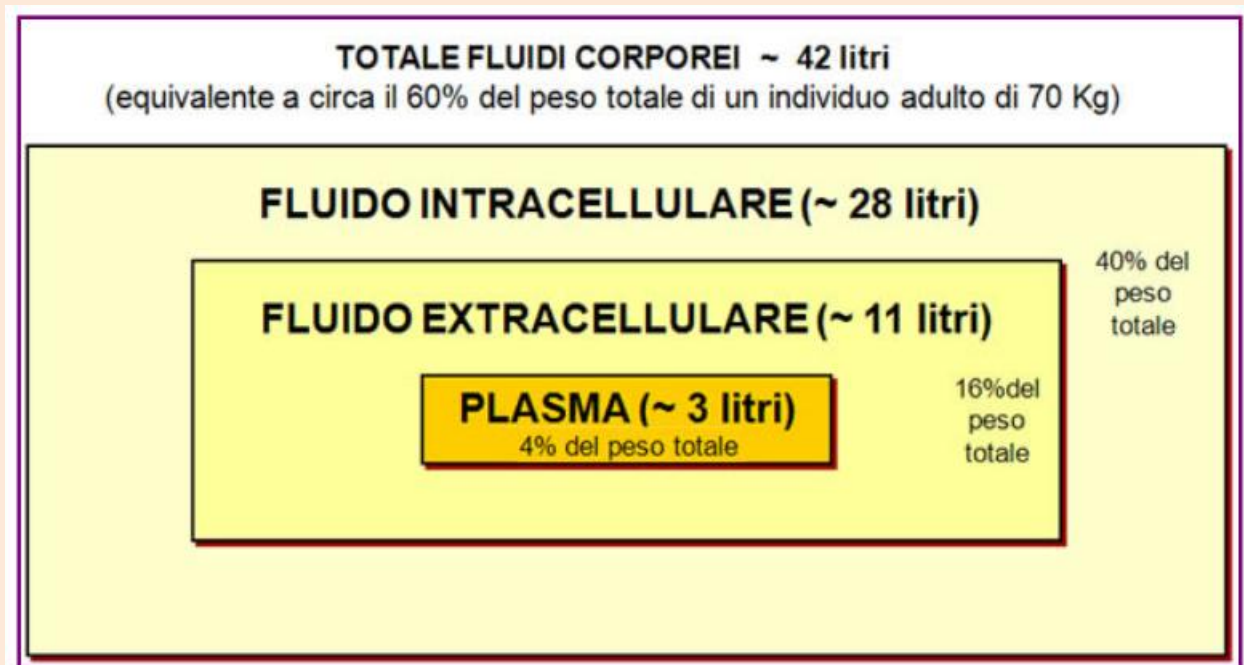


Alimentazione e ritenzione idrica

La ritenzione idrica è un grave problema di salute che affligge milioni di persone nel mondo; essa è un disturbo molto complesso ma che può essere curato. Il corpo umano è formato per lo più da acqua, suddivisa principalmente in una componente intracellulare ed una extracellulare. L'acqua intracellulare rappresenta la quota presente all'interno delle cellule mentre quella extracellulare rappresenta l'acqua presente nei vasi sanguigni, linfatici e nel tessuto interstiziale. La ritenzione idrica avviene quando si accumula un eccesso di liquidi nei tessuti interstiziali.

Molti pensano che la ritenzione idrica sia la diretta conseguenza di un eccesso alimentare di sodio; tuttavia quest'aspetto è relativo dato che rappresenta uno dei fattori che favoriscono la ritenzione idrica ma non la causa.



La ritenzione idrica ha cause multiple: ormonali, tissutali, ambientali, stagionali, alimentari. Rispetto alle donne, gli uomini possono senza dubbio escludere alcuni fattori ormonali legati alla gravidanza tra le origini del problema. Restano però quali possibili cause un'alimentazione scorretta, soprattutto se ricca di sodio. Utilizzare in quantità eccessiva il sale o consumare per abitudine o praticità i cibi salati, si determina effettivamente una ritenzione idrica, oltre al fatto che rappresenta un'abitudine poco sana anche per il cuore e la pressione sanguigna. Un utilizzo eccessivo di farmaci antinfiammatori o cortisonici, la prostata ingrossata, così come il malfunzionamento delle reni, della vescica o una circolazione sanguigna insufficiente possono essere altri fattori scatenanti per la ritenzione idrica.

La massa muscolare rappresenta uno dei fattori essenziali della questione perché una buona massa cellulare metabolicamente attiva (soprattutto muscolare) richiama i liquidi dagli interstizi all'interno delle cellule. Da questo dato appare importante

l'adeguata attività motoria (lavoro anaerobico) che porti a un reale aumento della massa muscolare. Secondo fattore capitale è rappresentato dal circolo venoso: la ritenzione idrica è favorita dal ristagno venoso e linfatico. Nella donna l'eccesso di estrogeni rappresenta un fattore negativo ed è indispensabile correggere l'equilibrio ormonale con un adeguato trattamento farmacologico (F5, F4) e alimentare.

Il passo successivo è rappresentato dall'attivazione della pompa muscolare e del ritorno venoso:

Quando camminiamo, la contrazione dei muscoli degli arti inferiori aiutano il sangue a defluire al tronco. Per questo è importante dedicare un po' di tempo al lavoro aerobico a basso impatto come il camminare, nuotare o correre lentamente ed evitate di stare sia troppo seduti ma anche troppo fermi in piedi. In ultima analisi, durante il sonno il corpo ridistribuisce correttamente i liquidi, il che viene facilitato dormendo con i piedi sopra ad un cuscino così che i liquidi defluiscono al tronco e non stagnano negli arti inferiori.

Fattori alimentari e ritenzione idrica

Gli alimenti in natura hanno un bilancio salino opposto ai cibi industriali i quali invece hanno molto sodio e poco potassio. Invertire questa tendenza permette alle cellule di richiamare più acqua al loro interno, visto che la componente intracellulare è più ricca di potassio rispetto a quella extracellulare.

Importante nella dieta sono le proteine alimentari perché richiamano i liquidi interstiziali nel sangue e favoriscono la formazione della massa muscolare: chi non ne assume a sufficienza: almeno 1g/Kg, più facilmente soffrirà di ritenzione idrica.

Fondamentale è l'assunzione di frutta e verdura che apportano vitamine essenziali nella formazione del collagene che funge da impalcatura dei tessuti connettivi; dando compattezza ai tessuti.

Per quanto riguarda l'assunzione di acqua, molte persone vedendosi gonfie incominciano a bere meno acqua nella paura che si accumulino nei tessuti. Questo può essere un errore perché il problema non è l'eccesso di liquidi ma una loro cattiva distribuzione. Bere poco non farà migliorare la ritenzione idrica, anzi, dà un segnale al corpo di non liberarsi dei liquidi, invece, aumentare gradualmente l'acqua assunta, soprattutto se viene non solo in forma liquida, ma anche da frutta e verdura, aiuta il corpo a liberarsene.

Ci sono alcuni alimenti che ci possono aiutare, ad esempio la frutta. Frutti di bosco, anguria, ananas sono importanti perché riescono a migliorare la circolazione sanguigna grazie all'azione delle antocianine, sostanze di cui questi frutti sono abbondanti.

E' noto che la cellulite può essere combattuta con gli agrumi: da non dimenticare nemmeno il pomodoro, il sedano e il limone. Gli alimenti ricchi di fibre sono utili per contrastare la stitichezza, anch'essa spesso causa di gonfiore. Molto importante è avere cura di assumere abbastanza potassio, perché proprio la mancanza di questo

minerale può favorire la ritenzione idrica.

Il menu che vi propongo può essere utilizzato per una dieta settimanale contro la ritenzione idrica.

Colazione: 1 yogurt intero, 1 caffè d'orzo e 4 biscotti di riso.

Spuntino: 1 fetta di ananas e frutta secca.

Pranzo: 200 grammi di petto di pollo ai ferri, 70 grammi di pane integrale, verdure a piacere.

Merenda: 1 fetta di ananas.

Cena: 200 grammi di trota al cartoccio, abbondanti verdure a piacere, una patata.

A livello terapeutico è essenziale attuare una terapia drenante che favorisca l'aumento del metabolismo, (C5) il tono venoso (C7) ed il drenaggio (C8). Concludendo possiamo dire che la ritenzione idrica non ha un colpevole, non ha una soluzione. Il suo approccio deve essere multifattoriale. Uno stile di vita corretto, una giusta attività fisica abbinata ad una buona alimentazione, possono fare veramente tanto. Ma non sperate in risultati immediati, segreti e trucchi magici non esistono, esiste solo la determinazione di continuare il giusto percorso intrapreso.