

La dieta di maggiore rilevanza per la SM è stata studiata sulla base delle attuali informazioni scientifiche ed utilizzando varie strategie dietetiche che possono rallentare notevolmente o addirittura arrestare il progredire della SM.

Le strategie dietetiche per realizzare quanto descritto sopra si suddividono in tre parti - alimenti da evitare, alimenti da mangiare con moderazione e alimenti da incrementare.

Una quarta parte della migliore dieta possibile, come l'uso di integratori, viene presentata in un documento separato.

ALIMENTI DA EVITARE

Gli alimenti da evitare sono quelli che provocano una maggiore stimolazione del sistema immunitario e che causano una maggiore perdita dalle vene. La necessità di evitare completamente tali alimenti è ampiamente documentato dalla scienza.

1. Tutti i prodotti lattiero-caseari, tra cui latte, formaggio e yogurt e qualsiasi alimento che contiene un prodotto lattiero-caseario.
2. Tutti gli alimenti che contengono glutine come grano, segale e orzo. È essenziale leggere le etichette degli ingredienti perché molti alimenti possono contenere una piccola quantità di glutine (grano).
3. Legumi come piselli, fagioli, arachidi e tutti i prodotti di soia.
4. Alimenti ad alto contenuto di zucchero, soprattutto caramelle, bibite analcoliche e barrette di cioccolato. Una buona regola generale è quella di evitare qualsiasi prodotto alimentare che contenga zucchero o sciroppo di mais come primo, secondo o terzo ingrediente sull'etichetta.
5. Alimenti che causano una reazione allergica. Questi alimenti possono essere determinati attraverso test allergici effettuati da un naturopata e monitorando eventuali reazioni allergiche dopo aver mangiato un determinato cibo.

ALIMENTI DA MANGIARE CON MODERAZIONE

Riducendo l'assunzione di alcuni alimenti, possono essere evitate reazioni problematiche. Gli alimenti da ridurre includono:

1. L'assunzione di grassi saturi che si trova principalmente nella carne rossa. Mangiare carne rossa una volta alla settimana e utilizzare solo tagli magri.
2. Omega 6 grassi polinsaturi che si trovano principalmente in oli di margarina e insalata. Utilizzare l'olio d'oliva per un apporto di grassi e per i condimenti.
3. Grani senza glutine come mais e riso. Cercate di ridurre il più possibile l'assunzione di prodotti senza glutine.
4. Il consumo di alcol deve essere mantenuto basso e limitato principalmente al vino rosso.
5. Le uova devono essere mangiate con moderazione.

ALIMENTI DA INCREMENTARE

Questi alimenti sono quelli che dovrebbero costituire principalmente la vostra dieta.

1. Pesce (soprattutto pesce grasso), petto di pollo senza pelle e selvaggina.
2. Il maggior numero possibile di verdure con un'ampia varietà.
3. Frutta, principalmente bacche (mirtilli, fragole, more).
4. Le noci possono essere un ottimo spuntino.
5. Caffè e tè verde non sono un problema e possono essere consumati in quantità normali.
6. Una varietà di integratori che sono descritti in un documento a parte.

RIEPILOGO

La sclerosi multipla è una malattia autoimmune che provoca un'inflammatione nel sistema nervoso centrale del cervello in un sistema immunitario alterato. L'inflammatione è dovuta ad un attacco immunitario alla mielina, che è la sostanza che isola le fibre nervose che trasportano i messaggi del cervello. Le persone con SM hanno un sistema immunitario eccessivamente aggressivo che è sensibile alla mielina e che è scarsamente controllato.

Un'altra caratteristica della SM riguarda i vasi sanguigni nel cervello. Le persone con SM hanno un restringimento delle vene a causa di un flusso sanguigno scarso nel cervello. Tale flusso sanguigno alterato nel cervello è indicato come CCSVI. Questa enorme perdita permette alle cellule immunitarie di accedere molto più facilmente al sistema nervoso centrale determinando un aumento dell'inflammatione con più frequenza.

Le strategie dietetiche di cui sopra, associati alle raccomandazioni in aggiunta, avranno come effetto un abbassamento significativo delle reazioni infiammatorie nel CNS e rafforzerà le vene nel cervello. Entrambi gli effetti rallenteranno notevolmente il processo della SM tanto da arrestarlo come è stato riportato da molti.

I principali effetti delle strategie dietetiche di cui sopra sono:

1. Una notevole diminuzione delle attività delle cellule sensibili alla mielina ed un rafforzamento da parte del sistema immunitario.
2. Rinforzare le vene del cervello in modo da ritardare il passaggio di cellule immunitarie nocive che danneggiano il sistema nervoso centrale.