

## Conferenza del Dottor Cogiamanian 16 maggio 2024

Sulla base degli appunti di Carla, socia di APM, Francesca Sabella, nuova volontaria, ha riassunto i consigli e le strategie alimentari suggeriti dal Dott. COGIAMANIAN, neurologo del Policlinico di Milano per la gestione della malattia attraverso l'alimentazione

### **CONSIGLI GENERALI PER ALIMENTAZIONE**

- ✓ **Dieta Mediterranea:** Migliore se varia, include frutta, verdura, olio d'oliva (allevia lo stress ossidativo), cereali integrali, pesce, semi oleosi, pollo. Limitare carne rossa e insaccati. Un bicchiere di vino rosso saltuariamente è accettabile.
- × **Alimenti da evitare:**
  - Cibi con pesticidi: Possono favorire l'insorgere della malattia.
  - Latticini: potenzialmente dannosi per i grassi animali e residui di sostanze degli allevamenti intensivi. Si possono consumare con attenzione, preferire formaggi grassi, ma comunque consumati con moderazione, tenendo conto degli effetti sul colesterolo. Preferibile il consumo lontano dai pasti per evitare interferenze con la Levodopa
- ✓ **Micronutrienti:**
  - Vitamina D: non direttamente collegata alla malattia, ma importante per l'apparato muscolo-scheletrico, se carente va integrata.
  - Vitamina B6: benefici non confermati, integrare solo in caso di carenze.
  - Vitamina A, B e C: possono essere integrate, ma non influenzano la malattia.
- ✓ **Idratazione e zuccheri:**
  - Acqua: molto importante l'idratazione, consumare 1,5-2 litri al giorno.
  - Zuccheri: Limitare zuccheri raffinati
  - Thè: preferire quello con polifenoli (esempio The Verde), dato il loro effetto antiossidante e potenzialmente neuroprotettivo
  - Cioccolato: nessun dato specifico, preferibilmente fondente grazie alle sue proprietà antiossidanti e basso contenuto di zuccheri, consumare comunque con moderazione

## **MALATTIA E STATO NUTRIZIONALE DEL PAZIENTE**

Il 25% degli ammalati è malnutrito e il 60% a rischio, questa percentuale comprende sia la perdita che l'aumento di peso, entrambi dannosi:

### × **Aumento di peso:**

- **Cause:** Comportamenti compulsivi indotti dai farmaci, diminuzione del dispendio energetico post-DBS che porta a una riduzione di discinesie; solitamente nella fase iniziale e centrale della malattia
- **Conseguenze:** Problemi articolari e cardiovascolari.

### × **Perdita di peso:**

- **Cause:** aumento dispendio energetico, rigidità muscolare, tremori, fluttuazioni, movimenti involontari.
- **Conseguenze:** impoverimento muscolare, rischio di caduta, osteoporosi, traumi, infezioni.
- **Problemi gastrointestinali:** Disfunzioni nella masticazione, disfagia, sensazione di stomaco pieno, stipsi, scialorrea.

### **Strategie per contrastare i problemi gastrointestinali:**

- **Disfagia (difficoltà a deglutire):** mantenere una postura corretta e concentrazione durante i pasti, piccoli bocconi e masticazione adeguata. Preferire cibi morbidi e omogenei, evitare doppia consistenza.
- **Scialorrea (eccessiva salivazione):** è possibile utilizzare farmaci anticolinergici (che possono ridurre la produzione di saliva) o tossina botulinica (iniezione nelle ghiandole salivari per ridurre la produzione di saliva). Molto importante l'idratazione e preferire cibi solidi a quelli liquidi o a doppia consistenza.
- **Stipsi:** importante l'idratazione e il consumo di cibi ricchi di fibre come frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi. Possibile utilizzare lassativi osmotici (come 'Movicol'). Occasionalmente possibile utilizzare i probiotici (si consiglia consulto del medico per scelta del prodotto più adatto).

## **INTERAZIONE TRA CIBO E FARMACI**

- **Inibitori e dopamino-antagonisti:**  
Generalmente non esistono problemi di interazione con il cibo, ma possono causare comportamenti compulsivi e nausea. Vanno presi a fine pasto.
  
- **Levodopa (Madopar):**
  - **Assunzione:** con abbondante acqua, 20-30 minuti prima dei pasti, per favorire la rapida discesa nello stomaco
  - **Interferenze proteiche:** Proteine interferiscono con l'assorbimento del farmaco, quindi distribuire l'assunzione delle proteine principalmente a cena.
  - **Pazienti senza fluttuazioni:** Per pazienti senza fluttuazioni, non ci sono restrizioni particolari.
  - **Pazienti fluttuanti:** Gestire attentamente l'apporto proteico, specialmente in caso di fluttuazioni motorie.

### **Consigli generali:**

- **Apporto proteico:** 0,8-1,0 grammi per kg di peso corporeo al giorno, principalmente a cena.
- **Cibi grassi:** possono rallentare il transito della levodopa andando a ridurre l'efficacia del farmaco, è quindi consigliabile consumarli lontani dal momento dell'assunzione del farmaco.
- **Superalcolici:** non influenzano direttamente la levodopa, ma agiscono come vasodilatatori, è consigliabile consumarli con moderazione.

### **DBS (Stimolazione Cerebrale Profonda)**

- Può ridurre drasticamente le discinesie, ma ha i suoi limiti e potenziali complicazioni.