

ALIMENTI CHE INFLUISCONO SULL'ASSORBIMENTO DEI FARMACI

Se le proteine influenzano ancora fortemente il trattamento con farmaci orali (fluttuazioni delle capacità motorie), si raccomanda di evitare cibi ricchi di proteine durante il giorno e di rimandarne l'assunzione alla sera, in modo da ridurre le interferenze e garantire la copertura del fabbisogno giornaliero.

- Latticini: yogurt, gelati e formaggi (i latticini possono essere sostituiti da prodotti a base di soia)
- Uova e relative preparazioni a base di uova (come i prodotti da forno)
- Carne di qualsiasi tipologia: manzo, pollame, ecc.
- Pesce



Tenere un diario alimentare per almeno 3 giorni.
Annotare le seguenti informazioni e portarle dal proprio medico:

- Fasi On/Off durante la giornata
- Alimenti ricchi di proteine assunti
- Orario di assunzione dei farmaci, intervallo di tempo prima e dopo i pasti



COMPOSIZIONE DEI PASTI

Durante la digestione nell'intestino, le proteine derivanti da alimenti come la carne o il latte interferiscono con l'assunzione dei farmaci, in particolare della Levodopa. Ciò può ridurre l'efficacia del farmaco e le fluttuazioni causano sintomi motori. Si tratta delle cosiddette fasi On/Off.

Di conseguenza, l'assunzione del farmaco per il Parkinson è raccomandata 30 minuti prima o 90 minuti dopo il pasto.

Si prega di confrontarsi con il proprio medico nel caso in cui si verificano effetti collaterali dopo il pasto o in seguito all'assunzione del farmaco.

Assicuratevi di mangiare bene e di fare abbastanza esercizio fisico!

Website
d-minecare.com/it
email
Dminecare@sapio.it

Numero Verde
800-729898

DAC-PA-0622

 **EVER**
PHARMA

D-mine[®] Care
www.d-minecare.com/it



Alimentazione

Consigli per la Malattia di Parkinson

ALIMENTAZIONE NEI PAZIENTI PARKINSON

Il ruolo svolto dall'intestino nella malattia di Parkinson (PD) influisce sull'assorbimento delle sostanze nutritive e dei farmaci. Questo opuscolo contiene informazioni pratiche per aiutarti ad adattare la tua alimentazione al fine di pianificare meglio i pasti e mantenere un peso corporeo sano.

PERCHÉ È COSÌ IMPORTANTE L'ALIMENTAZIONE?

I pazienti con PD sono a maggior rischio di malnutrizione. Alcuni alimenti possono aiutare ad alleviare i sintomi, ma altri possono influenzare il riassorbimento dei farmaci. I bisogni nutrizionali generali sono mostrati nella Piramide Alimentare. Tuttavia, l'alimentazione deve essere adattata sulla base delle esigenze speciali dei pazienti. È importante mangiare una varietà di alimenti per ottenere l'energia, le proteine, le vitamine, i minerali e le fibre necessarie.

I **cereali integrali sono ricchi di fibre** che contribuiscono alla gestione della glicemia, della pressione arteriosa, del colesterolo e delle malattie cardiache.



Frutta e verdura forniscono antiossidanti, minerali e vitamine che nutrono e sostengono i muscoli, il sistema nervoso e gli organi del corpo.

Il calcio è particolarmente importante, poiché aiuta a mantenere le ossa forti.

Le proteine mantengono i muscoli forti e tonici, contribuendo a mantenere l'equilibrio e la forza.

ALCUNE DELLE PREOCCUPAZIONI PIÙ COMUNI

I menu giornalieri a base di cereali integrali, frutta e verdura, alimenti ricchi di calcio e porzioni ridotte di cibi ad alto contenuto proteico sono la scelta migliore per le persone con malattia di Parkinson. È preferibile consumare diversi pasti in porzione ridotta durante il giorno piuttosto che una colazione abbondante. Non è necessario seguire una dieta speciale ma mangiare cibi nutrienti. L'alimentazione favorisce la gestione della malattia così come per seguenti considerazioni:

1. Le ossa

Gli studi hanno dimostrato che le persone affette da Parkinson sono a maggior rischio di assottigliamento osseo. La malnutrizione aumenta ulteriormente il rischio di fratture ossee dovute a carenze. È importante consumare pasti che forniscono le sostanze nutritive per il rafforzamento delle ossa, in particolare calcio, magnesio e vitamine D e K. Inoltre, l'esposizione regolare alla luce solare (che fornisce vitamina D) e l'esercizio fisico con i carichi sono di supporto.

→ **Mangiate abbastanza vitamine e oligominerali!**

2. Perdita o aumento di peso non pianificato

È importante mantenere un peso corporeo sano poiché l'aumento o la perdita di peso ha un impatto sulla salute e sulla qualità della vita. Le discinesie e le fasi off, così come la depressione, l'ansia o l'affaticamento possono essere dovuti a un'alimentazione squilibrata. La perdita di peso non pianificata può essere contrastata con bevande ipercaloriche in vari gusti. Assicuratevi di mangiare bene e di fare abbastanza esercizio fisico.

→ **Controllare il proprio peso corporeo!**

Pesatevi regolarmente! Motivi comuni delle variazioni di peso:

- Anoressia causata dalla perdita del gusto
- Difficoltà di masticazione e deglutizione
- Comportamento alimentare compulsivo dovuto alla terapia
- Sbilanciamento nel consumo di energia (dovuto a discinesia o acinesia)



3. Perdita della sete

I farmaci per il Parkinson possono aumentare il rischio di disidratazione e molte persone con PD non si rendono conto o dimenticano il bisogno di bere acqua. La disidratazione può comportare confusione, debolezza, problemi di equilibrio e compromettere i reni. Preparate una caraffa per avere un controllo visivo della quantità assunta. Si può aromatizzare l'acqua, ad esempio con una spruzzata di limone per variare.

→ **Bevete a sufficienza!**



ALCUNI EFFETTI COLLATERALI COMUNI DEI FARMACI PER IL PARKINSON

- Nausea
- Perdita di appetito, seguita spesso da perdita di peso
- Edema (ritenzione idrica nei tessuti)
- Alimentazione compulsiva e aumento di peso

Nausea

In alcuni pazienti, la nausea è un effetto collaterale indesiderato dei farmaci orali. Per evitare questo problema, di solito il trattamento inizia con un dosaggio basso. Per ridurre la nausea, il neurologo può suggerire l'assunzione di farmaco antiemetico aggiuntivo. Potrebbe essere utile:

- bere una tisana allo zenzero o una camomilla per il suo effetto calmante
- lasciare che i pasti si raffreddino leggermente per ridurre l'odore



Percezione olfattiva e perdita del gusto

Il 70-90% dei pazienti affetti da Parkinson può essere colpito da un'alterazione o della perdita dell'olfatto. I disturbi legati alla percezione olfattiva provocano un deterioramento del gusto e possono quindi comportare perdita di appetito o eccessivo utilizzo di sale. Potrebbe essere utile insaporire il cibo con aromi come erbe o sale e pepe.

