

PARLIAMO DI ALZHEIMER

Consigli alimentari per non “scordare”

7 Ottobre 2023

Giardini Margherita, Bologna



I nutrienti partecipano alla formazione, allo sviluppo fisiologico e anatomico, e mantenimento della salute del cervello. Diversi nutrienti sono stati studiati nel perseguimento del meccanismo innescato dalla patologia dell'Alzheimer.

I risultati suggeriscono un effetto modulatore protettivo dei nutrienti contro la demenza. La Dieta Mediterranea può fornire alcuni benefici per ridurre il rischio di disturbi cognitivi (declino cognitivo o demenza) in persone sane e la diminuzione della progressione dal deterioramento cognitivo lieve all'Alzheimer.

COME MANGIARE PER PROTEGGERE IL NOSTRO CERVELLO

- **VARIARE** quanto più possibile l'alimentazione al fine di introdurre tutti i nutrienti necessari al nostro organismo
- **CONSUMARE** preferibilmente prodotti integrali quali pane, pasta, grissini e crackers.
- Consumare almeno 1 pietanza al giorno:
 - **PESCE ALMENO 2-3 VOLTE LA SETTIMANA:** Studi hanno dimostrato un'associazione significativa tra il maggior consumo di pesce e il basso rischio di sviluppare Alzheimer. Ulteriori analisi hanno rilevato una correlazione positiva tra l'assunzione di n-3 PUFA -grassi del pesce- e il basso rischio di deterioramento cognitivo. Oppure Carne bianca, o Affettati: prosciutto crudo o speck sgrassati (levando il grasso visibile) e bresaola, oppure Formaggi o Uovo
- **CONSUMARE** legumi (fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave, cicerchia, ecc.) come primo piatto insieme a pasta, riso o altri cereali oppure abbinati alla pietanza, raggiungendo un consumo di almeno 2 volte a settimana.
- **INCLUDERE SEMPRE** nei pasti principali verdura (foglia verde e non) e frutta favorendo la varietà e stagionalità per assicurarsi la copertura del fabbisogno di antiossidanti.
- **PREFERIRE** il consumo di olio di oliva extravergine senza sottoporlo a cottura (l'olio va utilizzato a tavola aggiunto all'alimento già cotto, non durante la cottura)
- **FARE USO MODERATO** di vino consumandolo solo durante il pasto nella quantità massima di n.1 bicchiere al giorno nella donna, n.2 bicchieri al giorno nell'uomo
- **LIMITARE IL CONSUMO DI DOLCI**, dando la preferenza a quelli meno elaborati da forno (ciambella, torta di mele, alla frutta, alle carote) eliminando dalle abitudini alimentari i dolci al cucchiaio.
- **MODERARE** il consumo di sale da cucina utilizzando a piacere erbe aromatiche quali salvia, basilico, origano, prezzemolo, rosmarino, peperoncino, ecc.
- Considerando il presupposto che il rame partecipi alla patogenesi dell'Alzheimer è stata ipotizzata una dieta a basso contenuto di rame come possibile strategia per contribuire a ridurre il rischio di insorgenza. Principali fonti di rame: fegato animale, ostriche, frutti di mare, semi di girasole e di sesamo, cacao, anacardi, zucca, pomodori secchi.

CIBI DA FAVORIRE	SENZA ECCESSI	DA EVITARE
VERDURE con particolare attenzione a verdure a foglia verde	CARNI	CARNI ROSSE
NOCI	LATTICINI	BURRO
LEGUMI	VINO	GRASSI
CEREALI INTEGRALI		IDROGENATI
PESCE		DOLCI
POLLAME		FRITTI
OLIO D'OLIVA		FAST FOOD
FRUTTA		FRATTAGLIE
		FRUTTI DI MARE

COSA FARE SE.....

- Perdita della sensibilità gustativa e perdita del senso di sete.
 - L'uso di erbe e spezie può migliorare la piacere di mangiare.
 - La persona può trarre beneficio se può prendere parte alla preparazione dei cibi, anche con piccoli compiti.
 - È importante stimolare l'assunzione di acqua.
 - L'uso di un diario alimentare può aiutare come strumento cognitivo di formazione (ad esempio, un notebook nel quale il paziente potrebbe prendere nota dei pasti, compresi alcuni ricordi che il tipo di cibo potrebbe favorire).
 - Coinvolgimento del paziente nell'interazione fra gruppi (famiglia, amico o centri sociali) può aiutare il paziente ad evitare riduzioni dell'assunzione di cibo.
- È possibile che vengano dimenticati i pasti (il paziente mangia, ma lo dimentica quasi subito). Frazionamento dei pasti durante il giorno può essere una buona opzione per affrontare la dimenticanza. Anche se difficile, è molto importante continuare a consumare i pasti insieme alla famiglia, nel tentativo di ridurre al minimo o ritardare l'oblio.
- Può verificarsi disfagia.
 - È importante essere consapevoli della necessità di addensanti, e fare attenzione alla consistenza dei pasti. Può risultare utile usare acqua aromatizzata con menta, scorza di limone o arancia, oppure cannella.

Quando nella fase terminale si manifesta la compromissione delle capacità alimentari/deglutorie è necessario considerare una dieta a consistenza cremosa con liquidi addensanti ed eventualmente considerare l'uso di integratori alimentari (iper calorici, iperproteici, ecc.) rivolgendosi al Servizio di Nutrizione Clinica del SSN per definire i provvedimenti del caso.



Promosso da:

Centro Disturbi Cognitivi e Demenze, AUSL Bologna

UA Dietetica, AUSL Bologna