

**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna

Istituto delle Scienze Neurologiche
Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

SCLEROSI MULTIPLA E ALIMENTAZIONE

IRCCS Istituto delle Scienze Neurologiche di Bologna
UOSD Nutrizione Clinica - AUSL di Bologna



GENERALMENTE, COSA SI INTENDE PER DIETA EQUILIBRATA?

Si intende un modo corretto di alimentarsi che ha la finalità di garantire un apporto corretto di alimenti per il nostro fabbisogno quotidiano. Tenere a mente questa considerazione è molto importante per chi convive con una patologia come la Sclerosi Multipla, per evitare che ci si convinca di poter affrontare la malattia solo con una corretta alimentazione.

Non è così.



Ad oggi, la relazione tra alimentazione e SM suscita molto interesse. Nell'informarsi in rete è necessario verificare l'affidabilità delle informazioni, numerose e contraddittorie reperibili.

La facilità di accesso alle informazioni, non verificate come scientificamente valide, mette a rischio di considerare come certe notizie che rappresentano le fake news; esse hanno contribuito e contribuiscono nel far credere che un'alimentazione di un certo tipo possa incidere fortemente sul decorso della malattia.



La mancanza di un consenso scientifico sulle raccomandazioni dietetiche nella SM incoraggia molti pazienti a sperimentare regimi dietetici alternativi che, ad esempio, potrebbero aumentare il rischio di malnutrizione.

Il fatto che un singolo paziente possa aver riscontrato dei miglioramenti con un certo tipo di dieta non è paragonabile all'esito di una sperimentazione clinica condotta con rigore su decine, se non centinaia di pazienti. L'esperienza di un singolo paziente non è generalizzabile.



A partire dal 2018, sempre in relazione alle fake news, la **ESPEN** (Società Europea di Nutrizione Clinica e Metabolismo) ha delineato delle linee guida per l'alimentazione in relazione alla SM, sia per quello che riguarda la prevenzione che il trattamento della malattia.

Ad oggi, i fattori alimentari studiati e, dunque, importanti per l'informazione sono:

- Modelli dietetici
- Tipologia di grassi
- Gli acidi grassi polinsaturi (PUFA)
- Vitamina D
- Altre vitamine (vitamina B12, vitamina C, vitamina E, zinco e ferro)
- Peso
- Glutine



DIETA E SM

Le linee guida raccomandano una dieta povera di grassi saturi e ricca in polinsaturi per la prevenzione della malattia; alcuni studi avrebbero anche evidenziato che una dieta di qualità, quale quella mediterranea, potrebbe avere un effetto preventivo sul rischio di contrarre la malattia e sui sintomi e le ricadute della stessa, ma i dati necessitano ancora di conferma.



La dieta mediterranea è
basata sul consumo di:

- Cereali integrali
- Frutta
- Ortaggi
- Legumi
- Olio d'oliva

Associata a modesti consumi di
alimenti di origine animale.



→ Ad oggi, purtroppo, si è protesi verso
un'alimentazione modello
"occidentale" (western dietes) con un
alto consumo di grassi animali, carni
rosse, carni processate e e alimenti
industriali



In relazione allo stesso regime alimentare, alcuni studi hanno valutato alcuni componenti che andrebbero limitati nell'ambito della Sclerosi Multipla in quanto tali sostanze avrebbero proprietà pro infiammatorie, come gli acidi grassi saturi di origine animale e lo zucchero contenuto nelle bevande. Vanno tenuti sotto controllo anche i regimi alimentari con un alto apporto di calorie.





GRASSI SATURI E POLINSATURI

I grassi saturi avrebbero effetto negativo sull'incidenza della SM; è stato comprovato già dal 1950 che i paesi del nord Europa con un consumo minore di grassi saturi sono quelli con minor incidenza sulla malattia.

Gli acidi grassi polinsaturi come omega-3 e omega-6 da fonti alimentari, invece, sarebbero in grado di ridurre il rischio di prima diagnosi di Sclerosi Multipla.

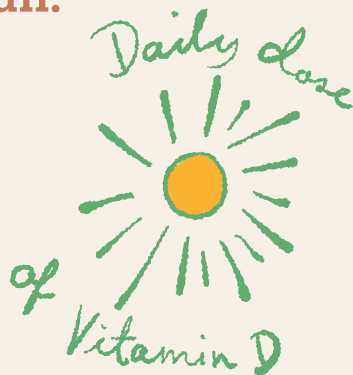




VITAMINA D

Questo tipo di vitamina è ricavabile dall'esposizione solare e da un'adeguata assunzione.

Ad ogni modo, bisogna tener conto che non ci sono prove sufficienti per raccomandare la vitamina D ad alte dosi come terapia nei pazienti con Sclerosi Multipla; il suo utilizzo deve essere limitato alla correzione dei deficit reali.





ALTRE VITAMINE

Oltre la vitamina D, altre vitamine
come:

- Vitamina B12
- Vitamina C
- Vitamina E
- Zinco
- Ferro



sono raccomandate, ma non ci sono
prove scientifiche che il loro utilizzo
influisca positivamente sul decorso
della malattia a meno di carenze
documentate.



PESO E OBESITÀ

È comprovato che avere un controllo costante sul proprio peso sin dalla giovane età sia utile nel prevenire l'obesità. Alcuni studi hanno sottolineato come donne obese in giovane età potrebbero avere un rischio molto più elevato di contrarre la Sclerosi Multipla rispetto a donne normopeso.





GLUTINE

Non ci sono ancora prove sufficienti per affermare che il glutine svolga un ruolo nella SM.



Risulta molto interessante la dieta chetogenica in relazione alla SM. Gli ultimi studi del 2022 affermano che queste diete produrrebbero miglioramenti nella composizione corporea, affaticamento, depressione e disabilità neurologica. Sono necessari però ulteriori studi per confermare questi dati.



Una dieta equilibrata è un buon presupposto per stare meglio, ma è utile ricordare che l'alimentazione non può e non deve sostituire il trattamento farmacologico nei pazienti con Sclerosi Multipla.

Le sane abitudini alimentari, dunque, sono aspetti complementari di tutto il percorso che la malattia comporta: un piccolo passo utile per favorire un maggior benessere.

CONTATTI UTILI



Via Altura 3, 40139 - Bologna
Ospedale Bellaria
Pad. Tinozzi, 1° Piano



chiamare dal lunedì al venerdì
dalle 13.00 alle 14.30
051/4966211



centrosm@ausl.bologna.it



<http://www.isnb.it/>



 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

realizzato con il contributo di Novartis Farma S.p.A.