

LBRIS

We know
books

Autor IONELA TOFAN

Coordonare științifică:
Dr. Bogdan Tofan

DIETA AUTOIMUNĂ
Vindecă-ți corpul din interior

Editura
GOLD

2025

Autor: Tofan Ionela
 Editor: Matei Horia
 Corectură gramaticală: Năstase Lidia
 Copertă: Ianc Alexandra
 DTP: Grosu Andreea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
TOFAN, IONELA

Dieta autoimună: vindecă-ți corpul din interior /

Ionela Tofan. - București: Gold, 2025
 ISBN 978-606-92368-4-0
 613.2

Orice reproducere, totală sau parțială, a acestei lucrări, fără acordul în scris al deținătorului drepturilor de copyright, reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsește în conformitate cu legile în vigoare.

© Editura Gold, 2025
 www.edituragold.ro

CUPRINS

Introducere	9
Capitolul 1 - Înțelegerea sistemului imunitar și a bolilor autoimune	17
1. Ce este medicina funcțională?	20
2. Ce sunt bolile autoimune?	24
3. Exemple de boli autoimune	34
4. Importanța alimentației în bolile autoimune	46
5. Relația dintre inflamație, microbiomul intestinal și autoimunitate	49
Capitolul 2 - Legătura dintre alimentație și sănătatea autoimună	55
1. Cum influențează dieta inflamația și răspunsul imun	63
2. Importanța unui microbiom sănătos pentru sănătatea sistemului imunitar	67
3. Introducerea conceptului de dietă autoimună (AIP)	72
Capitolul 3 - Dieta autoimună	77
1. Ce este AIP: eliminarea alimentelor inflamatorii și introducerea alimentelor antiinflamatorii	77
2. Ce este permis și ce trebuie evitat în AIP?	82
3. Faza de eliminare: pregătirea, evitarea tentațiilor, monitorizarea simptomelor	85
4. Faza de reintroducere: strategii de testare a toleranței alimentelor și identificarea declanșatorilor	116
Capitolul 4 - Cum să găsești echilibrul	125
1. Primele săptămâni: ce schimbări apar și cum să le gestionezi.....	129

2. Rolul probioticelor și al digestiei sănătoase în procesul de vindecare.....	131
3. Evitarea supraantrenamentului și importanța odihnei...	135
Capitolul 5 - Alimente esențiale și super-alimente	139
1. Alimentele antiinflamatorii esențiale în dieta autoimună.....	139
2. Super-alimente în dieta autoimună	144
3. Importanța uleiurilor de calitate în dieta autoimună.....	156
Capitolul 6 - Menținerea pe termen lung a dietei autoimune	161
1. Cum să transformi dieta autoimună într-un stil de viață durabil	161
2. Cum să gestionezi tentațiile, să-ți planifici mesele și să rămâi implicat social când urmezi dieta autoimună ..	166
3. Echilibrul între dietă, mișcare și reducerea stresului în dieta autoimună.....	171
4. Sprijinul emoțional și comunitar în dieta autoimună.....	176
Capitolul 7 - Rețete	183
1. Meniuri și rețete pentru 7 zile.....	183
2. Idei de rețete AIP	242
Concluzie	278
Anexe Practice	281
1. Liste rapide cu alimente permise și interzise	281
2. Liste de cumpărături	286
3. Jurnal alimentar și întrebări de autoevaluare	289
Interviu cu Dr. Bogdan Tofan.....	295
Resurse suplimentare: cărți, site-uri, grupuri de suport ...	313

DISCLAIMER

Informațiile prezentate în această carte au scop exclusiv educativ și informativ și **nu înlocuiesc consultul medical de specialitate**. Autorul și editorul nu sunt responsabili pentru eventualele efecte adverse rezultate din aplicarea recomandărilor fără supravegherea unui medic sau a unui specialist în nutriție.

Dieta autoimună AIP este un protocol nutrițional complex, care poate necesita **adaptări individuale** în funcție de afecțiune, stadiul bolii, istoricul medical și toleranțele personale. Înainte de a începe orice regim alimentar restrictiv sau program de suplimentare, este **esențial să discutați cu medicul dumneavoastră curant** sau cu un profesionist calificat în domeniul sănătății.

Această lucrare nu are scopul de a diagnostica, trata sau vindeca boli și **nu constituie un act medical**. Orice modificare a stilului de viață, a medicației sau a regimului alimentar ar trebui realizată cu discernământ și cu sprijin specializat.

Capitolul 1

ÎNȚELEGEREA SISTEMULUI IMUNITAR ȘI A BOLILOR AUTOIMUNE

1. Ce este medicina funcțională?
2. Ce sunt bolile autoimune?
3. Exemple de boli autoimune: tiroidita autoimună
Hashimoto, artrita reumatoidă, lupusul, boala celiacă, etc.
4. Importanța alimentației pentru sănătatea celor cu boli autoimune
5. Relația dintre inflamație, microbiomul intestinal și boala autoimună

În acest capitol vei afla despre medicina funcțională, precum și despre modul de funcționare a sistemului imunitar și a rolului său în menținerea sănătății organismului. Sunt explicate mecanismele de apărare naturală împotriva agenților patogeni, precum și modul în care apar dereglările care duc la declanșarea bolilor autoimune. Vom analiza cauzele, tipurile de afecțiuni și caracteristicile principale ale acestora cu scopul de a facilita o mai bună înțelegere a complexității lor și a impactului pe care îl au asupra organismului.

Fiecare organism este dotat cu un sistem imunitar cu rolul de a-l apăra de tot ceea ce îi poate face rău. Modul de funcționare a sistemului imunitar este complex, dar poate fi înțeles pe scurt ca un **mecanism natural de apărare a organismului** împotriva factorilor dăunători precum bacterii, virusuri, fungi, paraziți sau celule anormale, cum ar fi celulele canceroase. Acesta funcționează printr-o rețea de organe, celule și molecule care lucrează împreună pentru a identifica, neutraliza și elimina pericolele.

Sistemul imunitar are două linii de apărare denumite imunitatea înnăscută și imunitatea adaptativă. Mai întâi, sistemul imun recunoaște, asemenea unui radar, un agent străin, spre exemplu o bacterie sau un virus, prin receptorii specializați. După recunoașterea „intrușilor”, sistemul imunitar inițiază inflamația și recrutarea celulelor imune la locul infecției. Înțelegem, așadar, că rolul inflamației este un proces natural de apărare a organismului împotriva virusurilor și bacteriilor, dar în autoimunitate acest proces este unul exagerat. După identificarea și pregătirea instrumentelor de lucru urmează eliminarea agentului patogen. Procesele de eliminare a virusurilor, a fungilor și a bacteriilor presupun fagocitoza, eliberarea de anticorpi și distrugerea celulelor infectate.

La sfârșit, după rezoluția inflamației și refacerea țesuturilor, pentru o reacție mai rapidă și eficientă în caz de reinfectare, sistemul imun își înregistrează propria memorie imună. Bolile autoimune apar în contextul unor dezechilibre

imune, ceea ce înseamnă că aceste boli se dezvoltă atunci când sistemul imunitar, care ar trebui să apere organismul de infecții și celule anormale, nu mai funcționează corect.

Terapiile clasice în lupta împotriva acestor boli sunt medicamentele care pot sau nu să-ți ușureze simptomele, dar care, în mod cert, îți pot schimba viața prin efectele lor secundare; astfel de tratamente pot înceta să mai aibă efect după câțiva ani, ceea ce înseamnă că trebuie să crești dozele de medicamente sau să iei unele și mai puternice. Ideea general acceptată este aceea că bolile autoimune sunt inevitabile, că pot fi tratate, dar nu și prevenite sau vindecate. Drept rezultat, pacienții devin total dependenți de medicii lor și de medicația prescrisă, incapabili să își trăiască viața altfel decât într-o permanentă stare de teamă și, adeseori, de durere. Această idee este susținută de Dr. Amy Myers în cartea sa „Soluții împotriva autoimunității”: *„În ceea ce privește tratamentul bolilor autoimune, medicina clasică a eșuat în mod jalnic”*.¹ Însă, în ultimul timp, se acordă o importanță specială autoimunității din perspectiva medicinei funcționale, care vede și acționează în mod diferit dacă ar fi să comparăm cu abordarea medicinei clasice.

¹ Myers, Amy, *Soluții contra autoimunității*, Ed. Paralela 45, Pitești, 2024, p. 11;

Ce este medicina funcțională?

Deși nu face obiectul acestei lucrări, aleg să scriu câteva cuvinte despre medicina funcțională, întrucât este o abordare medicală relativ recentă, care integrează în actul terapeutic și abordarea dietetică, înțelegând faptul că anumite alimente influențează în mod negativ organismul. Este foarte posibil ca unii dintre cei suferinzi de boli autoimune să aibă intoleranțe sau sensibilități alimentare la anumite alimente, în special la cereale (gluten în mod special), zahăr, lactate, leguminoase, nucifere, solanacee. De multe ori, eliminarea unei singure grupe de alimente duce la ameliorarea suferinței și la o îmbunătățire evidentă a stării de sănătate. Alteori, este nevoie de eliminarea pentru o anumită perioadă de timp sau pentru totdeauna a mai multor grupe de alimente. Dieta autoimună (despre care voi detalia în capitolul Capitolul 3) se bazează tocmai pe eliminarea, pentru un timp, a grupelor de alimente cu potențial inflamator. După o anumită perioadă, aceste categorii de alimente se pot reintroduce treptat, putându-se astfel descoperi la care dintre acestea este sensibil organismul fiecăruia.

Medicina alopata caută un diagnostic și tratează simptomele cu ajutorul medicamentelor. Medicina funcțională este o abordare medicală ce are în vedere modul în care sistemele corpului interacționează și caută să le facă pe toate să funcționeze optim. „*Dieta, stilul de viață, factorii de mediu și stresul, toate par să aibă un rol extrem de important în a te*

îmbolnăvi, dar și în a te menține sănătos.”² Din perspectivă medicală, vindecarea înseamnă că boala încetează definitiv să mai existe, ceea ce nu este totuna cu remisia, când boala se stabilizează, ajunge la o aparentă vindecare, aceasta rămâne în organism, dar simptomele nu mai apar. Rezultatul este reducerea sau eliminarea tratamentului medicamentos, dându-ți posibilitatea să te bucuri de o viață normală și lipsită de dureri. Cei patru stâlpi pe care se bazează procesul integrativ sunt următorii:

- vindecarea sistemului digestiv prin eliminarea glutenului, a cerealelor, a leguminoaselor și a altor alimente care cauzează inflamații;
- reducerea cantității de toxine din organism;
- vindecarea infecțiilor;
- evitarea stresului.

Medicina funcțională acordă o importanță deosebită alimentației, integrând într-un mod armonios suplimentarea organismului cu vitaminele și mineralele care susțin sistemul imunitar și sistemul digestiv. Este o abordare medicală integrativă care se concentrează pe identificarea și tratarea cauzelor profunde ale bolilor, nu doar pe ameliorarea simptomelor. Este un model de medicină personalizată, preventivă și bazată pe știință, care vede corpul ca un sistem interconectat și tratează pacientul ca o ființă completă atât fizic cât și mental și emoțional, incluzând stilul de viață.

² Myers, Amy, *Soluții contra autoimunității*, Ed. Paralela 45, Pitești, 2024 p. 18;

Medicina funcțională a apărut în anii '90 ca răspuns la limitările modelului clasic de tratament al bolilor cronice, care se ocupă, mai ales cu suprimarea simptomelor și mai puțin cu motivele reale ale dezechilibrelor din organism. Fondatorul este Dr. Jeffrey Bland, biochimist și nutriționist american, colaborator al lui Linus Pauling la Institutul de Medicină Ortomoleculară. Acesta a observat că bolile cronice cum ar fi diabetul, tiroidita autoimună, sindromul de oboseală cronică etc. nu răspund bine la tratamentele simptomatice. Acesta a propus un model medical integrativ și personalizat, care să ia în considerare genetica fiecărei persoane, nutriția, stilul de viață, factorii de mediu și stresul, precum și interacțiunile dintre sistemele corpului: digestiv, hormonal, imunitar etc.

O astfel de abordare terapeutică a apărut pentru a umple golul dintre medicina clasică și medicina holistică, însă cu păstrarea unei baze științifice solide. Astăzi este practică de medici, nutriționiști și terapeuți în SUA, Europa, Australia și încet-încet se extinde și în România. Are aplicabilitate mai ales în bolile autoimune, digestive, neurologice și în dezechilibrele hormonale.

Medicina funcțională are două principii fundamentale care merită să fie menționate. Unul dintre acestea vizează identificarea cauzei de bază a bolii, care poate fi variată: un dezechilibru nutrițional sau un intestin compromis, anumite sensibilități alimentare, în special la gluten sau lactoză, expunerea îndelungată la toxine și la stres cronic.

Celălalt principiu se referă la conceperea unui tratament personalizat, abordarea fiecărui pacient într-un mod unic, în cadrul căreia este gândit un protocol individual. Se fac recomandări de analize extinse și variate pentru a verifica staturul hormonal, nivelul de inflamație, microbiomul intestinal, nivelul de stres oxidativ sau prezența metalelor grele în organism. Planul mai poate include și un regim alimentar personalizat, suplimente naturiste adaptate pentru nevoile fiecăruia, reglarea somnului, a stresului și a activității fizice. Toate acestea oferă premisele unei viziuni profunde asupra stării organismului și necesitatea intervențiilor terapeutice corespunzătoare. Este adevărat că aceste investigații sunt mai costisitoare, dar nu într-atât de mult încât să fie inaccesibile. Acest efort financiar merită făcut, având în vedere că sănătatea este cel mai scump lucru pentru fiecare dintre noi.

Colaborarea între medic și pacient este foarte importantă, pacientul fiind activ implicat în procesul de vindecare și se pune foarte mult accentul pe educație, autonomie și prevenție. Medicul oferă mult timp pacientului, astfel încât să afle cât mai multe detalii despre starea lui de sănătate, prilej cu care pacientul se poate deschide și poate descrie în amănunt cum se simte, astfel încât terapeutul să țină cont de tot ceea ce i se transmite. Se consolidează relația medic-pacient, dialogul și încrederea fiind de mare importanță în acest parcurs de remediere, refacere sau optimizare.

Ce sunt bolile autoimune?

Bolile autoimune sunt afecțiuni în care **sistemul imunitar își atacă propriile celule, țesuturi sau organe**, considerându-le în mod greșit ca fiind „străine” sau „periculoase”. În loc să lupte doar cu infecțiile, sistemul imunitar produce anticorpi sau celule imune care distrug structuri proprii organismului.

Pentru apariția bolilor autoimune, nu există o singură cauză, ci o combinație de mai multe cauze. Cel mai adesea, factorii genetici sunt declanșatorii de bază ai acestor afecțiuni. Însă acestea pot fi determinate și de infecții ale organismului unde virusurile sau bacteriile pot păcăli sistemul imunitar (ca și exemplu, poate fi prezența virusului Epstein-Barr sau a bacteriei Yersinia). Dacă la nivelul intestinului avem o disbioză intestinală, adică o floră intestinală dezechilibrată, aceasta poate deregla imunitatea. În organism pot exista o multitudine de toxine preluate din alimentație sau din mediul înconjurător: pesticidele, plasticul, metalele grele, fumul de țigară, poluarea, toate putând fi un declanșator de autoimunitate. Se acordă o importanță aparte și sensibilităților alimentare la gluten, lactate, care pot fi depistate prin teste de intoleranțe alimentare sau prin intermediul dietei autoimune. Stresul cronic dereglează cortizolul și reduce toleranța imunologică, iar somnul deficitar slăbește imunitatea de reglare – iată două cauze la fel de importante, care nu trebuie deloc neglijate.

Atunci când inflamația ajunge la un nivel avansat, medicina funcțională numește acest stadiu „*totalul încărcăturii inflamatorii*”³; practic, este momentul când organismul nu mai poate face față și începe autoatacul. Unele boli autoimune pot afecta un singur organ, ca în cazul bolii Hashimoto care atacă glanda tiroidă. Există boli autoimune precum lupusul, care pot ataca mai multe organe, având drept ținte autoimune pielea, rinichii, articulațiile, sistemul hematologic. Și poliartrita reumatoidă afectează articulațiile, pielea, plămânii, inima și vasele de sânge.

Statisticile arată că bolile autoimune sunt mai frecvente la femei, de 3-9 ori mai des în comparație cu bărbații, și că, de obicei, apar în intervalul de vârstă 20-50 de ani. O persoană care are o boală autoimună e susceptibilă să mai dezvolte cel puțin încă una; spre exemplu, cei care au boala Hashimoto pot dezvolta și boală celiacă.

Pentru a stabili diagnosticul de autoimunitate, un medic specialist poate recomanda mai multe investigații cum ar fi: autoanticorpii (ex: anti-TPO, ANA, anti-dsDNA, anti-CCP), markerii de inflamație (VSH, PCR), paneluri hormonale sau funcționale ale organelor afectate sau teste de imagistică (ecografie, RMN etc.) Interpretarea rezultatelor este corelată cu examenul clinic și ține cont de anamneză și de simptomatologia descrisă de fiecare pacient.

³ Bland, Jeffrey, *The Textbook of Functional Medicine*, IFM, 2006;