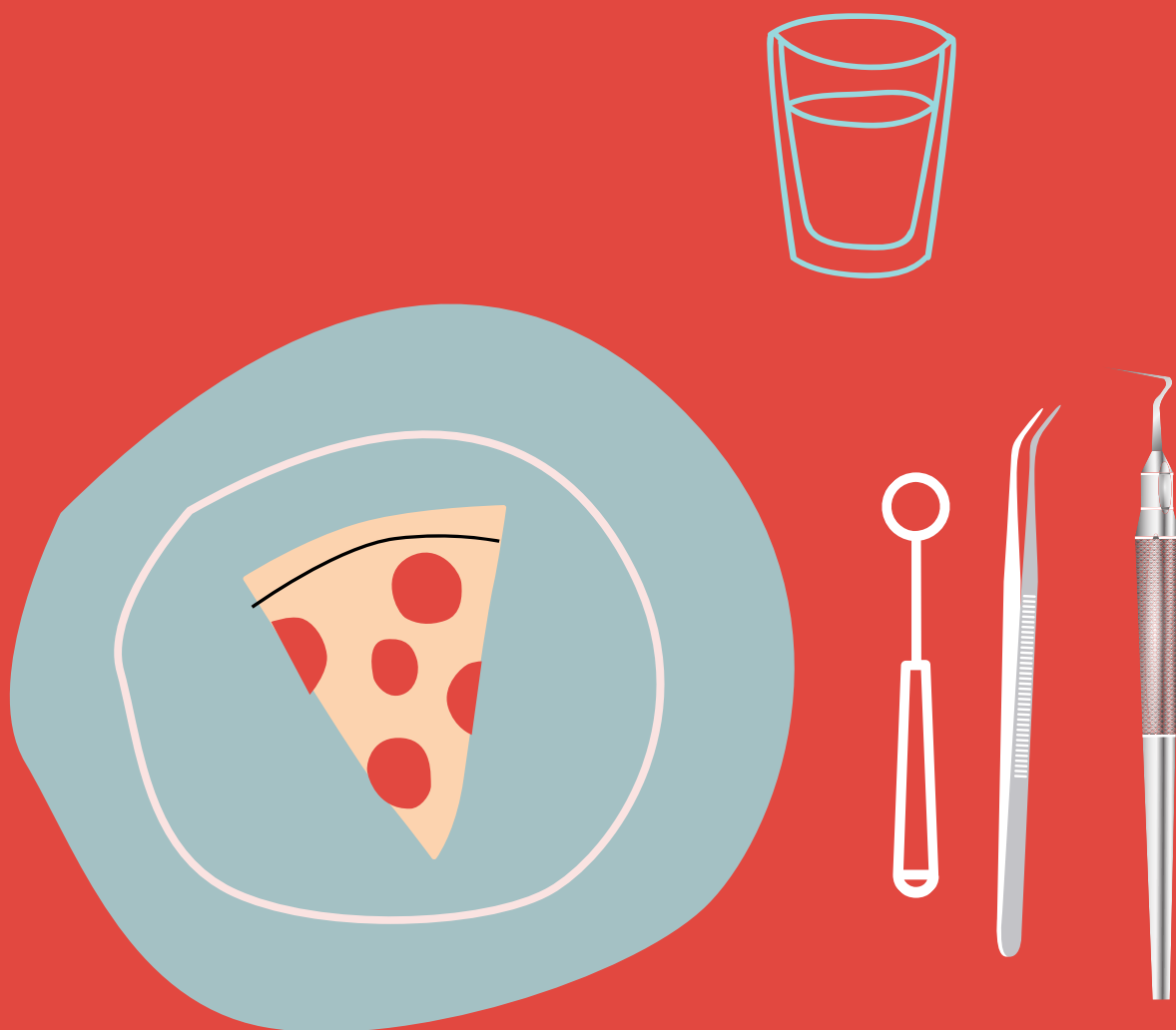


LA DIETA ANTI INFIAMMATORIA

Indicazioni per Igienisti Dentali



Alessia Morelli @trentaduedenti per tartaronline

PREMESSA

La dieta antiinfiammatoria ha forti basi scientifiche anche se difficili da trovare nell'ambito dello studio della nutrizione umana, date le numerose variabili.

Questa dieta, è un sistema fluido e flessibile che si può adattare a diverse esigenze a altri piani alimentari già in atto, in collaborazione con dietisti e nutrizionisti.

Questo è un aspetto per noi Igienisti Dentali molto positivo perché, sia che abbiamo conoscenze professionali sull'alimentazione che non, sappiamo che **possiamo comunque parlare con il paziente di questi principi e poi collaborare con le figure professionali competenti in materia.**

Dott.ssa Alessia Morelli

Alessia Morelli @trentaduedenti per tartaronline

Alimentazione antiinfiammatoria

Quali sono i principi base di una alimentazione antiinfiammatoria?

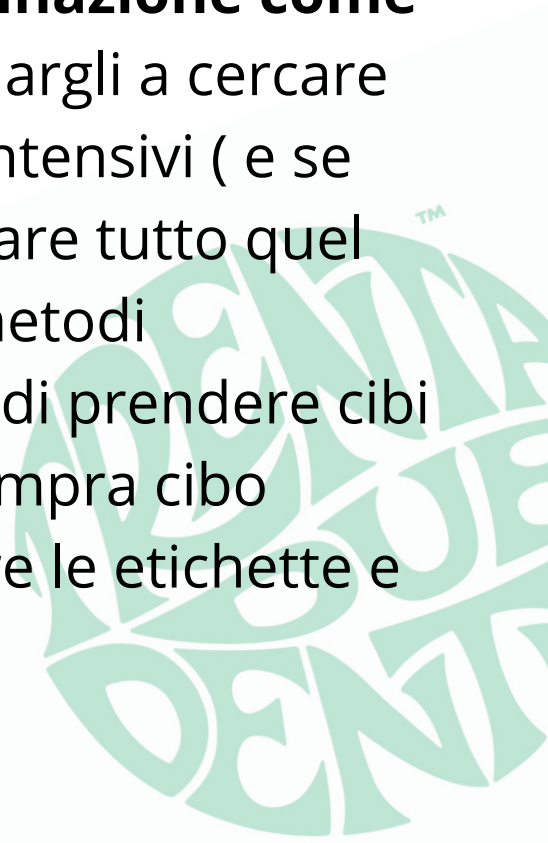
- **Eliminare** il più possibile gli alimenti pro-infiammatori
- Raggiungere un buon rapporto di **omega3/omega6**
- Nutrirsi di **alimenti antiinfiammatori**
- Mantenere la gestione dell'insulina controllata

ELIMINARE GLI ALIMENTI PROINFIAMMATORI

Per alimenti proinfiammatori si intendono tutti quegli alimenti che spesso troviamo nell'**alimentazione occidentale, ricchi di calorie e poveri di elementi nutrizionali** importanti.

Ricordiamoci che non dobbiamo fare attenzione solo alla tipologia dell'alimento, ma anche al metodo di produzione, la tipologia di coltura o allevamento, i processi di lavorazione o raffinamento che subiscono e ovviamente la materia prima da cui derivano.

Per esempio, **spiegare al paziente di evitare cibi che hanno subito processi di raffinazione come farine bianche e zucchero**. Insegnargli a cercare carne e pesce da allevamenti non intensivi (e se vogliamo essere anche più eco evitare tutto quel pesce che non viene pescato con metodi sostenibili). Spiegargli l'importanza di prendere cibi semplici e non processati e se si compra cibo industrializzato insegnargli a leggere le etichette e renderlo più consapevole.



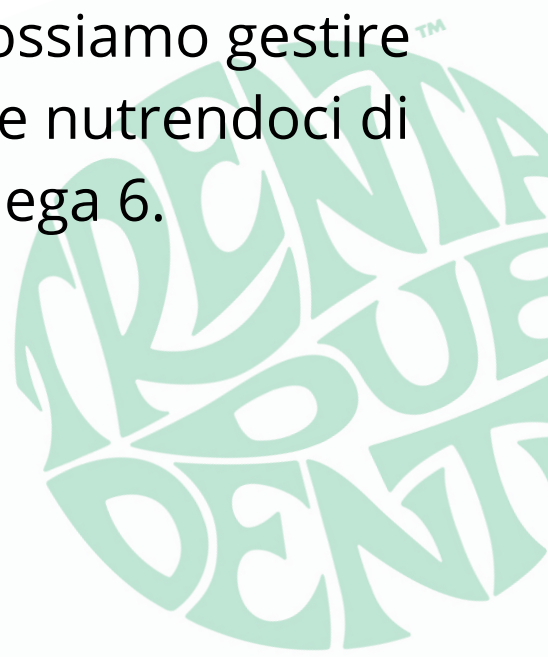
RAGGIUNGERE UN BUON RAPPORTO OMEGA3 / OMEGA6

Questo è un aspetto importante perché gli acidi grassi essenziali sono i **precursori di importanti mediatori della flogosi** come prostaglandine e leucotrieni.

Sentiamo spesso parlare di integratori di omega3/omega6 ma non sempre sappiamo che non è tanto importante il valore assoluto quanto il **rapporto** tra i due.

Nella dieta occidentale si stima che il rapporto omega3/omega6 sia di 1:10. Dobbiamo riportarlo a valori di 1:3 perché sia ottimale per la produzione di questi mediatori.

Oltre all'integrazione controllata, possiamo gestire questo rapporto con l'alimentazione nutrendoci di cibi ricchi di omega3 e poveri di omega 6.



La **fonte più efficace** sono i grandi pesci oceanici non di allevamento, pesce azzurro sempre pescato. Certo è che in questo periodo storico di alto inquinamento purtroppo ritroviamo sempre più metalli pesanti in questo tipo di pescato. Una fonte meno efficace sono i semi oleosi e la frutta secca perché comunque ricchi di omega6.

Sicuramente è più facile diminuire le fonti di accumulo di omega6 come i cibi processati e aumentare il consumo di grassi buoni come olio extravergine di oliva a crudo, oli vegetali estratti a freddo e burro di qualità.



NUTRIRSI DI ALIMENTI ANTINFIAMMATORI

Quando voglio spiegare questo punto parto sempre da un punto fermo: devi pensare di **mangiare cibo vero**, come natura l'ha fatto.

Carne, pesce, uova verdure e frutta semplice.

Le carni e i derivati non devono venire da allevamenti intensivi, il pesce sempre pescato, magari anche in maniera sostenibile. Le verdure e la frutta in vere coltivazioni biologiche, consumate nella giusta stagionalità magari a km0. Pochi o nulli processi di raffinazione fisica o chimica e cucinati in modo semplice. Anche i metodi di cottura sono importanti per preservare i valori nutrizionali.

Tutto questo svolgeràà l'alimentazione che sarà **ricca di antiossidanti esogeni**, importanti protagonisti per contrastare l'infiammazione e contribuirà alla produzione degli ancora più **importanti antiossidanti endogeni**.



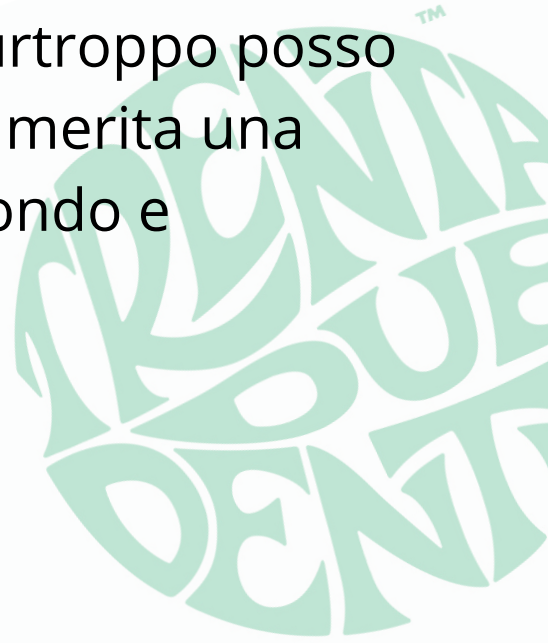
MANTENERE LA GESTIONE DELL'INSULINA CONTROLLATA

Come sappiamo è importante la gestione dell'insulina perché la sua variazione all'interno del corpo può portare a patologie infiammatorie, come le sindrome metabolica o il diabete, che influenzano in modo negativo le **patologie infiammatorie orali** e viceversa.

Per un buon controllo insulemico è bene guardare sia la componente qualitativa che quantitativa dei pasti, soprattutto dei carboidrati.

Evitare gli zuccheri semplici, cercare di consumare cereali con fibre e integrali per non creare picchi insulemici.

Ora abbiamo messo in gioco solo la parte dell'alimentazione ma sappiamo che possiamo agire anche da un altro punto di vista. Purtroppo posso solo accennare questo aspetto che merita una analisi e uno studio molto più profondo e complesso: **il microbiota**.



Dal 2007 ormai si sta studiando il microbiota e si è giunti alla conclusione che l'equilibrio di esso è una cosa fondamentale per le funzioni dell'organismo.

Noi Igienisti Dentali, **combattiamo già da tempo con il biofilm orale** ma fino a poco tempo fa non facevamo altro che cercare di eliminare le specie più patogene sia con i trattamenti professionali ma anche con molecole di sintesi antibatteriche.

Ora sappiamo che possiamo agire anche su un altro fronte. Quello dell'eubiosi.

L'eubiosi è la convivenza, l'armonia e l'equilibrio tra le specie batteriche tale da instaurare uno stato di salute e di corretta funzionalità dell'organismo.

Oltre all'alimentazione corretta che sappiamo influisce positivamente, possiamo agire anche con **probiotici e prebiotici**.



Il termine **probiotico** significa “favorevole alla vita “ e comprende tutti quegli integratori o alimenti che contengono all’interno microorganismi vivi o attivi in numero sufficiente, che promuovono l’equilibrio delle specie batteriche e di conseguenza la salute dell’ organismo.

I prebiotici sono invece delle sostanze che vengono sfruttate dai microorganismi per accrescere le colonie batteriche utili per il nostro organismo o per infastidire le specie più patogene.

Sono presenti in natura e sono sostanze non digeribili. Una tra tutte per l’uso odontoiatrico è la **lattoferrina**.



La **lattoferrina** è una glicoproteina prodotta anche in forma endogena, ha proprietà antibatteriche, antiossidanti, antiinfiammatorie e azione immunostimolante.

Ecco che quando abbiamo un paziente parodontale possiamo, oltre alla terapia convenzionale andare ad agire su diversi fronti con alimentazione e integrazione.

Stimolare la risposta immunitaria per permettere la rigenerazione e la guarigione.



Agire sulla risposta infiammatoria in modo da modularla ed evitare la cronicizzazione di essa.



Rigenerare e reinserire un microbiota sano all'interno del cavo orale e di tutto l'organismo per™ creare un ambiente eubiotico.



**DIARIO ALIMENTARE DA
CONSEGNARE AL PAZIENTE PER
IDENTIFICARE INSIEME GLI
ALIMENTI PRO INFLAMMATORI**

**Per gentile concessione della Dott.ssa Alessia
Morelli @trentaduedenti**

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ACQUA E BEVANDE FUORIPASTO	EXTRA
LUNEDI							
MARTEDI							
MERCOLEDI							
GIOVEDI							

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	ACQUA E BEVANDE FUORIPASTO	EXTRA
VENERDI							
SABATO							
DOMENICA							

Istruzioni per la compilazione da allegare e consegnare al paziente:

DIARIO ALIMENTARE PER LA SALUTE DEL TUO SORRISO

Il diario alimentare mi permetterà di conoscere le tue abitudini alimentari e di analizzarle con te.

ISTRUZIONI DI COMPILAZIONE

Compila questo diario per almeno 3-4 settimane

In questo diario alimentare va inserito qualsiasi cosa ingerisci nella giornata senza dimenticare nulla, fallo costantemente.

Cerca di essere molto preciso su quantità e tempistiche.

Puoi inserire sia l'alimento che la marca del prodotto commerciale

Nella sezione ACQUA E BEVANDE inserisci tutti gli alimenti liquidi che mangi fuori pasto.

Nella sezione EXTRA puoi inserire quello che non rientra nelle altre sezioni: integratori, snack fuori orario, spuntini notturni, sintomatologia sia intestinale che dentale a qualche stimolo specifico, motilità intestinale, regolare o no.

