



Le informazioni più importanti sull'alimentazione in caso di Parkinson

Perdita dell'appetito, problemi di deglutizione, stitichezza: quando si convive con il Parkinson, mangiare non è sempre facile. Esistono però numerosi consigli su come mitigare i sintomi del Parkinson. Ecco quelli più importanti.

Un'alimentazione equilibrata – a base di verdura, frutta, cereali, patate, legumi, olii vegetali, ogni tanto latticini, pesce e un po' di carne – giova sempre alla salute. Per ridurre i sintomi e migliorare la qualità della vita, le persone toccate dal Parkinson possono inoltre fare attenzione ad alcuni altri punti.

Controllare il peso

L'aumento e la perdita di peso vanno evitati. La malnutrizione è un rischio frequente, in particolar modo quando la malattia progredisce e l'assunzione di cibo diventa più difficile. Sono tipici fattori scatenanti i disturbi dell'olfatto e del gusto oppure i sintomi motori. Anche un aumento del fabbisogno energetico dovuto al Parkinson può influire. Il controllo regolare del peso fa sì che si possa reagire per tempo e aumentare l'apporto calorico.

Combattere la stitichezza

Molti parkinsoniani soffrono di stitichezza, spesso a causa della riduzione dell'attività della muscolatura gastrointestinale. Il problema può essere contrastato con una dieta ricca di fibre (sostanze prebiotiche): frutta e verdura, cereali integrali, legumi. Questi alimenti forniscono energia ai batteri intestinali benefici. Altrettanto importante è bere a sufficienza (tra 1,5 e 2 litri al giorno) e fare movimento. Una buona digestione favorisce anche un migliore assorbimento della L-Dopa.

Prebiotici e probiotici

I prebiotici sono fibre che l'intestino tenue non è in grado di digerire, mentre i probiotici sono microorganismi 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 nell'intestino fra batteri buoni e batteri nocivi.

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. In caso di fluttuazioni dell'efficacia della terapia, può avere senso assumere la levodopa separatamente dal consumo di cibi proteici. Per sapere come procedere nel miglior modo, si consiglia di parlarne con una o un nutrizionista.

Porsi obiettivi realistici

Non è sempre facile seguire tutti i consigli e adeguare la propria alimentazione. Sviluppiamo le nostre preferenze e abitudini alimentari nel corso di molti anni. Per questo conviene non stravolgere tutto dall'oggi al domani, ma procedere con cambiamenti gradualmente. È importante porsi obiettivi realistici e possibilmente concreti: invece di un vago proposito del tipo «devo mangiare più frutta e verdura», si cominci prefiggendosi il consumo di un frutto ogni mattina. Può inoltre aiutare rivolgersi a una specialista o uno specialista in campo nutrizionale.

Non rinunciare al piacere di mangiare

Nonostante tutte le raccomandazioni per un'alimentazione sana, mangiare deve rimanere un piacere. Mangiare con gusto, meglio ancora se in compagnia, aiuta a prevenire la malnutrizione. Occorre anche mantenere la fiducia nel mangiare: con l'avanzare della malattia, molte persone colpite dal Parkinson diventano fin troppo caute e temono di nuocere al proprio corpo mangiando determinati alimenti. Si tratta di timori infondati: il Parkinson non impedisce di consumare nessun cibo. 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 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.