

ARTROSI E ALIMENTAZIONE

L'artrosi è una malattia reumatica cronica che colpisce le articolazioni e ha un decorso **degenerativo** che comporta la **lesione della cartilagine articolare**

Uso di integratori

Possono essere assunti anche integratori a base di semi di curcuma, un potente antinfiammatorio.

Incidenza

L'artrosi interessa il 12% della popolazione italiana, circa 4 milioni di persone. I soggetti più colpiti sono persone dopo i 50 anni, donne in post-menopausa, soggetti diabetici e in sovrappeso.

Alimenti SI

- pesce tipo salmone, sgombro, tonno e sardina
- ortaggi a foglia verde
- semi di chia, canapa e lino
- frutta secca
- cereali integrali (pasta, riso, miglio, bulgur)
- banane
- carciofi
- fagioli
- tè verde
- stevia
- gomasio

Alimenti NO

- pomodori
- melanzane
- patate
- sale
- carne
- latticini
- zucchero bianco
- alimenti piccanti

ALLEATI
PER LA SALUTE

