

## Terapia del dolore, un aiuto anche da bergamotto e olio d'oliva

Non solo farmaci. Contro il dolore, anche l'alimentazione può dare il suo contributo. Anche nell'ambito di terapia del dolore l'attenzione rivolta alla dieta sta assumendo un peso crescente e dalla ricerca scientifica arrivano risultati interessanti a supporto del suo ruolo. Tra gli alimenti "utili" al controllo del dolore ci sarebbero alcuni tipi di frutta e verdura, il tè verde, i cereali integrali, ma anche il caffè e il vino. Ne parliamo con il dottor [Fabio Intelligente](#), anestesista coordinatore del Servizio di Terapia Antalgica per il Dolore Cronico dell'unità di Anestesia e day hospital chirurgico dell'ospedale Humanitas. Cosa accomuna questi generi alimentari? I polifenoli, composti organici presenti naturalmente in questi alimenti e che svolgono azione antiossidante. Si trovano nei frutti rossi, nell'uva, nei pomodori, nelle melanzane e nei peperoni, ad esempio, e il loro ruolo potenziale è stato messo in luce da diversi studi scientifici. Uno di questi, pubblicato lo scorso anno su International Journal of Vitamin and Nutrition Research, ha indicato che la protezione antiossidante fornita dai polifenoli di frutta e verdura potrebbe svolgere un ruolo di supporto nel trattamento delle donne affette da [fibromialgia](#). (Per approfondire leggi qui: [Terapia antalgica, spegnere il dolore e recuperare una buona qualità di vita](#))

### Curcuma e dolore artrosico

Un'attenzione particolare è stata rivolta ai polifenoli contenuti nel bergamotto e nell'olio di oliva che sarebbero in grado di contrastare il fenomeno della tolleranza ai farmaci oppiacei. Fenomeno che costringe molti pazienti a incrementare periodicamente il dosaggio del farmaco per poter mantenere l'efficacia analgesica, andando spesso incontro ad aumento anche degli effetti collaterali. «I polifenoli contenuti in questi prodotti si comportano come "spazzini" dei radicali liberi. In alcuni modelli animali i polifenoli estratti dall'olio di oliva e dal bergamotto si sono dimostrati in grado di ridurre i radicali liberi e, parallelamente, ridurre il dolore e ripristinare l'efficacia degli analgesici oppiacei. Queste molecole risulterebbero utili per mantenere l'efficacia dei farmaci oppiacei assunti; ma, potrebbero anche costituire un interessante "prototipo" per sviluppare nuovi farmaci analgesici non oppiacei». Inoltre, per le sue proprietà antinfiammatorie la curcuma può considerarsi una spezia benefica per il controllo del dolore. Tutto merito della curcumina, potenzialmente utile per il trattamento dell'[artrosi](#) secondo uno studio pubblicato su Drug design, development and therapy. I pazienti colpiti da questa malattia reumatica avrebbero fatto registrare un miglioramento nella funzione fisica, nella qualità di vita e nella riduzione del dolore grazie a questa spezia. Inoltre, anche in questo caso, avrebbero diminuito l'apporto di farmaci analgesici.

### Resveratrolo e dolore facciale

«Sono stati evidenziati risultati promettenti nell'impiego della curcuma anche nel ridurre lo stress ossidativo degli atleti, confermando un possibile ruolo "preventivo" e "protettivo" dall'attacco di radicali liberi ed ossidazione indotta dall'usura dell'esercizio fisico», conclude l'esperto. (Per approfondire leggi



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio

qui: [Dolore cronico, 5 consigli per gestirlo al meglio](#)) Infine il resveratrolo, il composto fenolico contenuto nell'uva e anche nel vino. In diversi modelli sperimentali animali, il resveratrolo ha mostrato effetti antinfiammatori, immunomodulanti ed effetti positivi nel modulare la risposta a stimoli dolorosi, anche in condizioni particolarmente difficili come la nevralgia del trigemino, caratterizzata da forti dolori facciali.

FONTE: HUMANITAS SALUTE