivi, ci sentiamo stanchi e ci riempiamo di sintomi come:

- gonfiori allo stomaco e all'intestino
- dolori vaganti
- disturbi del sonno
- oscillazioni del tono dell'umore
- mani e piedi freddi

In realtà la lista può continuare ancora: la vedremo maggiormente nel dettaglio.

Marcello Chiapponi 3



***Quando pesa l'alimentazione
nel nostro grado infiammatorio totale?***

Al contrario di quanti ostentano la massima sicurezza nel dare una risposta (positiva o negativa che sia), la verità è una sola: nessuno può saperlo a priori.

In alcuni casi un miglioramento dell'alimentazione provoca un incredibile aumento del benessere; in altri casi, magari inaspettatamente, le cose non cambiano più di tanto.

La buona notizia è però questa: migliorare la tua alimentazione e seguire i semplici principi che troverai in questo libretto e nel materiale allegato... è sempre e comunque un ottimo affare!



Ma cosa significa "dieta anti infiammatoria"? Quali sono i cibi anti infiammatori e quali quelli che maggiormente aumentano la flogosi?

Questa è la domanda che si fanno un po' tutti, ma anche qui è giusto dire che la risposta.... non c'è!

Non esiste nessun cibo che sia "infiammatorio" o "anti infiammatorio" a prescindere: a far pendere l'ago della bilancia da una parte o dall'altra è tutto ciò che mangiamo nell'arco di un giorno, di una settimana o di un mese, non il singolo alimento!

Se su Google scrivi "*alimenti anti infiammatori*" ti usciranno una serie di cibi, magari quelli ricchi di Omega 3, ma dire che siano realmente "anti infiammatori" ha ben poco senso.

Prendi l' esempio del salmone, classico cibo ricco di Omega 3 e sempre citato quando si parla di cibi anti infiammatori.

Se la tua dieta fosse basata soltanto sul salmone, e mangiassi il 50% in più del tuo fabbisogno, credi che sarebbe comunque anti infiammatorio?

Certo che no: l'eccesso di cibo (di QUALSIASI cibo) è uno dei meccanismi che più stimolano l'infiammazione.

Al contrario, la riduzione delle calorie si porta dietro una riduzione dell'infiammazione, anche se stai mangiando cibi teoricamente "infiammatori".

Insomma, a determinare se la tua dieta riduca o aumenti l'infiammazione non è la curcuma che aggiungi sui tuoi piatti, è l'equilibrio della tua giornata e delle tue settimane.

Infatti non esiste UN meccanismo che regola l'infiammazione da cibo, ma diversi: vediamone alcuni!

Troverai poi una serie di schemi alimentari, i quali ovviamente rispettano automaticamente i princìpi di cui leggerai tra poco.

PRAL

Il PRAL, che sta per "Potential Renal Acid Load", è un indice utilizzato per valutare l'impatto degli alimenti sull'equilibrio acido-base del corpo umano.

Questo indice è stato sviluppato per aiutare a comprendere come diversi alimenti influenzino l'ambiente interno del corpo, in particolare l'acidità o l'alcalinità del sangue e dei fluidi corporei. Il concetto di base è che alcuni alimenti, dopo essere stati metabolizzati, lasciano dietro di sé residui acidi o basici (alcalini), che influenzano direttamente l'equilibrio del pH nel corpo.

Gli alimenti con un alto valore di PRAL, come carni, formaggi e altri prodotti proteici, tendono a produrre acidi forti nel corpo, in particolare acido solforico e acido fosforico, a causa dell'elevato contenuto di aminoacidi solforati e fosforo.



Questi residui acidi devono essere neutralizzati e eliminati per mantenere l'omeostasi del pH corporeo, un processo che coinvolge i reni e può influenzare la salute renale a lungo termine.

D'altra parte, alimenti con un PRAL negativo, come la maggior parte della frutta e delle verdure, contribuiscono a un effetto alcalinizzante. Questi alimenti sono ricchi di minerali alcalini come potassio, magnesio e calcio, che vengono convertiti in bicarbonati, composti che neutralizzano gli acidi. Consumare una dieta ricca di questi alimenti può aiutare a bilanciare l'acidità prodotta da altri alimenti e da processi metabolici.

Un equilibrio acido-base ottimale è essenziale per numerosi processi fisiologici e può influenzare vari aspetti della salute.

Alcune ricerche suggeriscono che un ambiente corporeo troppo acido può essere associato a una serie di problemi di salute, come una diminuzione della densità minerale ossea, calcoli renali, e un aumento del rischio di malattie croniche come l'ipertensione e il diabete.

In conclusione, il PRAL è uno strumento utile per valutare e bilanciare l'effetto degli alimenti sull'ambiente interno del corpo. Una dieta con un PRAL generalmente negativo, ricca di frutta e verdura e moderata nel consumo di alimenti ad alto contenuto proteico e trasformati, è da considerare anti infiammatoria, perchè evita che il corpo utilizzi i suoi minerali per tamponare l'ambiente acido che si verrebbe a creare, e che non può permettersi, dato che i tessuti devono lavorare ad un PH ben preciso.



CARICO GLICEMICO



Il carico glicemico offre una stima di come un pasto specifico possa influenzare i livelli di zucchero nel sangue.

Un carico glicemico eccessivo, specialmente se frequente e non bilanciato con altri nutrienti come fibre, proteine e grassi sani, può portare a una serie di risposte metaboliche che possono innescare e sostenere processi infiammatori. Quando si consumano cibi ad alto CG, si verifica un rapido aumento della glicemia. Questo picco richiede una risposta altrettanto rapida dell'insulina, l'ormone prodotto dal pancreas che aiuta le cellule a assorbire il glucosio dal sangue.

Tuttavia, l'assunzione frequente di cibi ad alto CG può portare a una condizione nota come resistenza all'insulina, in cui le cellule del corpo diventano meno sensibili all'azione dell'insulina. Questo costringe il pancreas a produrre ancora più insulina per gestire i livelli di zucchero nel sangue, creando un ciclo di alta glicemia e iperinsulinemia. Questo stato di iperinsulinemia cronica è associato a un'infiammazione sistemica, poiché l'eccesso di insulina può stimolare vie infiammatorie e contribuire allo sviluppo di una serie di disturbi cronici, come diabete di tipo 2, obesità, malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro.

Per ridurre il rischio di infiammazione correlata al carico glicemico, è consigliabile optare per alimenti con un basso o medio CG, come cereali integrali, legumi, frutta e verdura, e bilanciare i carboidrati con proteine e grassi sani. Questo approccio alimentare non solo modula la risposta glicemica, ma fornisce anche un'ampia gamma di nutrienti benefici, contribuendo a una salute generale ottimale.

RITMO CIRCADIANO

Il ritmo circadiano è un ciclo naturale di circa 24 ore che regola molte funzioni fisiologiche nel corpo umano, tra cui il sonno, il metabolismo, la produzione ormonale e la temperatura corporea.

Questo ritmo biologico è influenzato principalmente dalla luce e dall'oscurità nell'ambiente e gioca un ruolo cruciale nel determinare i nostri cicli di veglia e di sonno. Oltre a questi effetti più evidenti, il ritmo circadiano ha un impatto significativo sul metabolismo, in particolare sulla gestione dei nutrienti e sull'attività ormonale, inclusa la risposta insulinica del corpo.

Secondo il ritmo circadiano, il nostro metabolismo tende a essere più attivo e efficiente durante le ore

quando siamo più attivi e la produzione di diversi ormoni è ottimizzata per la digestione, l'assorbimento e l'utilizzo dei nutrienti. La mattina, il corpo è più recettivo nei confronti dell'insulina, l'ormone responsabile della riduzione dei livelli di glucosio nel sangue, facilitando un più efficace utilizzo degli zuccheri. Questo rende la colazione un momento ideale per consumare una porzione moderata di carboidrati, che forniscono l'energia necessaria per le attività del giorno.

Al contrario, la sera e durante la notte, il metabolismo rallenta. La sensibilità del corpo all'insulina diminuisce, rendendo meno efficiente l'elaborazione degli zuccheri e dei carboidrati.

Consumare pasti ricchi di zuccheri o carboidrati a cena o tardi la sera può portare a un aumento dei livelli di zucchero nel sangue e a una

maggiore necessità di insulina. Questo non solo può disturbare il sonno, ma nel lungo termine può contribuire a uno stato di infiammazione cronica, aumentando il rischio di sviluppare resistenza all'insulina e malattie correlate come il diabete di tipo 2.

Adattare l'alimentazione al ritmo circadiano, consumando pasti più nutrienti e ricchi di carboidrati al mattino e pasti più leggeri e a basso contenuto di zuccheri la sera, può contribuire a mantenere l'equilibrio ormonale, ottimizzare il metabolismo e ridurre il rischio di infiammazione cronica. Questo approccio alimentare sfrutta la naturale inclinazione del corpo a processare in modo efficiente i nutrienti durante diverse fasi della giornata, favorendo così una salute ottimale e prevenendo disturbi metabolici.

RIDUZIONE DELLE CALORIE

La riduzione moderata dell'assunzione calorica è uno degli aspetti fondamentali di un'alimentazione anti-infiammatoria e gioca un ruolo cruciale nel promuovere la salute generale e nel prevenire malattie croniche. La restrizione calorica, quando attuata in modo equilibrato e consapevole, non solo aiuta a mantenere un peso corporeo sano, ma ha anche effetti diretti sulla riduzione dell'infiammazione nel corpo.

Uno dei meccanismi chiave attraverso cui la riduzione delle calorie esercita i suoi effetti anti-infiammatori è attraverso la diminuzione del carico sul sistema metabolico. Un'eccessiva assunzione di calorie, in particolare quando proviene da alimenti ad alto contenuto di grassi saturi, zuccheri raffinati e carboidrati semplici, può portare a un aumento del tessuto adiposo, specialmente nella regione addominale. Il tessuto adiposo, soprattutto quello viscerale, non è semplicemente un deposito di grasso, ma un organo metabolicamente attivo che produce e rilascia una varietà di sostanze infiammatorie chiamate citochine pro-infiammatorie. Queste citochine possono contribuire allo sviluppo di infiammazioni croniche e sono associate a condizioni come la resistenza all'insulina, il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcune forme di cancro.



Inoltre, una riduzione controllata dell'assunzione calorica può migliorare la sensibilità all'insulina e ridurre i livelli di grassi nel sangue, riducendo così ulteriormente il rischio di infiammazione cronica. La restrizione calorica può anche stimolare processi biologici come l'autofagia, un meccanismo cellulare di "pulizia" che degrada e rimuove proteine danneggiate e altri detriti cellulari. Questo processo aiuta a prevenire l'accumulo di componenti cellulari dannosi, che possono contribuire allo stress ossidativo e all'infiammazione.

È importante sottolineare che la riduzione delle calorie non deve essere eccessiva o portare a carenze nutrizionali. L'obiettivo è creare un deficit calorico moderato, pur fornendo al corpo tutti i nutrienti essenziali di cui ha bisogno. Questo può essere ottenuto consumando alimenti nutrienti a bassa densità energetica ma ad alta densità nutritiva, come frutta e verdura fresca, cereali integrali, legumi, e fonti di grassi sani come l'olio d'oliva e i grassi omega-3.



RICETTE



Premessa alle ricette

Come avrai facilmente capito, non esistono “alimenti anti infiammatori” e quindi neanche delle vere e proprie “ricette anti infiammatorie”.

A rendere “pro” o “anti” infiammatoria l'alimentazione è l'unione di più elementi: eccesso calorico, PRAL eccessivo, carico glicemico...

Nessun alimento è infiammatorio o anti infiammatorio a prescindere!

Ovviamente, le ricette che troverai nel resto del libro ti aiutano già a mettere in pratica buona parte delle indicazioni, perchè sono ricche di nutrienti essenziali e sono estremamente bilanciate.



Insalata di rucola, fichi, melagrana e ceci



INGREDIENTI (per 2 persone)

100 g di rucola
4 fichi freschi, tagliati a fette
mezza melagrana senza semi
150 g di ceci cotti
30 g di semi di zucca tostati
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 cucchiaio di aceto balsamico
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola unisci la rucola, i fichi, i chicchi di melagrana e i ceci.
2. Aggiungi i semi di zucca.
3. In un'altra piccola ciotola, mescola l'olio d'oliva, l'aceto balsamico, sale e pepe.
4. Condisci l'insalata con la vinaigrette e mescola bene.

Tortino di melanzane e pomodori con ricotta e noci



INGREDIENTI (per 2 persone)

- 2 melanzane tagliate a fette sottili
- 2 pomodori maturi tagliati a fette
- 150 g di ricotta di pecora o capra
- 30 g di noci tritate
- 1 spicchio d'aglio tritato
- 2 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaio di basilico fresco tritato
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Spennella le fette di melanzana con olio d'oliva e grigliale su una piastra o in una padella antiaderente finché diventano morbide e leggermente dorate. Mettile da parte.
3. In una ciotola, mescola la ricotta con l'aglio tritato, il basilico, sale e pepe. Aggiungi le noci tritate e mescola bene.
4. In una teglia da forno, disponi uno strato di melanzane grigliate, seguito da uno strato di fette di pomodoro e uno strato di ricotta con noci. Ripeti fino a esaurimento degli ingredienti, terminando con uno strato di pomodori.
5. Aggiungi un filo d'olio d'oliva.
6. Cuoci in forno per circa 20-25 minuti, finché la parte superiore risulterà leggermente croccante.
7. Servi il piatto tiepido, guarnendo con qualche foglia di basilico fresco.

Pesce spada al forno con salsa di melagrana e mandorle

INGREDIENTI (per 2 persone)

300 g di filetti di pesce spada
1/2 melagrana sgranata
50 g di mandorle a lamelle
1 cucchiaino di miele
2 cucchiaini di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio tritato
Succo di 1 limone
1 cucchiaino di timo
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. In una padella tosta le mandorle a lamelle a fuoco medio fino a che sono dorate. Metti da parte.
3. In una ciotola, mescola i chicchi di melagrana con il miele, l'olio d'oliva, l'aglio, il succo di limone, timo, sale e pepe.
4. Disponi i filetti di pesce spada in una teglia da forno e versa la salsa di melagrana sopra.
5. Cuoci in forno per 15-20 minuti, o fino a che il pesce è cotto e si sfalda facilmente con una forchetta.
6. Guarnisci con le mandorle tostate prima di servire.



Spaghetti di zucchine con pesto di basilico e pinoli



INGREDIENTI (per 2 persone)

2 zucchine grandi
50 g di basilico fresco
30 g di pinoli
2 cucchiai di olio d'oliva
1 spicchio d'aglio
Succo di mezzo limone
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. Taglia le zucchine a spirali per ottenere gli spaghetti.
2. Frulla basilico, pinoli, olio d'oliva, aglio, succo di limone, sale e pepe fino a ottenere un pesto liscio.
3. Mescola gli spaghetti di zucchine con il pesto e servi.



Miglio con lenticchie e verdure grigliate

INGREDIENTI (per 2 persone)

- 150 g di miglio
- 100 g di lenticchie cotte
- 1 zucchina a fette
- 1 peperone rosso a fette
- 1 melanzana piccola a fette
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika affumicata
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Sale e pepe q.b.
- 1 cucchiaio di basilico fresco tritato

PROCEDIMENTO:

1. Sciacqua il miglio sotto acqua corrente fredda, poi cuocilo finché non risulta tenero. Scola e lascia raffreddare.
2. In una padella, scalda 1 cucchiaio di olio d'oliva e aggiungi le lenticchie cotte. Condisci con paprika affumicata, cumino, sale e pepe. Cuoci a fuoco medio per circa 5 minuti, mescolando di tanto in tanto.
3. Scalda una griglia o una padella antiaderente. Condisci le fette di zucchina, peperone e melanzana con 1 cucchiaio di olio d'oliva, sale e pepe. Griglia le verdure per 3-4 minuti per lato, fino a quando sono ben dorate e tenere.
4. In una ciotola grande, unisci il miglio cotto con le verdure grigliate. Aggiungi le lenticchie speziate e mescola bene. Guarnisci con il basilico fresco tritato prima di servire.

Involtini di peperoni grigliati con hummus di ceci e semi di sesamo

INGREDIENTI (per 2 persone)

- 2 peperoni rossi o gialli
- 150 g di hummus di ceci
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
- 1 cucchiaio di olio evo
- Succo di mezzo limone
- 1 cucchiaio di prezzemolo fresco tritato
- Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. Preriscalda il forno a 200°C. Arrostitisci i peperoni interi in forno per circa 20 minuti, girandoli di tanto in tanto.
2. Trasferiscili in un sacchetto di carta o coprili con pellicola trasparente per 10 minuti, poi rimuovi la pelle e taglia i peperoni a strisce larghe.
3. In una ciotola, mescola l'hummus di ceci con il succo di limone, prezzemolo, sale e pepe.
4. Disponi una cucchiata di hummus su ogni striscia di peperone e arrotola per formare degli involtini.
5. Spolvera con i semi di sesamo tostati e un filo d'olio d'oliva. Servi subito.



Insalata di lenticchie, pomodori e avocado



INGREDIENTI (per 2 persone)

150 g di lenticchie cotte
1 avocado, a cubetti
10 pomodorini tagliati a metà
1 cipolla rossa tritata
2 cucchiaini di olio d'oliva
Succo di mezzo limone
Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola, unisci lenticchie, avocado, pomodorini e cipolla.
2. Condisci con olio d'oliva, succo di limone, sale e pepe.
3. Mescola bene e servi subito.



Gamberi al limone e zenzero su letto di zucchine

INGREDIENTI (per 2 persone)

200 g di gamberi sgucciati

2 zucchine medie tagliate a julienne

2 cucchiai di olio extravergine d'oliva

Succo di 1 limone

1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

1 spicchio d'aglio tritato

Sale e pepe q.b.

PROCEDIMENTO:

1. In una ciotola, mescola i gamberi con il succo di limone, lo zenzero, l'aglio, sale e pepe. Lascia marinare per 10 minuti.
2. In una padella, scalda un cucchiaio di olio d'oliva a fuoco medio-alto e aggiungi i gamberi. Cuoci per 3-4 minuti per lato, fino a cuocere completamente i gamberi. Rimuovili dalla padella e mettili da parte.
3. Nella stessa padella, aggiungi un altro cucchiaio di olio d'oliva e cuoci le zucchine a julienne per 2-3 minuti, fino a quando sono leggermente morbide ma ancora croccanti.
4. Disponi le zucchine su un piatto e adagia sopra i gamberi cotti. Servi subito, guarnendo con altro zenzero fresco grattugiato o scorza di limone, se preferisci.

Mousse di avocado e cacao con melagrana e noci

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 2 avocado maturi
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 2 cucchiaini di latte di mandorla non zuccherato)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 5 g di stevia o eritritolo (facoltativo)
- 100 g di chicchi di melagrana
- 2 cucchiaini di noci tritate
- 1 cucchiaino di semi di chia (facoltativo)
- Foglie di menta fresca.

PROCEDIMENTO:

1. In un frullatore, unisci la polpa degli avocado, il cacao in polvere, il latte di mandorla, l'estratto di vaniglia e la stevia/eritritolo (se usato). Frulla fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
2. Se desideri una consistenza più densa, aggiungi i semi di chia e mescola bene. Lascia riposare la mousse in frigorifero per almeno 30 minuti.
3. Dividi la mousse in quattro coppette, guarnisci con i chicchi di melagrana e le noci tritate.
4. Aggiungi qualche foglia di menta fresca e servi subito, oppure conserva in frigorifero fino al momento di servire.



Torta soffice alle pesche e mandorle



INGREDIENTI (per 8 persone)

150 g di farina di mandorle

3 uova

2 pesche mature sbucciate e tagliate
a fette sottili

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 cucchiaino di lievito per dolci

Un pizzico di sale

Mandorle a lamelle per guarnire

PROCEDIMENTO:

1. Preriscalda il forno a 180°C e rivesti una tortiera da 20 cm con carta da forno.
2. In una ciotola grande, sbatti le uova con l'estratto di vaniglia fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi la farina di mandorle, il lievito e un pizzico di sale. Mescola fino a ottenere un impasto liscio.
4. Versa l'impasto nella tortiera e disponi le fette di pesca sulla superficie, premendole leggermente nell'impasto. Se desideri, guarnisci con mandorle a lamelle.
5. Cuoci in forno per 25-30 minuti, fino a quando la torta è dorata.
6. Lascia raffreddare e servi.