



NUTRIZIONE

Norme Generali per la Dieta nella Malattia di Parkinson

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**



Materiale prodotto dal team
del Centro Fresco di Gravedona
Dietologa Nutrizionista: Dott.ssa Giovanna Pinelli

INTRODUZIONE

La Malattia di Parkinson è una malattia neurodegenerativa progressiva caratterizzata dal deficit di dopamina con conseguenti effetti motori (bradicinesia, rigidità, tremore a riposo, instabilità posturale) e non motori (disturbi del sonno, disturbi cognitivi e dell'umore, stipsi, disfagia).

Il farmaco d'elezione per il trattamento è la levodopa, ma presenta delle limitazioni e nel tempo, degli effetti collaterali:

- l'assorbimento è condizionato da diversi fattori che possono portare a improvvisi e non prevedibili fluttuazioni motorie (alternanza di momenti "on" e "off") e nel tempo la finestra di attività terapeutica si riduce, causando improvvise riduzioni di efficacia e discinesie (movimenti involontari, aritmici con spasmi e contrazioni muscolari) in presenza di eccesso di farmaco.
- La levodopa è assorbita a livello sia dell'intestino che della barriera ematoencefalica tramite un sistema di trasporto attivo per i grandi aminoacidi neutri. Appartenendo a questa categoria di aminoacidi, il farmaco entra in competizione con quelli di origine alimentare, quando sono presenti simultaneamente.
- Anche stipsi e ritardato svuotamento gastrico influiscono sull'assorbimento della levodopa, rallentandolo, e di conseguenza ne riducono l'efficacia.
- Il metabolismo della levodopa può indurre iperomocisteinemia e carenza di vitamine (B12/B6/folati), le cui conseguenze principali sono: aumento del rischio cardiovascolare, osteoporosi, declino cognitivo e insorgenza di neuropatia periferica.

Inoltre, è da ricordare che i fabbisogni calorici-proteici e di micronutrienti, la composizione corporea e la deglutizione cambiano con l'avanzare della malattia e con il tipo di terapia, per cui devono essere monitorati periodicamente.

L'intervento dietetico ha lo scopo di ottimizzare il funzionamento della terapia farmacologica e non ridurne gli effetti collaterali, prevenire e trattare le carenze nutrizionali.

I cardini della terapia nutrizionale in chi assume levodopa sono:

- dieta redistribuzione proteica
 - assunzione di fibre e adeguata idratazione
 - può aiutare anche l'assunzione di frutta e verdura ricche di vitamina C e di caffeina, con moderazione.
-

Come tutte le terapie il trattamento dietetico va monitorato nel tempo da uno specialista per adeguare la prescrizione allo stato di nutrizione e alla fase di malattia, verificare la corretta aderenza ed efficacia, limitare gli effetti collaterali. Questi sono principalmente: insorgenza di discinesie (migliorando l'assorbimento di levodopa questa potrebbe risultare in eccesso e quindi va rimodulata la dose) e calo di peso accompagnato da malnutrizione proteica (per difficoltà a seguire le indicazioni date).

DIETA A RIDISTRIBUZIONE PROTEICA

Deve essere una dieta bilanciata che copra i fabbisogni individuali costituita dagli alimenti della Dieta Mediterranea.

Il nome deriva dall'indicazione ad assumere la maggior parte delle proteine da metà pomeriggio in poi, per favorire l'efficacia della levodopa durante le ore diurne.

Le proteine si trovano soprattutto in carne, pesce, uova, latticini, affettati, legumi. Anche i cereali (frumento, riso, orzo, avena, ecc.) ne contengono, anche se in minore quantità.

Nelle fasi più avanzate di malattia, per ridurre ulteriormente la quota proteica durante il giorno, si possono utilizzare prodotti aproteici, su indicazione medica, come latte aproteico, pasta e pane aproteici.

FIBRE, IDRATAZIONE E VITAMINA C

Tutti questi fattori aiutano la regolarità intestinale, e quindi un migliore assorbimento del farmaco. In aggiunta la vitamina C abbassa il pH dello stomaco, facilitando la solubilità della levodopa.

Si consiglia l'assunzione di abbondante verdura ai pasti, con limitazione delle patate, e di 2-3 frutti medi al giorno, variando spesso e scegliendo secondo stagionalità.

È utile prediligere gli alimenti ricchi di vitamina C come peperoncino, prezzemolo, peperoni, cime di rapa, cavolini di Bruxelles, broccoli, crescione, cavolfiore, lattuga da taglio, ribes nero, agrumi (soprattutto nella scorza), kiwi, papaya, fragole.

È importante bere almeno 1,5 l/die o più di liquidi non zuccherati né con dolcificante, salvo diversa indicazione medica.

Si può ricorrere a tisane, infusi, spremuta di arancia fresca molto diluita e ad acqua aro-

ESEMPIO DI SETTIMANA DI DIETA A RIDISTRIBUZIONE PROTEICA

	LUNEDI'	MARTEDI'	MERCOLEDI'	GIOVEDI'	VENERDI'	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE	Caffè Fette biscottate int. Marmellata	Caffè Pane integrale Miele	Tè Biscotti secchi 1 cucchiaino di zucchero	Caffè Pane integrale Marmellata	Caffè Avena (in porridge) Uvetta	Caffè Fette biscottate Marmellata	Caffè Pane integrale Miele
MERENDA	1 frutto medio	1 frutto medio	1 frutto medio	1 frutto medio	1 frutto medio	1 frutto medio	1 frutto medio
PRANZO	Pasta integrale Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Riso integrale Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Grano saraceno Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Farro Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Pasta integrale Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Sorgo Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè	Riso integrale Contorno di verdura 1 panino integrale 1 frutto medio Caffè
MERENDA	1 vasetto yogurt naturale Biscotti secchi Mandorle	1 bicchiere di latte Parz.Scremat o Biscotti secchi Noci	1 vasetto yogurt naturale 1 pacchetto di Crackers integrali Anacardi non salati	1 vasetto yogurt naturale Biscotti secchi	1 vasetto yogurt naturale 1 pacchetto di crackers integrali Nocciole tostate	1 bicchiere di latte Parz.Scremat o Biscotti secchi	1 vasetto yogurt naturale Biscotti secchi Crackers integrali Noci
CENA	Minestrone con un pugnetto di pasta Carne bianca Contorno 1 panino integrale	Tagliatelle fresche Salmone fresco Contorno	Minestrone con un pugnetto di pasta Merluzzo Contorno 1 panino integrale	Minestrone di legumi con pasta 2 uova Contorno 1 panino integrale	Polenta Spezzatino Contorno	Minestrone di legumi con pasta Formaggio fresco Contorno 1 panino integrale	Minestrone con un pugnetto di pasta Sgombro Contorno 1 panino integrale
DURANTE LA GIORNATA	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 2 cucchiaini Acqua ricca di calcio	Olio E.V.O., 3 cucchiaini Acqua ricca di calcio

Note: Lo schema sopracitato si riferisce alla descrizione generale di una dieta bilanciata normocalorica a ridistribuzione proteica.

Per esigenze personalizzate e per specifiche condizioni cliniche bisogna rivolgersi ad uno specialista in nutrizione.

IDEE DI RICETTE

Per la colazione

Porridge di avena e acqua

Cuoci 4 cucchiaini di avena in fiocchi in acqua quanto basta per qualche minuto. Al termine puoi insaporire con cannella e un pugno di uvetta. Puoi anche aggiungere in fase di cottura ½ banana schiacciata o un frutto medio tagliato in pezzi piccoli (pera o mela). Ne risulterà un composto cremoso che non necessita di essere dolcificato

Per l'aperitivo

Pop-corn fatti in casa

Per il pranzo

Polenta ai funghi

Pizza marinara

Grano saraceno con verdure ed erbe aromatiche

Bruschette al pomodoro

Miscela di 5 cereali allo zafferano

Per la merenda

Gelato alla frutta speedy

Taglia la frutta in pezzi piccoli e metti a congelare in freezer. Successivamente frulla il tutto con latte o yogurt al naturale. Puoi aromatizzare con vaniglia o cannella. Consuma subito perché la crema si scioglie in poco tempo

Mele Crisp

Taglia le mele a rondelle di 3 mm e mettile in essiccatore (o in forno) fino a cottura.

Per aumentare l'idratazione

Acqua aromatizzata

Taglia della frutta e verdura a scelta in pezzi grossolani e/o prendi delle erbe aromatiche (es. sedano + arancia, limone e rosmarino, menta). Metti in una caraffa d'acqua e lascia macerare tutta la notte in frigo. La mattina filtra. Sentirai un gusto delicato

Infuso di finocchio (è anche un carminativo)

Bibliografia

- Boelens Keun JT, Arnoldussen IA, Vriend C, van de Rest O. Dietary Approaches to Improve Efficacy and Control Side Effects of Levodopa Therapy in Parkinson's Disease: A Systematic Review. *Adv Nutr.* 2021 Dec 1;12(6):2265-2287
 - Burgos R, Bretón I, Cereda E, Desport JC, Dziawas R, Genton L, Gomes F, Jésus P, Leischker A, Muscaritoli M, Poulia KA, Preiser JC, Van der Marck M,
 - Wirth R, Singer P, Bischoff SC. ESPEN guideline clinical nutrition in neurology. *Clin Nutr.* 2018 Feb;37(1):354-396.
 - Agnieszka W, Paweł P, Małgorzata K. How to Optimize the Effectiveness and Safety of Parkinson's Disease Therapy? - A Systematic Review of Drugs
 - Interactions with Food and Dietary Supplements. *Curr Neuropharmacol.* 2022;20(7):1427-1447.
 - https://www.bda-ieo.it/wordpress/?page_id=96
 - Van Soest APM, Beers S, van de Rest O, de Groot LCPGM. The MIND diet for the ageing brain: a systematic review. *Adv Nutr.* 2024 Feb 2:100184.
-



OSPEDALE GENERALE DI ZONA "MORIGGIA – PELASCINI"
Via Pelascini, 3 22015 - GRAVEDONA ED UNITI (CO)
Tel: (0344) 92 111 - Fax: (0344) 85 896
Ufficio Prenotazioni: (0344) 92 401

Materiale prodotto dal team
del Centro Fresco di Gravedona
Dietologa Nutrizionista: Dott.ssa Giovanna Pinelli