[NUTRIPARKY]

La nutrizione delle persone con Parkinson

SEMPLICI CONSIGLI PER GESTIRE AL MEGLIO LA PROPRIA ALIMENTAZIONE

[NUTRIPARKY]

Cosa posso fare per gestire meglio il Parkinson ?

- Il Parkinson è una malattia neurodegenerativa che colpisce il sistema nervoso centrale, con una evoluzione lenta ma progressiva. Coinvolge, principalmente, alcune funzioni quali il controllo dei movimenti e dell'equilibrio: per questo fa parte di un gruppo di patologie definite «Disordini del Movimento».

- Ha un notevole impatto sulla qualità della vita, anche per i frequenti sintomi non motori (stipsi, disfagia, scialorrea, alterazione dell'appetito, disturbi dell'olfatto, disturbi della pressione arteriosa, calo della libido, etc.). Al momento i farmaci disponibili consentono di gestire i sintomi e garantire una buna qualità della vita per molti anni, senza però guarire.

- Cosa si può fare nel frattempo?

- CURARE L'ALIMENTAZIONE E LO STILE DI VITA: una alimentazione equilibrata ed un regolare esercizio fisico rallentano la progressione dei sintomi.

[NUTRIPARKY]

I nostri consigli

NutriParky vuole offrire una serie di consigli da parte delle persone con la Malattia di Parkinson che hanno sperimentato positivamente gli effetti benefici di una alimentazione sana e studiata per la propria condizione.

RICORDA:

- ***Modificare il proprio stile di vita aiuta a gestire meglio la malattia.***
- ***Non temporeggiare: si inizia già dal momento della diagnosi.***

COME?
AFFIDARSI AD UNO SPECIALISTA IN SCIENZE DELLA ALIMENTAZIONE!!!!!!!!!!!!!!

Il nutrizionista o il medico dietologo hanno le competenze **per valutare caso per caso, in funzione dei farmaci assunti e di eventuali patologie concomitanti** (diabete, colesterolo alto, etc.).

[NUTRIPARKY]

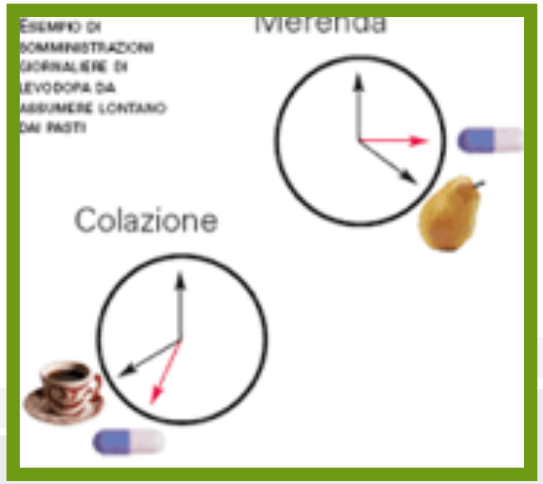
Come si deve agire ?

1

MANTENERE O RIDURRE IL PESO SE NECESSARIO.
ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DI TIPO MEDITERRANEO.
REGOLARE ATTIVITÀ FISICA AEROBICA ED ANAEROBICA.

2

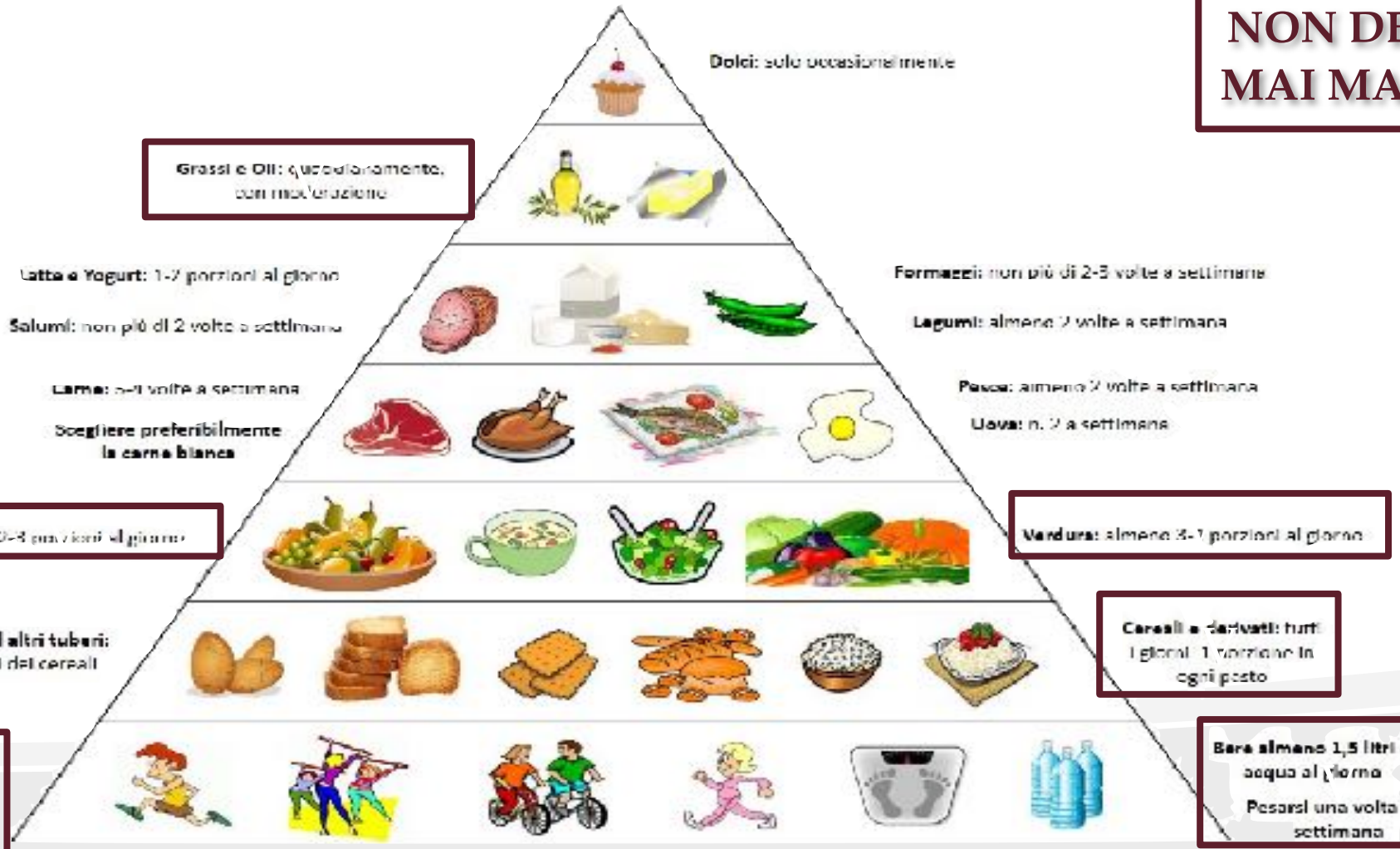
CALIBRARE LA DIETA IN FUNZIONE DEI FARMACI ASSUNTI.
TENERE SOTTO CONTROLLO EVENTUALI ALTRE MALATTIE.
PREVENIRE STITICHEZZA, DISFAGIA E ALTRI DISTURBI.



[NUTRIPARKY]

Regole di base

NON DEVONO MAI MANCARE



[NUTRIPARKY]

Le proteine SI o NO ?

I farmaci più comunemente utilizzati hanno come principio attivo la **levodopa,** un aminoacido, che si trova **in competizione con gli altri aminoacidi (che derivano dalle proteine) per entrare nelle cellule.** Come ovviare al problema?

SI RIPARTISCONO IN MODO DIVERSO GLI ALIMENTI NELLA GIORNATA!

Ma quindi devo **escludere gli alimenti di origine animale?**

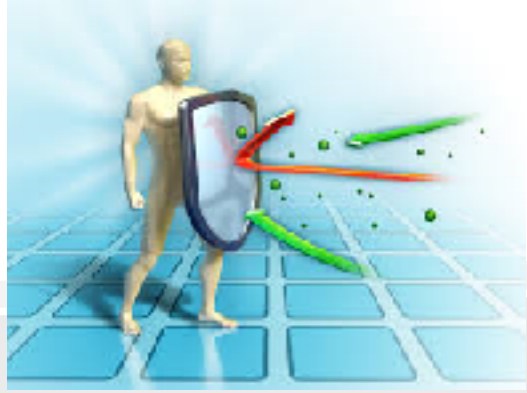
NO, LE PROTEINE DI ORIGINE ANIMALE SI ASSUMO SOLO A CENA!

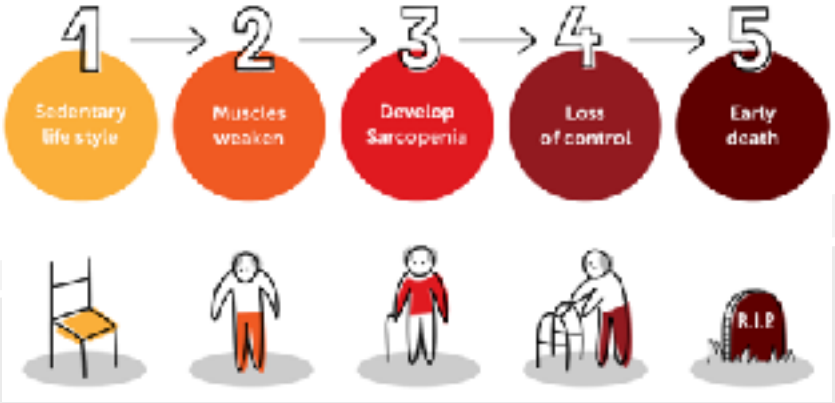
Escludere le proteine animali ha senso ?

Le proteine di **origine animale sono considerate ad alto valore biologico,** ossia forniscono tutti gli aminoacidi necessari per le funzioni dell'organismo. Sono fondamentali per **mantenere la massa muscolare e per la difesa immunitaria.**

Una dieta vegana o vegetariana consentono un migliore assorbimento del farmaco? In alcuni casi sì, ma bisogna affrontare un altro problema. Quale?

Le proteine animali, in particolare quelle del siero del latte, aiutano a rallentare la sarcopenia, la naturale perdita di massa muscolare dell'organismo. Quelle vegetali no.

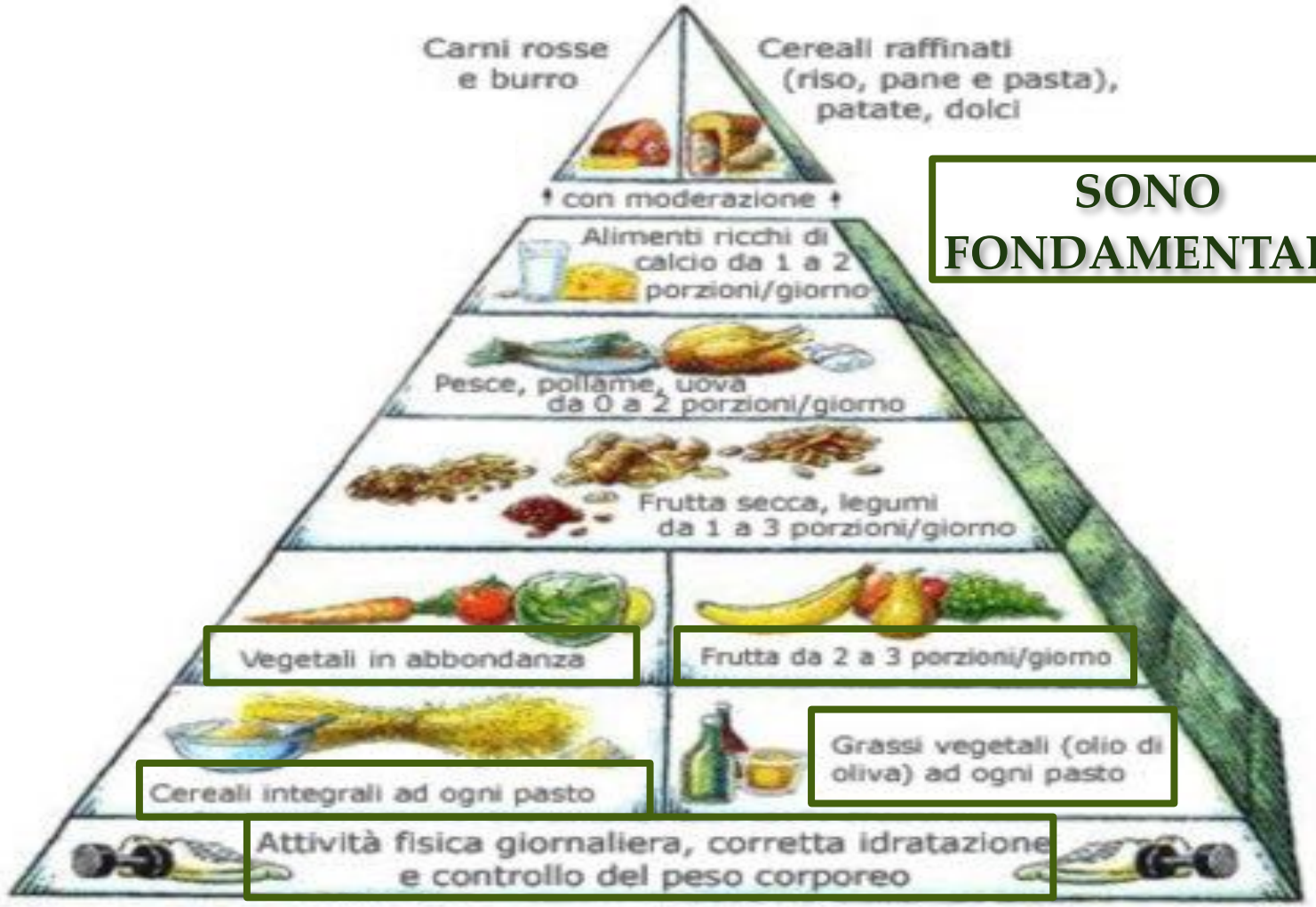




[NUTRIPARKY]

ALIMENTAZIONE IPOPROTEICA A PRANZO

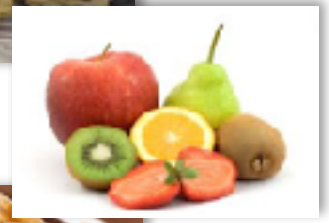
Si tratta sempre di una **alimentazione equilibrata che fornisce tutti i nutrienti e l'energia giornaliera necessaria**, da ripartire correttamente nella giornata.



SONO FONDAMENTALI

[NUTRIPARKY]

Come gestire una dieta ipo-proteica ?



A colazione puntare su un **latte o uno yogurt vegetale, tipo avena o farro e dei biscotti secchi, delle fette biscottate o del pane integrale senza aggiunta di marmellata** o creme. Se non si hanno problemi di peso, inserire qualche noce o mandorla.

Come spuntino di metà mattino preferire **frutta fresca o cotta o dei prodotti da forno come cracker a basso contenuto di sale, una bruschetta**, dei grissini a ridotto contenuto di grassi o qualche biscotto secco.

A pranzo prediligere **i carboidrati integrali (pasta, riso, cereali alternativi) abbinati sempre ad un sugo di verdura o di pomodoro e conditi con olio extravergine di oliva.**

A merenda puntare sulla frutta o sullo **yogurt magro alla frutta, anche vegetale, un latte fermentato o anche una fetta di pane integrale.**

A cena puntare sulle **proteine, alternando tra quelle vegetali e di origine animale** (carne, pesce, uova). Iniziare il pasto serale con un passato di verdure e di legumi.

Cosa evitare ?

Evitare **gli alcolici, sia ai pasti, sia fuori pasto, e i superalcolici**. Stesso discorso per le **bevande zuccherate** e i succhi di frutta.

Evitare lo **zucchero (anche quello di canna), la marmellata e la crema al cioccolato**. Preferire la stevia, il miele, lo sciroppo d'acero e il malto d'orzo (da evitare se si deve perdere peso.

Evitare i **pasti elaborati (cotture lunghe o con intingoli) e le fritture**, come anche gli alimenti in scatola, panati ed in pastella: sono troppo ricchi di sale e di conservanti. **Evitare gli insaccati ed i formaggi stagionati.**

[NUTRIPARKY]

Cosa limitare ?

Ridurre il consumo di sale, puntando su quello iodato, sulle spezie e sulle erbe aromatiche. Limitare i formaggi e di salumi, per il contenuto di grassi e di sale (MASSIMO 1 volta alla settimana). In particolare i **formaggi possono contrastare l'assorbimento del calcio** da parte dell'organismo. Non eccedere con la carne rossa, in particolare se cotta alla griglia.

Limitare i cerali raffinati (pasta di semola, riso), puntando su quelli integrali. Concedersi i dolci e gli alimenti complessi come la pizza e la piadina ad una volta ogni 2 settimane. **Limitare anche il vino e/o la birra ai pasti**, soprattutto se si deve perdere peso.

Limitare il consumo di alimenti conservati, puntando invece sul prodotti freschi di stagione o su surgelati: la presenza di additivi peggiora la digestione.

[NUTRIPARKY]

Da ricordarsi tutti i giorni

Bere almeno **10-12 bicchieri di acqua al giorno** (circa 1,5 litri di acqua, arrivare a 2,5 litri in estate). Introdurre anche tè e tisane non zuccherate. L'acqua è la fonte **principale di calcio, fondamentale per la salute dell'osso, e aiuta l'intestino.**

Curare il proprio benessere intestinale, aiutandosi con fibre (frutta, verdura, alimenti integrali, legumi) e probiotici. **Un intestino che funziona bene permette un miglior assorbimento dei farmaci.**

Assumere almeno **5 porzioni al giorno tra verdura e frutta, variandone i colori**. Vitamine e Sali minerali sono fondamentali per la salute. Vanno benissimo anche i funghi.

Prestare attenzione alla **composizione dei pasti**: l'alimentazione aiuta a prevenire altre patologie (diabete, ipertensione, problemi di colesterolo). Scegliere **alimenti a basso indice glicemico**: la glicemia ringrazierà! Preferire **metodi di cottura semplici**: al vapore, bollitura, brasati con acqua o vino.

[NUTRIPARKY]

Non avere timore di …

È fondamentale **monitorare costantemente la propria capacità di deglutire: la disfagia è uno dei sintomi non motori più diffusi e porta a malnutrizione.** Rendersene conto tempestivamente consente di adattare subito l'alimentazione: **alimenti più morbidi (e non per forza formaggio!!!!), pasti sostitutivi ad hoc, acqua gelificata**….e la fisioterapia.

Non aver vergogna di confessare la propria stitichezza: è molto diffusa ed esistono diverse strategie. Lo specialista di fiducia può individuare la strada giusta.

Non aver timore della propria fame compulsiva: è una conseguenza di alcuni farmaci. **Va gestita: è possibile prevedere uno spuntino serale o usare degli integratori specifici.**

Qualche utile consiglio

Se si **soffre di insonnia, evitare il caffè e preferire il caffè decaffeinato ed il tè deteinato. Preferire il tè verde**, ricco di antiossidanti (polifenoli), vitamina B1 e B2, vitamina C; **la malva**, ricca di mucillagini utili per l'intestino; lo **zenzero** per le proprietà carminative; la **melissa** per le proprietà rilassanti.

Se si arriva affamati ai pasti, iniziare con un passato di verdura o con una verdura cruda (sedano, finocchi, carote, ravanelli, etc.). Scegliere sempre verdura di stagione e possibilmente locale.

Praticare una **regolare attività fisica**, compatibilmente con il proprio stato psico-fisico, facendosi seguire da un esperto. In questo modo i muscoli si mantengono tonici.

Non dimenticarsi gli integratori e non scambiarli con quelli di un altro parky. Ognuno ha la sua scheda e tabella personale di integratori, in base alle proprie esigenze (aumentare o ridurre le calorie, gestire la fame, etc.).

Domande e risposte

Una **dieta gluten-free** va bene per il Parkinson? Al momento non ci sono certezze: sicuramente gli alimenti senza glutine sono più ricchi di zuccheri e di grassi. **Se non si soffre di celiachia meglio evitarli.**

Gli **alimenti aproteici possono essere utili? Sì, certo, perché consentono ridurre ulteriormente la quota proteica della colazione e del pranzo.** In persone molto sensibili alle proteine, poco responder ai farmaci o con parkinsonismi si rivelano utili.

Se si hanno problemi metabolici in aggiunta al Parkinson, non vanno gestiti? Anzi è il contrario: è bene **personalizzare ancora di più la propria dieta in base alla patologia** (dieta per colesterolo alto, per glicemia alta, per acido urico alto, etc.).

A vostra disposizione

Ringraziamo Maria Paola Zampella che ha realizzato questo documento su indicazioni ed in collaborazione con lo staff del Comitato Italiano Associazioni Parkinson. Maria Paola è una biologa nutrizionista, specialista in scienze dell'alimentazione e con esperienza nell'ambito del Parkinson. Per eventuali consigli o approfondimenti potete contattarla al 327.38.09.170 o via mail all'indirizzo mapaza@hotmail.il

Consulta anche i seguenti link :

- http://www.parkinsongiovani.com/alimentazione.html
- https://www.facebook.com/mariapaolazampella/
- https://www.centroreginagiovanna.it/crg15/specialisti.php