

## La dieta

(Paolo 06.01.07. Revisione luglio 2008)

Il problema della dieta è molto importante perché può contribuire a migliorare la qualità della vita ed entro certi limiti rallentare la progressione della malattia.

Senza conoscenza della malattia di Parkinson, i dietologi hanno tendenza a trasferire senza precauzione la loro esperienza valida per altre patologie. Occorre diffidare delle diete universali, validi per tutti ed in tutti paesi.

Come per i farmaci e per le terapie complementari, ogni paziente reagisce in modo proprio agli alimenti; per questo la dieta deve essere adattata al paziente.

Si trovano troppe proposte di diete monotone e fastidiose, diete troppo restrittive, diete con una contabilità pignola delle calorie e delle proteine.

La maggioranza di queste diete agisce negativamente sul morale del malato e favorisce la tendenza alla depressione.

La privazione del piacere di mangiare non ha nessuna virtù, e non porta alcun beneficio terapeutico.

La dieta per il parkinsoniano deve:

- Rallentare l'invecchiamento
- Sostenere il morale
- **Procurare piacere e gioia di vivere**
- Diminuire la tendenza alla stitichezza
- Contribuire a mantenere un'atmosfera piacevole in famiglia

Per essere soddisfacente la dieta deve essere personalizzata in funzione delle caratteristiche di ogni malato: personalità, specificità della malattia, preferenze, ambiente.

Occorre utilizzare il buon senso e la fantasia ma nello stesso tempo è opportuno stabilire alcune regole di comportamento.

- La dieta deve essere il più possibile diversificata
- Provare spesso nuove ricette
- Evitare il più possibile tutti i grassi di origine animale
- Limitare le proteine ed aumentare i carboidrati
- Consumare alimenti ricchi di fibre
- Mangiare e consumare molta frutta fresca di stagione di diversa tipologia
- Bere molto, soprattutto acqua
- Evitare gli eccessi ma permettersi ogni tanto uno strappo per la soddisfazione personale

La piccola colazione è indispensabile e può essere scelta in funzione delle proprie preferenze ma è necessario limitare le proteine ed introdurre la frutta.

A pranzo è preferibile evitare le proteine e mangiare essenzialmente carboidrati, verdura e frutta.

A cena concentrare le proteine, carne o pesce, con verdure e frutta.

A mezzogiorno e la sera accompagnare il pasto con un buon bicchiere di vino rosso.

Come tendenza generale scegliere gli alimenti in funzione della loro presunta influenza sull'invecchiamento.

Cibi sconsigliati, da evitare o almeno da limitare:

- Tutti gli alimenti ricchi di grassi di origine animale
- Cibi contenenti grassi vegetali idrogenati
- Carni di maiale grasse e tutte le carni grasse in generale
- Insaccati vari, mortadella, speck, hamburger grassi
- Burro e margarina. Grassi vegetali idrogenati.

- Cibi industrializzati con alto contenuto in additivi come ad esempio conservanti e coloranti

Alimenti consigliati ai quali dare la preferenza:

- Cibi provenienti da coltivazioni o allevamenti "biologici"
- Cibi contenenti sostanze antiossidanti naturali
- Verdure a foglia verde: cavoli, cavolfiori, broccoli, spinaci
- Cipolle, aglio
- Frutta fresca in grande varietà. Frutta tropicale. Frutta secca.
- Pesci contenenti acidi grassi omega-3
- Sardine, sgombri, salmone
- Dare la preferenza a carni bianche e limitare la carne rossa
- Non dimenticare un bicchiere di buon vino rosso
- Utilizzare il cioccolato fondente amaro, ricco di cacao per combattere l'ansia e la depressione.

## Integratori

La recente evoluzione rapida dei metodi e condizioni di allevamento di animali domestici, l'evoluzione dei metodi di coltivazione, la perdita di fertilità delle superfici coltivabili, l'impiego massiccio di prodotti chimici in agricoltura, l'industrializzazione delle catene alimentari hanno portato a un deterioramento incontrollabile dell'alimentazione umana.

Non è più possibile affermare che una buona dieta ben diversificata assicura un apporto sufficiente di vitamine, sali minerali, antiossidanti, oligoelementi. I dati disponibili non sono aggiornati in continuazione ed i sofisticati calcoli dei dietologi perdono sempre più la validità.

In queste condizioni diventa sempre più indispensabile integrare la dieta con apporti supplementari di sostanze utili.

Numerose sostanze sono raccomandate per i parkinsoniani quali: vitamina B2, vitamina C, vitamina E, vitamina D, magnesio, zinco, selenio, acidi grassi omega-3 (olio di pesce), glutathione, acido alfa lipoico, coenzima Q10, NADH, estratti di papaia fermentata e di *Mucuna pruriens*, Aloe Vera, Lapacho, curcuma (curry)..ecc..**Acido alfa lipoico**.

In attesa di disporre di linee direttrici valide per una scelta razionale si può considerare questi apporti come parte integrante della dieta e fare una scelta secondo gli stessi principi: per evitare carenze a lungo termine, evitare la monotonia, diversificare il più possibile, evitare le dosi eccessive. Quindi si suggerisce di scegliere due o tre integratori per un breve periodo e cambiare periodicamente per assicurare una rotazione.

Le stesse linee direttrici sono applicabili a tutte le persone sane che desiderano rimanere in buona salute. Occorre considerarle come un fattore di prevenzione. Con un po' di buon senso e fantasia la dieta pensata per il malato può essere soddisfacente per tutta la famiglia. Si evita così una forma spiacevole di emarginazione del malato a tavola.

I fattori psicologici giocano un ruolo eccessivamente importante per il malato con la malattia di Parkinson e per le persone che gli vivono vicino.

Un buona dieta deve essere servita in un buon ambiente.

L'arredamento, i complementi, l'illuminazione, l'aerazione, tutto deve contribuire a rendere accogliente e confortevole il locale dove la famiglia pranza o cena.

Il tavolo, i piatti e gli accessori devono contribuire alla gioia e all'armonia.

Alcuni fiori sul tavolo potrebbero essere benvenuti.

I cibi devono essere presentati in modo appetibile magari giocando con i colori dei cibi.

Ogni membro della famiglia deve cercare di apportare un piccolo contributo all'ambiente.

