



## INFIAMMAZIONE E DOLORE

Negli ultimi 50 anni l'attenzione crescente è stata focalizzata sul ruolo che alcuni alimenti svolgono nello sviluppo e nella progressione delle malattie croniche. In questo contesto è stato dimostrato che il modello dietetico mediterraneo ha una serie di effetti benefici sulla salute non solo per quanto riguarda le malattie cardiovascolari e il cancro, ma anche nelle patologie caratterizzate da un'inflammatione cronica e degenerativa con danni articolari, riduzione della densità ossea e forte dolorabilità.

Studi recenti stanno evidenziando come l'inflammatione cronica abbia un'eziologia multifattoriale e gli elementi da valutare e modificare non sono solo l'alimentazione in relazione alla dieta nel suo modello mediterraneo, ma sono a più ampia spettro.

Il corpo deve essere approcciato con una visione sistemica, dove ogni elemento è interconnesso e ogni elemento interagisce su tutto il corpo e non solo su un comparto specifico. Partendo da questo assunto ogni fattore influenza l'altro e gli elementi da prendere in considerazione in relazione al dolore e ancor prima all'inflammatione sono molteplici e di natura diversa.

Quando parliamo di inflammatione i fattori da prendere in considerazione sono:

### Alimentazione:

- Introito calorico
- Qualità alimentare
- Carico glicemico
- Idratazione
- PRAL – carico acido renale potenziale
- Ritmi circadiani

### Composizione corporea

- Massa grassa
- Massa magra
- TWB acqua totale
- ECW acqua extracellulare

### Intestino

- Microbiota
- Leaky gut

### Attività motoria

### Respirazione

### Sintomi vaghi e aspecifici

- Cortisolo
- Insulina
- Asse HPA
- Melatonina

Particolare attenzione dovrebbe essere dedicata a tutte le misure, l'approccio sistemico deve rappresentare un superamento dell'interpretazione frammentata e meccanicistica del corpo a favore di una visione unitaria e d'insieme del paziente. Nell'ottica sistemica i diversi sistemi dell'organismo sono strutturati in una rete di interconnessioni che costituiscono un tutto intero in continuo adattamento e trasformazione dinamica. L'azione da più parti permette pertanto di gestire il dolore, ma ancor prima l'infiammazione con interventi non farmacologici, ma affiancabile ai medesimi in misura esigua, per ottenere una qualità di vita migliore.

D.ssa Stefania Acquaro