

# Buona alimentazione : vento in poppa per la terapia

Autor(en): **Kornacher, Johannes**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Parkinson : das Magazin von Parkinson Schweiz = le magazine de Parkinson Suisse = la rivista di Parkinson Svizzera**

Band (Jahr): - **(2004)**

Heft 74

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-815682>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Buona alimentazione: vento in poppa per la terapia

*I pazienti parkinsoniani non necessitano di una dieta particolare, dovrebbero però seguire un'alimentazione sana e bere abbastanza. La dieta va però specificamente adattata in caso di complicazioni.*

di Johannes Kornacher

**D**aniela Stoller viene chiamata al centro Parkinson: «Abbiamo un nuovo paziente sottopeso», le comunicano le colleghe. Un caso per la consulente alimentare presso la clinica Humaine di Zihlschacht. La signora Stoller era prima all'ospedale cantonale di San Gallo, e dal 2002 lavora presso la clinica di riabilitazione di Zihlschlacht. Ha a che fare con i pazienti di Parkinson quando denotano una denutrizione, come Werner Gruber\*,

## **Meglio cinque piccoli pasti al giorno**

impiegato amministrativo di 49 anni. È venuto in clinica per l'adattamento dei medicinali antiparkinson. Gruber ha un forte tremore, ma il suo medico ha constatato anche i tipici sintomi della denutrizione: inappetenza, riduzione del peso, stanchezza. In più ha il colesterolo alto.

\* Nome cambiato dalla Redazione.

**I pazienti di Parkinson** necessitano di un'alimentazione particolare? «Generalmente no», dice il neurologo Clemens Gutknecht, primario della clinica Humaine di Zihlschlacht. «Naturalmente devono nutrirsi in modo sano ed equilibrato, assumere sufficienti liquidi e ripartire i pasti in modo giusto. «Meglio cinque piccoli pasti al giorno che tre più abbondanti». Problemi di nutrizione nei pazienti giovani, come del caso di Gruber, sono piuttosto eccezionali. Gruber, che soffre di Parkinson da quattro anni, ha bisogno di maggiori energie a causa del suo tremore pronunciato. Nel contempo non ha più un buon appetito. Siccome nel fare la spesa e

nel cucinare ha sempre maggiori difficoltà, lo scapolo non cucina più in modo corretto. «Cucinare è solo una costrizione», dice. Da alcuni mesi, per completare il quadro, soffre anche di depressione. Il suo stato generale è visibilmente peggiorato, ha perso peso e soffre anche di costipazione ostinata. «È un sintomo frequente nella malattia di Parkinson», dice il Dr. Gutknecht. «È ora di fare qualcosa, dobbiamo interrompere questo circolo vizioso.»

**Con l'avanzare** della malattia di Parkinson il problema della nutrizione assume sempre maggior importanza. Il disagio di

**Consigli sull'alimentazione per gli adulti** Fonte: Società Svizzera di Nutrizione

**Oli e grassi**

2 cucchiaini da caffè al giorno (10 g) di olio vegetale di qualità per condire l'insalata. Per preparare dei pasti utilizzare al massimo 2 cucchiaini da caffè (10 g) al giorno di olio o grasso per friggere. Al massimo 2 cucchiaini da caffè al giorno (10 g) di grassi, ad es. burro e margarina da spalmare sul pane. Un pasto al giorno ricco di grassi, es. alimenti fritti, impanati, formaggio, rösti, insaccati o affettati, salse con panna, pasta per dolci e pasta sfoglia, pasticcini, cioccolato, ecc.

**Latte e latticini**

Consumo giornaliero di 2-3 porzioni di latticini (1 porzione = 2 dl di latte o un bicchiere di yogurt o 30 g di formaggio di pasta dura o 60 g di formaggio tenero).

**Cereali e patate**

Almeno 3 porzioni giornaliere di contorni contenenti amido, ad es. pane, patate, riso, cereali o pasta dando la preferenza ai prodotti integrali. Porzioni commisurate all'attività fisica.

**Verdure**

3-4 porzioni giornaliere di verdure, almeno una delle quali di verdure crude, ad es. insalata mista (1 porzione = 100 g di verdura cruda o 150-200 g di verdura cotta, 50 g di insalata in foglia o 100 g di insalata mista).

**Dolci**

Fatene un consumo moderato - molti dolci contengono infatti grasso nascosto. Concedersi al massimo un dolce al giorno (1 stecca di cioccolato, 1 pasticcino, una porzione di gelato).

**Carne, pesce, uova e legumi**

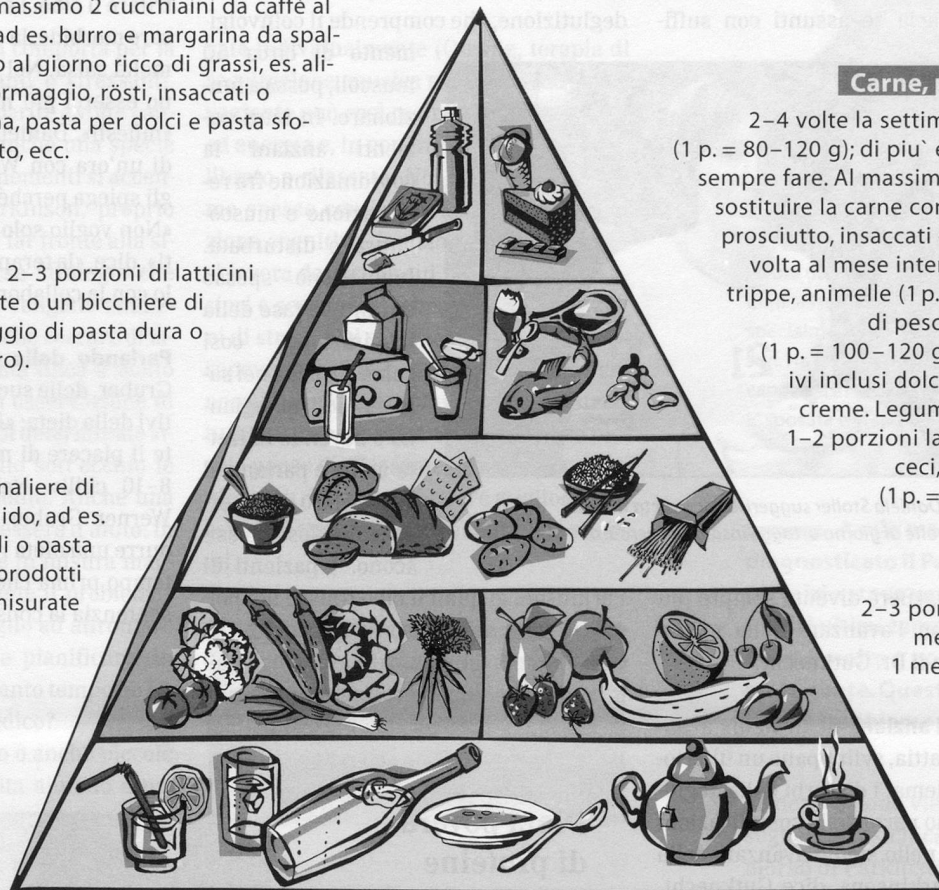
2-4 volte la settimana 1 porzione di carne (1 p. = 80-120 g); di più è inutile, di meno si può sempre fare. Al massimo una volta la settimana sostituire la carne con prodotti salmistrati: es. prosciutto, insaccati o speck. Al massimo una volta al mese interiora, es. fegato, rognoni, trippe, animelle (1 p. 80-120 g). 1-2 porzioni di pesce una volta la settimana (1 p. = 100-120 g). 1-3 uova la settimana ivi inclusi dolci, dolci al forno, soufflé e creme. Legumi e prodotti leguminosi: 1-2 porzioni la settimana di lenticchie, ceci, fagioli indiani, tofu, ecc. (1 p. = 40-60 g di peso secco).

**Frutta**

2-3 porzioni al giorno, possibilmente cruda (1 porzione = 1 mela, 1 banana, 3 prugne o 1 confezione di bacche).

**Bevande e bevande alcoliche**

Assumere almeno 1,5 lt. di liquidi al giorno, non zuccherati, dando la preferenza alle bevande analcoliche. Bevande alcoliche: adulti sani non più di 1-2 bicchieri di vino o birra al giorno.

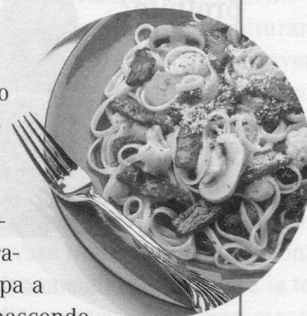


**La eostipazione è un sintomo frequente nel Parkinson**

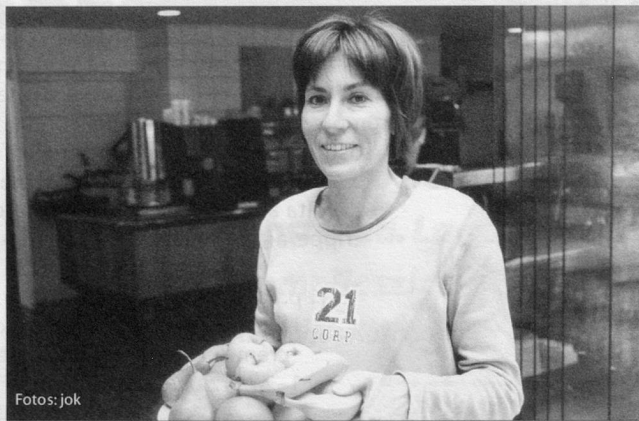
Gruber, che condivide con molti pazienti anziani, può essere un effetto collaterale dei medicinali antiparkinson. Disturbi come la stitichezza insorgono in parte a causa della malattia, poiché la degenerazione neurologica nel cervello coinvolge anche il sistema neurovegetativo, e può influenzare l'attività intestinale. Dall'altra parte la stitichezza viene favorita da un'alimentazione errata. I medicinali,

**Proteine e Parkinson: cardine di trasporto**

Le proteine sono importanti per la formazione e il rinnovo del tessuto cellulare. Purtroppo, in singoli pazienti di Parkinson, le proteine possono disturbare la cosiddetta biodisponibilità della L-dopa, non però dei dopaminoagonisti. Detto in modo semplice, la L-dopa e le proteine si contendono nel sangue e nel cervello lo stesso mezzo di trasporto. Poiché le proteine si impongono, c'è meno L-dopa a disposizione del paziente. «Ciò succede raramente, però nasconde notevoli problemi», dice il neurologo Clemens Gutknecht. Allora i medicinali e gli alimenti devono venir separati: o si prendono i medicinali 1/2 ora - 1 ora prima dei pasti, oppure 2 ore dopo. Un'altra soluzione: prendere le proteine solo alla sera o eliminarle totalmente dalla dieta.



il movimento, ma anche l'alimentazione ricca di fibre possono essere d'aiuto, solo però se il corpo riceve sufficienti liquidi. «Le fibre devono potersi gonfiare», dice la consulente in alimentazione Daniela Stoller. Chi beve troppo poco favorisce la stitichezza. Anche i medicinali hanno maggior efficacia se assunti con suffi-



Fotos: jok

La nutrizionista Daniela Stoller suggerisce una dieta ricca di fibre - e cinque volte al giorno ortaggi, insalata o verdura.

ciente liquido. «Bere diventa sempre più importante con l'avanzare della malattia», sottolinea il Dr. Gutknecht.

**Molti pazienti anziani**, nello stadio avanzato della malattia, sviluppano un ulteriore, serio problema: i disturbi della deglutizione. «Fanno parte delle complicazioni più frequenti nello stadio avanzato della malattia di Parkinson», dice Gutknecht. Se la deglutizione è un problema, bisogna adattare la dieta. Per prima cosa deve venir trovata la formula adatta per il paziente. «Niente cose che si sbriciolano, piutto-

sto pietanze facili da inghiottire», consiglia Gutknecht. Il paziente trova sostegno nella logopedia, per imparare la tecnica della deglutizione.

**Un pasto richiede attenzione** e concentrazione, affinché il complicato atto della deglutizione, che comprende il coinvolgimento di circa 50 muscoli, possa a funzionare. In tanti pazienti anziani la coordinazione fra respirazione e muscolatura è disturbata. Inghiottono spesso durante la fase della inspirazione, così come succede nei sani quando, mangiando e bevendo in fretta mentre parlano, il cibo va loro di traverso e di riflesso tossiscono. I pazienti di

Parkinson, ai quali il cibo finisce nei polmoni, soffrono spesso di polmonite. La consulente in alimentazione consiglia allora di usare degli accorgimenti, usando la grattugia, il mixer o la mezzaluna per

## Un problema grave: disturbi della deglutizione

tritare il cibo. Le verdure cotte devono essere morbide, la carne tritata e servita con molta salsa. Nel piano nutrizionale devono esserci più minestre, pappe, purea e «müesli». Daniela Stoller ha un colloquio di un'ora con Werner Gruber. Anzitutto gli spiega perché ha bisogno di una dieta. «Non voglio solo proporgli provvedimenti», dice, «la terapia può avere successo solo con la collaborazione del paziente.»

**Parlando delle abitudini alimentari** di Gruber, delle sue preferenze e degli obiettivi della dieta: «Deve provare nuovamente il piacere di mangiare e aumentare di 8-10 chili». Nella clinica neurologica, Werner Gruber deve lentamente introdurre una dieta ricca di fibre. Ci vorrà del tempo prima che il corpo si sia abituato, sentenzia la consulente.

## Dieta povera di proteine

Concetto di base: dal risveglio fino alla sera presto non si prendono proteine.

*Il menu completamente privo di proteine, posate adatte ed il bicchiere speciale «Roccalino».*



## L'alcool è proibito?



Il neurologo Clemens Gutknecht non ha niente, per principio, contro un moderato consumo di alcool da parte dei pazienti di Parkinson. Può essere un problema in caso di pericolo latente di cadute. «In tal caso può aumentare tale pericolo.»

### SI

#### **mattino**

pane, burro di arachidi, confettura, caffè

#### **mezzogiorno**

verdura, insalata, minestra, pasta, riso, patate

#### **dessert**

macedonia, frutta, ecc.

#### **spuntini**

verdura, pane, salatini, frutta e verdura non cotte

### NO

latte, ovomaltina, formaggio, yogurt, muesli

carne, pesce, uova, tofu

creme, yogurt e gelato