



Ascoltare la pancia

La ricerca sul Parkinson si interessa sempre più all'alimentazione e alla digestione. Quali scoperte sono state fatte finora? Che utilità pratiche hanno per i parkinsoniani?

Testo: Thomas Schenk

Che cosa devo mangiare per mitigare i sintomi o frenare il decorso del Parkinson? Molti se lo chiedono. Sia subito precisato che non esistono né alimenti miracolosi né una dieta per il Parkinson. Lo conferma Ruth Bauer, nutrizionista presso la clinica di Valens. «Ci sono tuttavia alimenti migliori di altri.»

Ciò che mangiamo incide sulla quantità di energia a disposizione del corpo.

«L'alimentazione influisce anche sulla composizione della flora intestinale», spiega Ruth Bauer. Nell'intestino proliferano miliardi di batteri che aiutano a digerire il cibo e ad assimilare le sostanze nutritive. In più, giovano al sistema immunitario. Dalle ricerche emerge in modo sempre più chiaro che le malattie neurodegenerative possono alterare la flora intestinale. Non sorprende quindi che da alcuni anni si stia studiando



Verdura fresca: quello che mangiamo ha un impatto sulla nostra salute.

«Curare l'alimentazione è molto utile»

in modo approfondito il legame tra salute intestinale e Parkinson.

Ancora una volta la dieta mediterranea

Si interessa a questo argomento anche la prof. dr. Brit Mollenhauer, primaria presso la Paracelsus-Elena-Klinik di Kassel. «Curare l'alimentazione è molto utile», afferma la neurologa, evocando i pregi della cucina mediterranea, ricca di verdure, olio d'oliva, legumi e pesce, ma povera di carne. «Gli studi indicano che questa dieta ha un impatto benefico sulla malattia.»

C'è poi la dieta MIND, simile alla mediterranea, ma con un focus maggiore su ingredienti quali i prodotti integrali, la carne magra, le bacche e gli ortaggi verdi. Anche in questo caso, dagli studi sono emersi risultati incoraggianti.

Un'alimentazione adeguata può addirittura mitigare determinati disturbi. Sono per esempio bastate due settimane di dieta vegetariana (comprendente uova, latte, noci e semi) per osservare una riduzione di sintomi motori fra i partecipanti a uno studio. In un altro caso, cinque settimane di dieta mediterranea hanno permesso di ridurre i problemi di stitichezza di persone affette da Parkinson.

Brit Mollenhauer studia anche la pratica del digiuno. Presso la sua clinica di Kassel, vengono proposti soggiorni durante i quali le persone con il Parkinson si sottopongono a due settimane di digiuno terapeutico. Il digiuno prevede che non venga consumato alcun cibo; nei giorni prima e dopo, invece, viene proposta una dieta leggera. «Secondo la nostra esperienza, i parkinsoniani ne traggono beneficio», sostiene la neurologa. A breve termine, si è notata una diminuzione del tremore e di altri sintomi. «A lungo termine viene incoraggiata un'alimentazione più sana.» In questo modo si riducono fattori di rischio come l'ipertensione e

Il Parkinson viene dall'intestino?

Ricerche condotte su animali da laboratorio documentano che i tipici accumuli di proteine malripiegate del Parkinson possono passare dall'intestino al cervello. A collegare questi due organi è il nervo vago, uno dei principali canali di trasmissione di informazioni del corpo. È stato inoltre dimostrato che le persone il cui nervo vago è stato sezionato per far fronte a un'ulcera grave corrono un rischio inferiore di ammalarsi di Parkinson. Restano comunque molti punti da chiarire. Altri esperimenti su animali indicano per esempio che le proteine possono spostarsi anche in senso inverso, ossia dal cervello all'intestino.



l'obesità, i quali possono aggravare il decorso della malattia. Attualmente, il team di Kassel sta analizzando l'influsso del digiuno sulla flora intestinale e su eventuali processi infiammatori.

L'alimentazione come terapia

La dietista irlandese Richelle Flanagan, lei stessa malata di Parkinson da alcuni anni, è convinta dell'impatto dell'alimentazione sulla malattia, un ambito che sta esplorando intensamente nel suo lavoro. Ciò che mangiamo è fondamentale per migliorare la qualità di vita, ha affermato di recente in un'intervista per l'associazione europea Parkinson's Europe. Purtroppo, non ne teniamo sufficientemente conto, sostiene.

Che tipo di alimentazione propone nello specifico? «Vanno eliminati dalla dieta snack e dolci altamente trasformati, come anche bevande e cibi pronti ricchi di zuccheri.» Bisogna invece puntare sulla

dieta mediterranea o sue varianti. «Per la salute delle persone con il Parkinson non c'è di meglio.»

Mangiare in modo consapevole

Il prof. dr. med. Gregor Hasler, psichiatra e neuroscienziato dell'Università di Friburgo, è un altro sostenitore di una dieta equilibrata e priva di alimenti molto elaborati industrialmente. «Questo non vale solo per le persone toccate dal Parkinson, ma per tutti.» Nel suo libro *Die Darm-Hirn-Connection* (in tedesco), mostra quanto l'intestino sia collegato con la psiche e con i processi cerebrali.

Un altro consiglio del prof. Hasler: «Mangiare in modo consapevole, ossia prendersi tempo sufficiente per prestare attenzione ai vari sapori di una pietanza. Bisogna godersi il cibo.» Meglio ancora se in compagnia di altre persone, poiché anche i contatti sociali sono benefici per la salute.

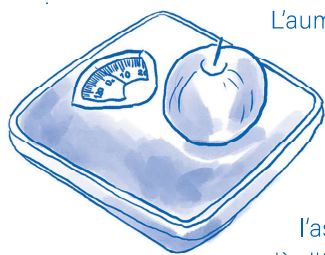
Una dieta equilibrata influisce positivamente sul decorso del Parkinson.



Consigli per un'alimentazione corretta

Il cibo può aiutare a mitigare i sintomi del Parkinson. Un'alimentazione equilibrata giova alla salute di tutti. Le persone affette da Parkinson possono seguire alcuni consigli dietetici supplementari per ridurre i sintomi e migliorare la qualità di vita.

Controllare il peso



L'aumento e la perdita di peso vanno evitati. Le carenze nutrizionali si manifestano spesso a causa di un fabbisogno accresciuto di energia dovuto ai sintomi motori o al fatto che l'assimilazione del cibo diventa più difficile. Per mantenere un peso normale, occorre badare a un apporto energetico sufficiente.

Combattere la stitichezza

Molti parkinsoniani soffrono di stitichezza a causa della riduzione dell'attività della muscolatura gastrointestinale. Il problema può essere contrastato con una dieta ricca di fibre (sostanze prebiotiche): frutta, verdura, cereali integrali e patate. Questi alimenti danno energia ai batteri intestinali benefici. Altrettanto importante è bere a sufficienza (almeno 1,5 litri al giorno) e fare movimento. Una buona digestione favorisce anche l'assimilazione della L-Dopa.



Compatibilità con i farmaci

Un'alimentazione altamente proteica può ridurre l'azione della levodopa e portare a fluttuazioni dei sintomi motori. Affinché non succeda, occorre evitare di prendere i medicinali durante i pasti. Si consiglia l'assunzione almeno mezz'ora prima o un'ora e mezza dopo aver mangiato.

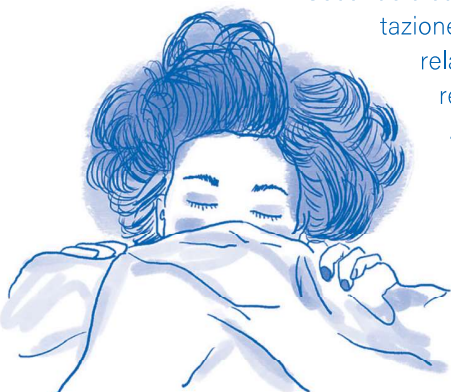
Non sottovalutare i problemi di deglutizione

La carenza di dopamina può portare a difficoltà nel deglutire. Se si sospetta un problema del genere, per esempio a causa di una perdita di peso, occorre rivolgersi per tempo a un professionista. Qualora il disturbo della deglutizione sia confermato, si possono adottare misure quali mangiare in un luogo calmo e in posizione seduta eretta. Può essere indicato anche un adeguamento della consistenza del cibo e dei liquidi.



Dormire bene

Secondo alcuni studi, un'alimentazione equilibrata è correlata con una migliore qualità del sonno. Assumendo l'ultimo pasto della giornata almeno tre ore prima di coricarsi, la probabilità di dormire bene aumenta.



Prebiotici e probiotici

I prebiotici sono fibre alimentari che non vengono digerite. I probiotici sono microrganismi vivi come quelli contenuti nello yogurt, nel kefir, nei crauti e in altri cibi fermentati. Entrambi aiutano contro la stitichezza, favoriscono la flora intestinale e migliorano l'equilibrio fra batteri buoni e nocivi nell'intestino.

