

Spezie e Fibromialgia

Un utile aiuto per il controllo dei sintomi



a cura di Michele Di Stefano (a destra), Vera Bonaso U.O. Medicina Interna 1, Fondazione IRCCS Policlinico San Matteo, Pavia

Tiziana Colombo (a sinistra), Presidente de Il Mondo delle Intolleranze APS

Danilo Angè, Chef, Docente presso Il Mondo delle Intolleranze APS

Marco Palazzi, Fotografo ufficiale de Il Mondo delle Intolleranze APS

Il trattamento della fibromialgia rappresenta un difficile banco di prova per il clinico in quanto, ad oggi, i meccanismi responsabili della comparsa di tale malattia non sono ancora completamente noti.

Di conseguenza, non potendo ancora agire sulle cause della malattia, l'obiettivo della terapia è rappresentato dal miglioramento dei sintomi associati alla fibromialgia, rappresentati da dolori diffusi a livello muscolare e osteoarticolare, insistenti, disturbanti, che causano una importante riduzione della qualità di vita dei pazienti che ne soffrono.

Spesso, inoltre, la fibromialgia si associa ad altre malattie che coinvolgono altri organi ed

apparati, rendendo ancora meno sopportabile il quadro clinico complessivo. Per tali motivi, l'utilizzo di farmaci antinfiammatori e farmaci antidolorifici è molto frequente e poiché tali farmaci sono altrettanto frequentemente gravati da importanti effetti collaterali, sia a livello dell'apparato gastrointestinale, sia a livello di altri organi ed apparati, quali ad esempio rene, sistema nervoso, qualsiasi strategia terapeutica aggiuntiva, in grado di ridurre il fabbisogno, è ben accetta.

Da questo punto di vista, l'alimentazione acquista una importanza rilevante, in quanto è nota l'esistenza di cibi capaci di interferire con i meccanismi di percezione del dolore sia positivamente che negativamente. Tale proprietà rappresenta una caratteristica peculiare delle spezie che, oltre ad esaltare i sapori dei cibi, possono giocare un ruolo importante nella stimolazione dei processi della digestione e della produzione e attivazione degli enzimi digestivi.

Le spezie, pertanto, devono essere considerate un utilissimo ingrediente nella preparazione culinaria per la loro capacità di rendere più appetibili i cibi, di ridurre il consumo di sale e per il fatto di essere dotate di diverse proprietà benefiche che possono essere sfruttate per modulare le manifestazioni di diverse malattie, fra le quali quelle associate alla presenza di dolore cronico, come ed esempio la fibromialgia.

Sicuramente gli effetti positivi dello zenzero e della curcuma sono quelli maggiormente conosciuti, ma diverse altre spezie possono offrire un aiuto importante. Lo **zenzero** è utilizzato da moltissimo tempo in Oriente per lenire i disturbi della digestione, in quanto è in grado di contrastare efficacemente la nausea ed il vomito.

Tale effetto positivo è talmente rilevante sul piano medico che prodotti a base di zenzero possono essere consigliati addirittura in corso

di chemioterapia. L'effetto dello zenzero si esplica anche sull'attività motoria dello stomaco, favorendo uno svuotamento più veloce dei cibi ingeriti con i pasti e migliorando quei sintomi da difficoltosa digestione, definiti "dispeptici", come la ripienezza post-prandiale ed il gonfiore addominale.

La **curcuma**, invece, è conosciuta maggiormente per i suoi effetti antinfiammatori, che si generano attraverso la sua componente attiva, chiamata curcumina. L'azione della curcumina si esplica attraverso l'inibizione dell'attività di un mediatore dei processi dell'infiammazione, l'NF-kB, il che favorisce una riduzione della severità del dolore. Ma sono anche noti i suoi effetti positivi sulla flora batterica intestinale, il microbiota, in quanto la curcumina favorisce un miglioramento dei rapporti tra i vari ceppi batterici che lo costituiscono.

Ciò rende possibile un suo impiego in una patologia molto frequentemente associata alla fibromialgia, la cosiddetta sindrome dell'intestino irritabile, nella quale è dimostrata la presenza di uno squilibrio del microbiota intestinale.

Ma alterazioni del microbiota intestinale sono in grado di modificare anche i rapporti fisiologici tra le terminazioni nervose che arrivano all'intestino per regolarne l'attività e il muscolo della parete intestinale interferendo, pertanto, anche con i meccanismi che regolano la percezione a livello viscerale. Questo fenomeno determina la comparsa di ipersensibilità viscerale, cioè una maggiore sensibilità del tratto gastrointestinale, che a sua volta favorisce la comparsa di sintomi addominali, fra i quali anche il dolore.

Anche per la **menta** è nota da molto tempo l'efficacia nel migliorare i processi della digestione. In particolare, l'olio di menta piperita esercita un effetto miorelaxante, in grado di agire come un vero e proprio antispastico a livello della parete

dell'apparato gastrointestinale.

Un rilevante effetto antinfiammatorio caratterizza, invece, il **rosmarino**, verosimilmente legato all'elevata concentrazione di polifenoli, quali l'acido carnosico e l'acido rosmarinico.

In particolare quest'ultimo appare efficace sul dolore, ma anche sul miglioramento della rigidità e dell'attività motoria in pazienti con artrosi. Analogamente, i polifenoli contenuti nel **tè verde** risultano molto efficaci nel migliorare i processi infiammatori e la severità del dolore, sia in pazienti con malattie infiammatorie croniche dell'intestino per l'attività a livello intestinale, sia in pazienti con osteoartrosi e artriti per l'azione a livello osteoarticolare. Ed anche il **pepe nero**, attraverso l'azione di uno dei suoi principi attivi denominato piperina, potrebbe essere utile nel migliorare i disturbi a livello osteoarticolare, compreso il gonfiore nelle artriti.

Molto apprezzato di recente per i suoi effetti energizzanti è il **ginseng**. Anche questa radice è in grado di migliorare i processi infiammatori attraverso l'inibizione dell'NF-kB da parte dei principi attivi in esso contenuti, denominati ginsenosidi.

Pertanto, sia mediante l'impiego in cucina delle radici grezze o di estratti facilmente reperibili in commercio, il consumo di ginseng potrebbe costituire un utile aiuto al trattamento del dolore cronico, così come il consumo di **aglio**, una spezia i cui effetti benefici risalgono agli antichi Egizi.

Componenti attivi dell'aglio sono l'allicina e la garlicina, ambedue ad attività antibiotica, l'ajoene ad azione antitrombotica, le vitamine del gruppo B, la vitamina C e alcuni solfuri ad attività antiossidante.

I solfuri dell'aglio possiedono sia una azione chelante per i metalli pesanti (mercurio, cadmio, piombo) favorendone l'eliminazione, sia una azione antinfiammatoria in grado di determinare un miglioramento

del dolore osteoarticolare. In particolare, l'aglio appare efficace nella modulazione dell'attività di mediatori dell'infiammazione quali l'NF-kB e l'interleuchina 10, ma sembra in grado di ridurre anche i livelli circolanti di proteina C-reattiva, un importante indice di infiammazione misurabile con un semplice prelievo di sangue venoso.

Ed un rilevante effetto antinfiammatorio ed antiossidante è stato dimostrato anche per il **cardamomo**, un'altra spezia di origine orientale della stessa famiglia dello zenzero della quale vengono consumati i semi. Il cardamomo era conosciuto anche ai tempi dei Greci e dei Romani che lo utilizzavano per produrre profumi ed è oggi considerata, dopo lo zafferano e la vaniglia, la terza spezia più costosa al mondo.

I semi devono essere conservati e venduti ancora all'interno dei baccelli essiccati in quanto se esposti all'aria perdono rapidamente il sapore.

Risulta evidente da quanto descritto che le spezie caratterizzate da una azione positiva per il paziente fibromialgico sono tante e generalmente facili da reperire, pertanto, una modificazione della dieta basata sul maggiore consumo di spezie può rappresentare per questi pazienti una importante misura terapeutica che si deve sommare all'approccio farmacologico: non si deve, ovviamente pretendere che la dieta da sola possa essere in grado di raggiungere un controllo dei sintomi e la rapida risoluzione dei disturbi di una malattia che è caratterizzata da un'alterazione dei meccanismi di percezione, trasmissione ed elaborazione del dolore a livello di tutte le strutture del sistema nervoso, sia periferiche che centrali.

È, invece, opportuno sfruttare gli effetti positivi di alcuni principi attivi contenuti nei cibi che possono sviluppare un vero e proprio effetto sinergico con la terapia farmacologica per ottenere,

insieme, una maggiore efficacia sulla riduzione della sintomatologia ed in particolare del dolore.

In collaborazione con Tiziana Colombo e Danilo Angè, qui a fianco suggeriamo un piatto molto semplice che può rappresentare un esempio per migliorare l'uso delle spezie in cucina. In generale, anche per i pazienti con fibromialgia, è opportuno evitare i cibi grassi ed un eccessivo apporto di carboidrati: del resto è dimostrato scientificamente che il controllo del peso corporeo rappresenta una misura terapeutica di primaria importanza per questa malattia.

Di conseguenza, l'apporto di cereali integrali può diventare vantaggioso per ridurre l'assorbimento degli zuccheri, ma anche per favorire la funzionalità intestinale, tenendo però sempre presente che se la fibromialgia si associa alla sindrome dell'intestino irritabile, un eccessivo apporto di fibra integrale potrebbe peggiorare sintomi addominali quali il gonfiore e la flatulenza.

Per lo stesso motivo, se da un lato il consumo di legumi deve essere consigliato per le loro importanti proprietà nutritive, essendo ricchi di proteine, di vitamine del gruppo B, di vitamina C e poveri di grassi saturi, dall'altro deve essere contenuto entro certi limiti per evitare i sintomi addominali causati da un'eccessiva fermentazione dei carboidrati non digeribili che questi contengono.

Per quanto riguarda la carne, per il contenuto in grassi è preferibile limitare il consumo di carne rossa ad una volta alla settimana, favorire il consumo di carni bianche, anche tre volte alla settimana, e pesce, evitando crostacei e molluschi sempre per il contenuto in grassi, ma favorendo pesci ricchi di grassi insaturi ed ottimo rapporto omega-3/omega-6, quali ad esempio, merluzzo, sogliola, orata, spigola, dentice, tonno fresco. E, quindi, la scelta è ricaduta su una insalata di orata.

Insalata di Orata - Ricetta per 4 persone

INGREDIENTI:

- 1 lt di acqua
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero
- 1 cucchiaino di cardamomo
- 1 manciata di pepe verde
- 2 spicchi di aglio
- 1 mazzetto di rosmarino
- 280 gr di mix di cereali (riso, farro, orzo)
- 600 gr di filetti di orata
- 2 zucchine
- 2 carote
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- q.b. di sale
- q.b. di fiori di borragine e fiori di begonia

PREPARAZIONE:

Mettete l'acqua fredda sul fuoco, aggiungete le spezie, il pepe verde, l'aglio ed il rosmarino, salate e fate cuocere per circa 30/40 minuti.

Eviscerate l'orata e rimuovete con attenzione tutte le spine presenti nei filetti, poi immergetele nel brodo di spezie e fate cuocere per 10 minuti.

Fate cuocere il mix di cereali in abbondante acqua salata per almeno 25 minuti. Scolate al dente.

Lavate e tagliate a dadini le carote e le zucchine e fatele saltare per 5 minuti in una padella antiaderente con un filo di olio, aggiungete il mix di cereali e completate la cottura.

Impiattate nei piatti di portata, adagiate 3 cucchiaini di verdure, i filetti di orata a tocchetti e completate con una spolverata di curcuma, fiori di borragine e fiori di begonia.

