

Cucinare per chi e con chi soffre di reumatismi

Cucinare per chi e con chi soffre di reumatismi

Incontri di 4 ore-lezione, Fr. 130.-

Serata informativa:

Lugano, martedì 29 gennaio 2019,
ore 19.00

Corsi in partenza:

Lugano mercoledì 13 febbraio 2019

Bellinzona venerdì 15 febbraio 2019 Orario: dalle 18.00 alle 22.00

Informazioni e iscrizioni:

Tel. 091 8217150

[scuolaclub.ticino\(at\)migrostaticino.ch](mailto:scuolaclub.ticino(at)migrostaticino.ch)

www.scuola-club.ch

In collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo.

In cucina si migliora la qualità della vita

Scuola Club Migros Ticino - Nasce un'importante collaborazione con la Lega svizzera contro il reumatismo

/ 21.01.2019

Nella sola Svizzera ben due milioni di persone soffrono di reumatismo, un termine che la medicina utilizza per raggruppare circa 200 patologie che impattano negativamente sull'apparato locomotore, come l'artrite, l'artrosi e l'osteoporosi. Chi è affetto da reumatismo non è però lasciato solo. Agli aiuti già disponibili si aggiunge ora la collaborazione a livello nazionale tra la Scuola Club Migros e la Lega svizzera contro il reumatismo che ha portato al lancio di un primo corso di cucina per chi e con chi soffre di questa patologia.

Dal 1958, anno della sua fondazione, la Lega svizzera contro il reumatismo si impegna al miglioramento della qualità di vita dei malati, informa e sensibilizza l'opinione pubblica e aiuta gli specialisti nel loro lavoro con i pazienti reumatici. Il suo lavoro è su due fronti: da un lato, aiuta le persone a mantenersi sane attraverso azioni mirate alla prevenzione; dall'altro, offre ai malati un importante sostegno attraverso consigli medici, terapeutici e sociali. In Ticino, la Scuola Club dal 1957 non cessa di riattualizzare il suo mandato di fare della formazione per tutti un'occasione di

promozione personale e di integrazione sociale.

Ma perché proprio un corso di cucina? Da tempo gli studi di settore confermano l'influenza dell'alimentazione, accanto all'attività fisica regolare, sui disturbi reumatici e la loro evoluzione. Da qui l'esigenza di diffondere comportamenti corretti nella scelta e nella preparazione del cibo, sia in chiave preventiva, sia nel contrasto allo sviluppo delle patologie reumatiche.

«L'alimentazione è alla base del nostro benessere e la qualità di ciò che mangiamo può fare davvero la differenza. Ciò vale per molte patologie e certamente per il reumatismo: una dieta completa ed equilibrata previene e limita i processi infiammatori che ne sono alla base» puntualizza la dottoressa Anna Robbiani Agustoni, medico e consulente nutrizionale ticinese, referente della Lega svizzera contro il reumatismo e docente alla Scuola Club di Migros Ticino nel settore Salute. «Ai miei pazienti suggerisco la completezza dei nutrienti, senza demonizzare nessuna categoria. Nella giusta misura è concesso tutto!»

Se passiamo in rassegna i gruppi di nutrienti, in pole position troviamo l'assunzione di frutta e verdura. Le 5 porzioni tradizionalmente raccomandate devono però essere di stagione, trattate con riguardo per non perdere il loro contenuto vitaminico, consumate anche crude, variate nel colore. Da favorire ad ogni pasto l'uso di cereali integrali. Grande attenzione va dedicata alla scelta delle proteine animali, come la carne, il pesce, le uova e i latticini, che vanno assunti con moderazione e selezionando le varianti più magre, limitando affettati ed insaccati. Ai crostacei, ricchi di grassi, meglio preferire il pesce azzurro ricco di acidi grassi Omega 3, protettivi e anti-infiammatori.

Da reintegrare nelle abitudini alimentari sono invece le proteine vegetali, come le leguminose, che vanno premiate per l'apporto di fibre e la naturale scarsità di grassi.

Queste indicazioni rimandano alla cosiddetta «dieta mediterranea» caratterizzata dalla presenza di olio d'oliva, che può essere integrato da olio di colza o di lino per migliorare la qualità dei grassi assunti quotidianamente. Ciò che emerge dal confronto con la dottoressa Robbiani è l'importanza di non rinunciare al gusto. Per questo sono le benvenute occasioni come il corso in partenza alla Scuola Club di Migros Ticino: per imparare ad esaltare anche gli ingredienti più semplici, come le lenticchie o le sardine, e rendere sempre più attraente la tavola.

«Occorre essere curiosi per provare nuove soluzioni e fantasiosi per trovare presentazioni sfiziose, così da rendere un piatto sano anche estremamente appetitoso» continua la dottoressa Robbiani. «Chi segue questi consigli ne trae un indubbio beneficio. I pazienti riferiscono da subito maggiore energia vitale, riposo migliorato, facilità digestiva. Quando poi l'alimentazione diventa un'abitudine consolidata è possibile assistere anche alla remissione di alcune condizioni cliniche, sebbene non tutte le malattie possono essere guarite...».

Gli effetti sono promettenti e i vantaggi ricadono su tutta la famiglia. «La presenza di un paziente che richiede una nuova impostazione nutrizionale si rivela una buona occasione per trarne i massimi vantaggi per tutti» conclude Anna Robbiani. «Migliorare l'alimentazione significa recuperare in qualità di vita».