

ALIMENTAZIONE e MALATTIA DI PARKINSON

Una corretta alimentazione nei pazienti affetti dalla Malattia di Parkinson è necessaria per aumentare l'efficacia della terapia con levodopa.

La levodopa (Madopar, Sinemet, Sirio, Stalevo) non deve essere assunta con alimenti ricchi in proteine (carne, pesce, uova, latte e derivati, affettati, legumi) perché ne riducono l'efficacia e di conseguenza aumentano il rischio dei blocchi motori dopo i pasti.

Per questo motivo, la maggior parte dei pazienti dovrebbe limitare/eliminare l'assunzione delle proteine a mezzogiorno (a volte anche a colazione) per evitare di bloccarsi durante la giornata.

Anche le proteine dei cereali possono determinare i blocchi. Il medico potrebbe pertanto, consigliare l'utilizzo di cereali aproteici (a contenuto ridottissimo di proteine).

L'ALIMENTAZIONE IPOPROTEICA A PRANZO

Un'alimentazione equilibrata prevede l'assunzione di 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio.

E' importante non saltare alcun pasto per non sbilanciare il ritmo giornaliero della fame e della sazietà.

LA GIORNATA ALIMENTARE IPOPROTEICA

COLAZIONE:

- **Tè o caffè o tisana;**
- **Fette biscottate o biscotti secchi o pane o grissini o cereali;**
- **Zucchero o marmellata o miele.** (Non concessi nei pazienti diabetici)

Il latte è sconsigliato perché è un alimento proteico quindi potrebbe ridurre l'efficacia della terapia con levodopa.

PRANZO:

- **Primo piatto condito con sughi semplici.**

Ad esempio:

- Pennette pomodoro e rucola;
- Fusilli alle zucchine;
- Riso con carciofi/ ai funghi;
- Orecchiette con broccoli, cime di rapa;
- Spaghetti alle erbe aromatiche (rosmarino, salvia, aglio, cipolla, ecc.);
- mMnestrone di verdura con cereali (pasta, riso, orzo, farro...);

- Pizza alla marinara (pomodoro e aglio) o con verdure grigliate (senza mozzarella);
- Focaccia.

È sconsigliato perché si riduce l'efficacia della terapia con levodopa:

- Condire il primo piatto con burro, panna, pancetta e sughi proteici: ragù di carne o pesce, carbonara, legumi, pesto (contiene formaggio), besciamella (contiene latte e burro);
- Aggiungere formaggio (grana, parmigiano, pecorino) sul primo piatto;
- Utilizzare pasta all'uovo o primi piatti elaborati: gnocchi, ravioli, tortellini...
 - **Contorno di verdura cruda e/o cotta;**
 - **Pane;**
 - **Frutta fresca di stagione;**

CENA:

- **Primo piatto asciutto o in brodo (facoltativo);**
- **Secondo piatto**

Deve essere sempre consumato a cena per soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero. Si consiglia di variare le scelte dei secondi piatti rispettando le seguenti frequenze settimanali:

- Carne: 1-2 volte alla settimana;
- Pesce: almeno 2 volte alla settimana
- Formaggio: 1-2 volte alla settimana;
- Uova: n°2-3 alla settimana;
- Affettati: massimo 1 volta alla settimana;
- Legumi: almeno 1 volta alla settimana.

Saltuariamente il primo e il secondo piatto possono essere sostituiti da un piatto unico (primo + secondo).

Ad esempio:

- Pasta al ragù;
- Farfalle tonno e zucchine;
- Riso e piselli;
- Zuppa di legumi e cereali;
- Pizza margherita o al prosciutto.

- **Contorno di verdura cruda e/o cotta.**
- **Pane**
- **Frutta fresca di stagione**

Per saperne di più visita il sito
www.bm-association.it

CONDIMENTI

Olio extravergine di oliva con moderazione.

Aceto e limone quanto basta.

Sale da limitare. Da evitare dadi, estratti di carne, insaporitori...

Per insaporire le pietanze si consiglia l'utilizzo di erbe aromatiche (basilico, rosmarino, timo, maggiorana, menta, ecc.) e spezie (origano, cannella, pepe...).

BEVANDE

Acqua, naturale o frizzante, almeno 1,5 litri durante tutto l'arco della giornata. Questa quantità va aumentata in caso di sudorazione profusa e nei periodi caldi dell'anno.

Bibite (cola, aranciata, tè freddo, acqua brillante...) da limitare perché contengono zucchero. Da evitare in caso di diabete.

Caffè 2-3 tazzine al giorno.

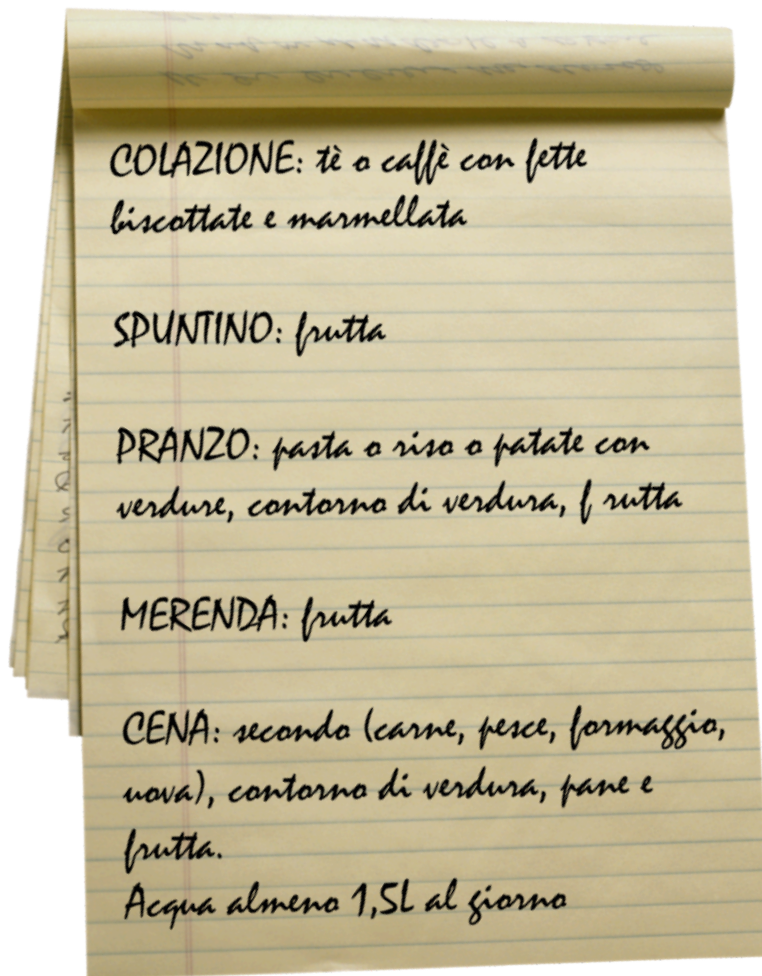
È importante tenere conto dello zucchero utilizzato per dolcificare le bevande. In caso di diabete si consiglia l'uso di dolcificante.

Vino, meglio se rosso, massimo 1 bicchiere a pasto per chi è già abituato a consumarlo. In caso contrario non se ne raccomanda l'utilizzo.

ALIMENTAZIONE e MALATTIA DI PARKINSON

Una corretta alimentazione nei pazienti affetti dalla Malattia di Parkinson è necessaria per aumentare l'efficacia della terapia con levodopa (Madopar, Sinemet, Sirio, Stalevo) che non deve essere assunta con alimenti ricchi in proteine (carne, pesce, uova, latte e derivati, affettati, legumi) perché ne riducono l'efficacia.

L'ALIMENTAZIONE IPOPROTEICA A PRANZO



Per saperne di più visita il sito

www.bm-association.it