

MEDICINA NUTRIZIONALE

infiammazione e alimentazione



Dott.ssa Isabella Pavan

Riceve per consulenze alimentari,
dietologia, intolleranze alimentari.

- Anamnesi clinica ed alimentare
- Bioimpedenzometria
- Schema alimentare personalizzato

5+1

BUONI MOTIVI
PER RIVOLGERSI AD
UN NUTRIZIONISTA

1. Dimagrire
2. Aumentare la massa muscolare
3. Per la prevenzione o in presenza di patologie
4. Per contrastare i cambiamenti dell'età
5. Educazione alimentare
6. ...Per il Benessere



L'infiammazione è un **meccanismo di difesa** del nostro organismo, che costituisce una risposta adattativa ad uno stimolo dannoso o stressante per il tessuto da parte di agenti fisici, chimici o biologici. La finalità di questa risposta protettiva è l'eliminazione della causa del danno e la riparazione o la sostituzione del tessuto danneggiato.

Negli ultimi anni molti studi hanno rilevato che, oltre all'infiammazione sopra descritta, esiste un'**infiammazione cronica** di basso grado associata all'accumulo di tessuto adiposo e che si collega ad un aumento del rischio di insorgenza di patologie metaboliche (diabete, ipercolesterolemia...), cardiovascolari, gastrointestinali, autoimmuni, tumorali, artrosi, emicrania...

Il tessuto adiposo, infatti, non è un semplice organo di deposito ma partecipa attivamente al metabolismo energetico; gli adipociti secernono numerose molecole tra cui le citochine pro-infiammatorie (IL1, IL6, TNF alfa...) che producono infiammazione che da localizzata diventa sistemica, inducendo insulino-resistenza, disfunzioni micro vascolari ed endoteliali.

L'infiammazione cronica si instaura nel tempo, quando l'organismo è continuamente sottoposto a stress fisico e/o mentale, elementi tossici, inquinamento, carenza di sonno... Inoltre, un elemento significativo che contribuisce all'innesco di questo processo patologico è rappresentato dall'**alimentazione**.

Gli squilibri calorici della dieta, l'eccesso di zuccheri semplici (snack, dolci, bevande zuccherate...), cereali raffinati, il consumo di prodotti ricchi di grassi saturi, grassi idrogenati (prodotti da forno...) e la ridotta assunzione di frutta e verdura sono gli aspetti dell'alimentazione alla base del processo infiammatorio.

È pertanto fondamentale la qualità del cibo e non solo la quantità.

L'alimentazione quindi, nell'ambito di un corretto stile di vita e integrata a una scelta razionale di cibi, aiuta a stimolare il metabolismo, consentendo di contrastare lo stato infiammatorio e di diminuire la sintomatologia dolorosa che ne deriva.



Via Cavalieri
di Vittorio Veneto, 29
c/o Centro Sport Palladio
36100 - Vicenza
Tel. 0444.570252
www.fisiodom.net

Dal lunedì al venerdì
dalle ore 8,30 alle 19,30

