



Frutta e verdura fresca sono parte integrante di un'alimentazione equilibrata.

Perché ciò che mangiamo importa

Siamo quello che mangiamo. La salute e la qualità della vita dipendono dall'alimentazione e, secondo recenti risultati della ricerca scientifica, sembra che le persone affette da Parkinson possano influenzare i sintomi.

Testo: Thomas Schenk

A tutt'oggi non esistono farmaci capaci di arrestare o invertire il decorso del Parkinson. Ciò non significa però che non si possa fare nulla. «Adottando determinate abitudini, i parkinsoniani possono contrastare la malattia», sostiene Lina Fonseca,

responsabile cura e perfezionamento professionale di Parkinson Svizzera. Oltre a quantità sufficienti di moto e di sonno, un fattore fondamentale è l'alimentazione. Quello che mangiamo ha un effetto tangibile. «Si possono notare miglioramenti già

Foto: iStockphoto

pochissimo tempo dopo l'adeguamento della propria dieta», assicura Fonseca. «Per i parkinsoniani è una prospettiva interessante.»

Da qualche anno a questa parte, si stanno conducendo intense ricerche in materia. D'altronde è noto da tempo che per prevenire le malattie legate allo stile di vita odierno è bene avere un'alimentazione equilibrata: molta frutta e verdura, cereali, legumi, olii vegetali di qualità e pochi zuccheri, sale e alimenti ultraprocessati. Attenendosi a una dieta di questo tipo, si riduce il rischio di sovrappeso, ipertensione, infarto e cancro.

La ricerca si interessa all'alimentazione

Eppure, solo in anni recenti l'alimentazione è oggetto di approfondimento anche nella ricerca sul Parkinson. Si tratta di capire quale influsso ha il cibo sui sintomi e sul decorso della malattia.

Sia chiaro: non esiste una dieta specifica con cui frenare le ripercussioni del Parkinson. Le ricerche indicano tuttavia che numerosi alimenti e regimi alimentari hanno effetti benefici. Una dieta spesso raccomandata è quella mediterranea. Questo non significa rimpinzarsi di pizza, pasta e panna cotta: la dieta mediterranea è caratterizzata da una proporzione elevata di alimenti freschi di origine vegetale e pochi alimenti trasformati. Ciò corrisponde ai classici consigli per un'alimentazione equilibrata. È importante l'uso di olio d'oliva e ogni tanto si possono mangiare anche pesce o frutti di mare.

La cucina mediterranea è contraddi-

stinta da ingredienti con i quali si possono preparare senza troppi sforzi piatti molto gustosi. E molte ricerche hanno evidenziato i benefici di questo tipo di dieta sulla salute delle persone con Parkinson. Si è per esempio constatato che nutrendosi alla mediterranea i primi sintomi si manifestano più tardi. Altri studi hanno riscontrato una diminuzione dei problemi digestivi e motori. È stato inoltre osservato un effetto positivo sulla qualità della vita nel suo complesso.

Stitichezza

L'azione benefica sulla digestione è un effetto importante, perché le persone affette da Parkinson lamentano spesso problemi di stipsi. «Nel corso del tempo, la stitichezza può persino diventare il problema principale», afferma Elisabeth Huemer, dietista presso l'Ospedale cantonale di Lucerna. «L'impatto sulla qualità della vita è considerevole.» I problemi digestivi sono dovuti al fatto che il Parkinson riduce l'attività della muscolatura del tratto gastrointestinale e il trasporto del contenuto dell'intestino viene rallentato.

«Un'alimentazione adeguata permette di prevenire la stitichezza», sostiene Elisabeth Huemer. «Particolarmente importante è l'apporto di liquidi e fibre alimentari.» Le fibre sono una componente dei cibi vegetali che l'intestino tenue non è in grado di digerire. A condizione che il loro consumo sia accompagnato da un apporto di liquidi sufficiente (1,5-2 litri al giorno), le fibre si gonfiano e assumono una consistenza che migliora l'attività digestiva. In più, favoriscono la flora intestinale e



«L'alimentazione è importante per la salute.»

Porsi obiettivi concreti

Non è facile rispettare sempre tutti i consigli nutrizionali sul mangiar sano. Le nostre preferenze e abitudini alimentari si consolidano nel corso di molti anni. Per questo conviene non stravolgere completamente le proprie consuetudini dall'oggi al domani, ma cambiarle un poco per volta. Ci vogliono obiettivi realistici e concreti. Invece di un vago proposito del tipo «devo mangiare più frutta e verdura», si può cominciare prefiggendosi il consumo di un frutto ogni mattina. Può inoltre essere utile rivolgersi a una nutrizionista o un nutrizionista.



Ascoltare il corpo



Intervista al prof. dr. Andrés Ceballos-Baumann, primario del reparto Parkinson della Schön Klinik di Monaco Schwabing.

Qual è l'atteggiamento delle persone toccate dal Parkinson nei confronti del legame tra levodopa e proteine?

Molti nostri pazienti hanno un certo timore. A volte si impongono limitazioni molto rigide per riuscire ad attenersi alla nota regola sul consumo di proteine.

Cioè di non mangiare pasti proteici in un intervallo che va da mezz'ora prima ad almeno un'ora e mezza dopo l'assunzione di L-Dopa. Qual è la sua opinione su questa regola?

Per molte persone può essere utile, ma ha i suoi limiti. Chi assume i farmaci cinque volte al giorno non riesce a rispettare un intervallo sufficiente prima e dopo ogni pasto. Inoltre, se si mangia una pietanza grassa, per esempio dell'arrosto di maiale, una parte del cibo rimane nello stomaco per ore. A quel punto, anche aspettare un'ora e mezza non basta.

E allora che cosa consiglia di fare?

Consiglio a ognuno di scoprire per conto proprio fino a che punto può derogare alla regola. Molti pazienti non constatacono importanti fluttuazioni dell'efficacia della terapia, ossia l'effetto delle proteine ingerite è minimo. In casi del genere, attenersi troppo alla regola è uno sforzo inutile. Inoltre, molti parkinsoniani sviluppano un'avversione per le proteine, il che è imprudente, perché soprattutto in età avanzata una carenza proteica può portare a un'atrofia muscolare e a una perdita di peso indesiderata. Un altro punto importante: se dopo un pasto ricco di proteine o grassi si verifica una fase off, ciò non ha conseguenze nefaste sul lungo termine. Semplicemente bisognerà sopportare alcune ore di sintomi. Non è grave.

rafforzano il sistema immunitario.

Amido resistente

Esiste un tipo di fibra in particolare che migliora la digestione: l'amido resistente. Si forma quando cibi cotti ricchi di amido – come le patate, il riso o la pasta – si raffreddano. Dopo 12-24 ore, la struttura chimica dell'amido si modifica: diventa indigeribile da parte dell'intestino tenue, ma poi va a nutrire i batteri benefici dell'intestino crasso.

È un effetto positivo comprovato da un recente studio. I partecipanti, che per quasi un anno hanno mangiato tre volte al giorno amido resistente, hanno mostrato un miglioramento dei sintomi motori e non motori. «Anche i marker infiammatori nel sangue sono migliorati e i batteri salutarizzati nell'intestino sono aumentati», spiega uno degli autori dello studio, il prof. Paul Wilmes dell'Università del Lussemburgo. «È alquanto interessante che il microbioma intestinale, pur essendo molto complesso, possa essere influenzato in modo vantaggioso dall'amido resistente.»

Dieta MIND

La dieta MIND ha molti punti in comune con quella mediterranea, ma persegue l'obiettivo specifico di evitare l'ipertensione e quindi proteggere meglio dalle malattie neurodegenerative. Si basa su alimenti poco salati ma ricchi di fibre, e punta in particolare sulle bacche e sugli ortaggi a foglia verde, come gli spinaci e la rucola. In compenso viene ridotto il consumo di latticini, per esempio burro o formaggi, e di patate.

Anche la dieta MIND è stata studiata e ha mostrato effetti positivi. Chi la segue si ammala meno spesso di Parkinson o comunque solo più tardi. Si è inoltre osservato che la malattia progredisce più lentamente. Gli effetti benefici sono attribuiti in particolare alle bacche e alle verdure a foglia verde, alimenti ricchi di antiossidanti, i quali hanno un'azione antinfiammatoria e protettiva delle cellule.

Mangiare deve essere un piacere

Non è facile tenere sotto controllo tutti gli



Mangiare in compagnia è più bello.

aspetti che contano nell'alimentazione, a maggior ragione quando bisogna anche rispettare le regole per contrastare l'influsso delle proteine sull'effetto dei farmaci antiparkinsoniani (vedi intervista a pagina 10). Ma nonostante la profusione di consigli e prescrizioni, non bisogna mai dimenticare il piacere del cibo.

È un aspetto di particolare rilievo per le persone con Parkinson, dato che spesso soffrono di malnutrizione. Quest'ultima è dovuta alla mancanza di appetito, ma anche ai sintomi motori, che rendono difficile mangiare e deglutire.

Come fare per ritrovare il piacere di mangiare? «Oltre ai contatti sociali, è importante non essere troppo rigidi rispetto al cibo. Ci vuole un po' di fiducia», consiglia Huemer. Durante le sue consultazioni incontra infatti molte persone che hanno paura di consumare determinati cibi. Sono preoccupazioni ingiustificate: «Chi ha il Parkinson può mangiare di tutto. Basta trovare un buon equilibrio».

Concedersi uno sfizio di tanto in tanto, anche se non si tratta di un alimento raccomandato, rende la vita più degna di essere vissuta.

«Non bisogna rinunciare al piacere di mangiare.»

Maggiori informazioni sull'alimentazione

Sul sito di Parkinson Svizzera ora trovate informazioni dettagliate su come mangiare in modo equilibrato e su ciò a cui dovrebbero prestare attenzione le persone toccate dal Parkinson. Il tutto è corredato da numerosi consigli pratici.

→ www.parkinson.ch/it/alimentazione

