

Il pesce è un possibile alleato nella cura dell'artrite reumatoide

Autore: Redazione

Data: 21 Giugno 2017



Mangiare pesce aiuta a combattere l'artrite reumatoide, con effetti di entità "comparabile" a quella dei **farmaci** che vengono utilizzati per la **cura** della malattia. A rivelarlo è uno studio di Sara Tedeschi del Brigham and Women's Hospital e della Harvard Medical School di Boston. Come spiegato da Ansa, la ricerca **ha coinvolto 180 pazienti**, sottoposti a test classici per valutare lo stato della malattia. L'artrite reumatoide è su base autoimmune e colpisce le articolazioni.

I pazienti hanno dovuto tenere un diario alimentare, focalizzandosi sul consumo di **pesce non fritto**: è merso, confrontando per ogni paziente i livelli di consumo di pesce con il **grado di attività della malattia** (gonfiore articolare, dolore, infiammazione etc), che più aumenta il consumo di pesce settimanale (da 1-2 porzioni a settimana in su) e più bassa risulta l'attività della malattia, a parità di altri fattori che possono influenzarla.

Questo studio è solo "osservazionale", però **i risultati sono considerevoli**: il consumo regolare di pesce, almeno due volte a settimana, si può collegare a effetti significativi pari a un terzo degli effetti prodotti dalla terapia farmacologica standard.

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/il-pesce-e-un-possibile-alleato-nella-cura-dellartrite-reumatoide/>

Generato il 11/06/2026