



In Corriere.it

LOGIN REGISTRATI

Salute/Nutrizione

Home Opinioni CorriereTV Salute Motori Viaggi Animali Informazione locale Casa Dizionari Libri Scommesse & Lotterie Giochi Store Servizi
 SPORTELLI CANCRO REUMATOLOGIA NUTRIZIONE DIZIONARIO DELLA SALUTE

» Corriere della Sera > Salute > Nutrizione > *La dieta giusta per il Parkinson*



GIORNATA NAZIONALE PER IL PARKINSON

La dieta giusta per il Parkinson

Valutare e modificare l'alimentazione dei pazienti è una parte integrante della terapia



MILANO - Il Parkinson si cura anche a tavola: la dieta giusta, infatti, aiuta a tenere sotto controllo alcuni sintomi della malattia e migliora gli effetti dei farmaci, riducendo il rischio di complicanze. Lo dimostra una revisione

italiana, da poco pubblicata su *Movement Disorders*, di cui si è parlato in occasione della **Prima Giornata Nazionale del Parkinson, celebrata sabato 28 novembre**

SINTOMI E CURA – I motivi per cui bisogna stare attenti a cosa che si mette in tavola quando si soffre di Parkinson li sintetizza l'autrice della revisione **Michela Barichella, presidente della sezione Lombardia dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica e responsabile del Servizio di Dietetica degli Istituti Clinici di Perfezionamento di Milano, dove ha sede il più grande Centro Parkinson d'Italia:** «I pazienti soffrono spesso di sintomi secondari come stipsi e difficoltà a deglutire, per i quali la dieta adeguata è il primo e più efficace trattamento; inoltre, il farmaco più usato nei parkinsoniani, la levodopa, è un aminoacido e come tale compete per l'assorbimento con le proteine introdotte coi cibi: **un regime ipoproteico è perciò il più adatto a garantire la migliore efficacia della cura.**»

DIETA – In genere la terapia nutrizionale, che di fatto è una cura che accompagnerà il malato lungo tutto il resto della vita, prevede una redistribuzione delle proteine nell'arco delle 24 ore: «**Si prescrive una dieta pressoché vegetariana nella prima parte del giorno, per poi introdurre le proteine alla sera**» spiega Barichella -. Poiché i farmaci vengono somministrati in giornata, assumere proteine animali prima del riposo notturno non ne modifica molto l'assorbimento». Bisogna infatti assicurare un apporto proteico ed energetico complessivo adeguato, perché tra l'altro i parkinsoniani spesso hanno un consumo energetico più elevato del normale. «In alcuni casi, tuttavia, occorre prescrivere alimenti speciali a ridottissimo contenuto proteico – dice Barichella -. Chi ha difficoltà consistenti nel deglutire può trarre giovamento da una dieta addensata e da prodotti che si trovano già pronti in farmacia, comodi e utili per garantire una corretta nutrizione al paziente, o anche da integratori ipoproteici e ipercalorici».

VALUTAZIONE – Pare chiaro però che il fai da te non è raccomandabile: la questione è complessa e solo dopo un'attenta valutazione nutrizionale si può passare a decidere che cosa è più o meno adatto al singolo caso. Nei Centri Parkinson di maggiore esperienza ci sono Servizi di dietetica dedicati, ma altrove è difficile trovare strutture specifiche, «per di più spesso manca la sensibilità sul tema – aggiunge l'esperta -. La diagnosi nutrizionale purtroppo è tuttora spesso "dimenticata", invece è importante controllare e monitorare la dieta dei pazienti con Parkinson, peraltro non immuni da patologie come l'ipertensione o il diabete che proprio attraverso l'alimentazione possono e devono essere curate. Il peso del malato di Parkinson, poi, deve essere attentamente controllato: nei primi anni della malattia infatti c'è una tendenza al sovrappeso perché si riduce l'attività fisica, nelle fasi più avanzate invece si verifica spesso una consistente perdita di peso». Le cause sono tante: dallo scarso appetito, indotto dalla depressione e dall'isolamento sociale che spesso si accompagnano al Parkinson, alle difficoltà nel deglutire e masticare, agli effetti collaterali di alcuni farmaci (come

NOTIZIE CORRELATE

Il canale nutrizione di Corriere.it
 Nutrizione: l'esperto risponde
 Tutti i video sulla nutrizione
 Allergie alimentari: l'esperto risponde
 Diabete: l'esperto risponde
 Cuore: l'esperto risponde
 Le linee guida per una sana alimentazione
 Come leggere l'etichetta degli alimenti
 I disturbi del comportamento alimentare
 Il dizionario della salute



CERCA in tutta Italia:

SERVIZI SANITARI MEDICI
 MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI CENTRI ESTETICI

pròletti

- 1 Tiger Woods ferito, sospetti sulla moglie Forse una lite per gelosia
- 2 «Ricatto a luci rosse alla Mussolini»
- 3 Bondi e il cane vietato in treno «Ho sbagliato in buona fede»
- 4 Imbucati alla Casa Bianca, stretta di mano con Obama

IN PRIMO piano

«Berlusconi e Dell'Utri non indagati»
 Il premier: «Mafia? Voci infamanti»
 POLITICA

«Berlusconi dovrebbe strozzarsi da solo visto che la fiction su Riina è di Canale 5»
 POLITICA

«Inserire gli immigrati nella vita civile

nausea e stipsi). Se a questo si aggiunge che la patologia modifica le capacità digestive e di assorbimento, mentre i movimenti involontari accrescono il dispendio energetico, risulta chiaro come il rischio carenze sia più che tangibile. ù

PESO – Indispensabile il controllo regolare del peso e dell'alimentazione, quindi. «Per prevenire deficit nutrizionali guardare al peso è forse il miglior metodo per accorgersi se qualcosa non va: se il paziente perde il 10 per cento del peso nel giro di tre mesi significa che di certo non si sta alimentando in maniera sufficiente e adeguata, e occorre prendere provvedimenti. Tra l'altro di solito bastano piccoli, semplici accorgimenti per avere ottimi risultati», conclude Barichella.

Elena Meli

28 novembre 2009

© RIPRODUZIONE RISERVATA

CONSIGLI di lettura

BELLIPANNI GIULIO; MELOTTI MONICA
MELATONINA: VECCHIA SOSTANZA DAI
POTERI NUOVI
€ 14.00

CORRIERE mobile

Le notizie di Corriere.it
 anche sul **cellulare** o
 sul **palmare**
mobile.corriere.it

Le notizie più importanti
 del giorno in anteprima
 via **sms**
Corriere Mobile

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Carta Revolving Simpson
 Mini rate, multi acquisti. Mitico!
www.cartesimpson.it



Master MEMIT Bocconi
 Economia e Management Trasporti, Logistica e Infrastrutture.
www.unibocconi.it/memit



Hai la partita IVA?
 Sconti fino al 35% su Windows 7 e fino al 30% su Office 2007
www.microsoft.com

è la nuova sfida dei Paesi europei»

POLITICA

**Crisi, Confindustria: economia
 pronta ad accelerare da fine anno**

ECONOMIA

**Russia, strage sul treno: una bomba
 Aperta inchiesta per terrorismo**

ESTERI

CORRIERE VIAGGI
Speciale Neve

Meteo, informazioni e news
 delle località sciistiche



CORRIERE CASA

La parete decora la casa

Tra mobili d'autore e oggetti
 preziosi il muro è protagonista



RCS Digital | Gazzetta | Corriere Mobile | Fueps | El Mundo | Marca | Dada | RCS Mediagroup | Fondazione Corriere | Fondazione Cutuli



Copyright 2009 © RCS Quotidiani Spa. Tutti i diritti sono riservati | P. IVA 00748930153 | RCS Digital Spa | Per la pubblicità RCS Pubblicità Spa

Mapa del sito | Scrivi