

Relazione tra malattie metaboliche e alimentazione: intervista alla biologa nutrizionista Rosita Ficarola

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



Nel mondo moderno, dove il ritmo frenetico della vita spesso prevale sulla cura di noi stessi, la relazione tra malattie metaboliche e alimentazione sta guadagnando sempre più attenzione. Le malattie metaboliche, come il diabete di tipo 2, l'obesità e le malattie cardiovascolari, rappresentano un crescente problema e tema da esplorare, influenzando la salute di milioni di persone. Le evidenze scientifiche dimostrano che le scelte alimentari svolgono un ruolo cruciale non solo nella prevenzione, ma anche nella gestione di queste condizioni.

Dottoressa Ficarola, un'alimentazione ricca di zuccheri raffinati, grassi saturi e cibi processati può contribuire all'insorgenza di disturbi metabolici. E' solo questa la causa?

“Innanzitutto, c'è da fare una precisazione: le malattie metaboliche possono essere di due tipi: ereditarie e acquisite. Le prime sono dovute al nostro patrimonio genetico ereditato dai genitori e di solito comportano un deficit enzimatico specifico che rende difficile o impossibile la degradazione o conversione di sostanze specifiche. Le seconde, invece, insorgono di solito in età adulta e dipendono dallo stile di vita adottato negli anni. I fattori di rischio principali sono: l'obesità, la sedentarietà e una dieta non equilibrata”.

Gli alimenti sopra citati in quale misura e con quale frequenza possiamo introdurli nel nostro regime

alimentare?

“Un’alimentazione ricca di zuccheri raffinati, grassi saturi e cibi processati può contribuire ampiamente all’insorgenza di malattie metaboliche come il diabete di tipo 2, dislipidemie, problemi cardiovascolari e obesità. Questi alimenti, introdotti in eccesso nella dieta quotidiana, provocano squilibri che, a lungo andare, interrompono la normale omeostasi corporea e fanno sì che alcune componenti del nostro organismo (come, ad esempio, gli ormoni) non riescano a lavorare in modo ottimale e quindi a mantenere determinati valori nei range di normalità. A questo punto, si ha l’insorgenza della malattia e dobbiamo intervenire in modo farmacologico. Ovviamente, non bisogna demonizzare nessun alimento, ma gli alimenti sopra citati non devono essere consumati in modo smodato”.

Qual è la sua visione riguardo l’importanza di una dieta equilibrata nella vita di tutti i giorni?

“Seguire una dieta equilibrata significa scegliere di stare in salute più a lungo. Per la prevenzione delle malattie metaboliche è importante seguire una dieta equilibrata e noi abbiamo una grandissima alleata: la Dieta Mediterranea! Questa è un patrimonio immateriale dell’UNESCO e comprende: frutta e verdura, che sono ricche di vitamine, fibre e minerali; cereali integrali, anch’essi ricchissimi di fibre; e proteine magre, contenute nel pesce azzurro e nelle carni magre. Tutti questi alimenti ci aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di zucchero e colesterolo nel sangue”.

Oltre ad una sana e varia alimentazione, in che modo il movimento fisico può contribuire a migliorare il benessere e prevenire l’insorgenza di malattie metaboliche?

“Un altro alleato che ci aiuta a mantenere uno stile di vita sano e a tenere lontane le malattie metaboliche è il movimento: fai un’attività fisica aerobica per circa 25-30 minuti, tre volte a settimana. L’importante non è tanto l’intensità quanto la costanza. Aiuterai il cuore e i polmoni, aumenterai il metabolismo basale e tonificherai tutto il corpo. Inoltre, l’attività fisica migliora la sensibilità insulinica, aiuta a controllare il peso corporeo, riduce l’infiammazione e migliora l’umore”.

Le bevande senza zuccheri aggiunti sono consentite e in quale misura, ma soprattutto quali alimenti possono accompagnare?

“Le bevande senza zuccheri aggiunti o “zero” potrebbero essere un alleato per abbassare i livelli di zuccheri nella dieta ma, di solito i dolcificanti intensivi che vengono usati sono cancerogeni. Quindi il mio consiglio è sempre quello di non abusarne”.

Cosa dice l’evidenza scientifica riguardo il digiuno intermittente e come va gestito?

“Le evidenze scientifiche ci dicono che questi metodi apportano benefici in merito al controllo glicemico e alla perdita di peso, ma c’è da dire che non sono adatti a tutti e, soprattutto, devono essere supervisionati da un professionista. Con ciò, non si deve pensare che siano superiori agli altri approcci dietetici.

Una dieta equilibrata è alla base della prevenzione. Non è solo una mera questione di evitare malattie, che è importante, ma alla base c’è la consapevolezza di se stessi, il miglioramento della qualità della vita, il sentirsi energici, avere una migliore qualità del sonno e una maggiore lucidità. Quindi, la parola d’ordine è: prevenzione!

Ai lettori, per concludere, suggerisco di cercare di mantenere un peso corporeo adeguato, praticare attività fisica, evitare di fumare, ridurre il consumo di alcol e, per ultimo, ma non meno importante, adottare uno stile di vita sano e una dieta equilibrata”.

Si ringrazia la Dottoressa Rosita Ficarola, biologa nutrizionista

Luigi Cacciatori

infooggi - Official Video

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/relazione-tra-malattie-metaboliche-e-alimentazione-intervista-alla-biologa-nutrizionista-rosita-ficarola/147830>

