



Alzheimer

In collaborazione con il Dr. Luca Barbato, Neurologo presso l'Ospedale Bolognini di Seriate

La dieta

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella persona che soffre della malattia di Alzheimer; permette infatti di preservare uno stato di salute ottimale nonostante la demenza spesso induca una malnutrizione. I disturbi mnemonici e cognitivi, la difficoltà nell'eseguire gesti abituali ed eventuali alterazioni del gusto e dell'olfatto o del centro che regola fame e sazietà (problematiche che possono manifestarsi in concomitanza della malattia) possono intervenire nel **compromettere la capacità di alimentarsi in modo equilibrato e corretto**.

Occuparsi dell'alimentazione del malato è fondamentale per cercare di prevenire altri disturbi dovuti a scorretti regimi alimentari che si sovrapporrebbero ad una già difficile gestione della malattia. Si riconoscono generalmente due comportamenti diversi e tendenzialmente opposti nel malato di Alzheimer, entrambi importanti da riconoscere e da correggere per non creare squilibri clinici. Si tratta comunque di malnutrizione, in eccesso o in difetto.

1. Alimentazione eccessiva e senza controllo: il malato è avido e mangia più del necessario senza rispettare l'ordine delle portate e dei pasti (colazione, primo, secondo, cena) a volte ingurgitando il cibo che e potrebbe andare incontro al rischio di soffocamento o di intossicazioni. E col tempo il malato può aumentare di peso fino all'obesità.

2. Alimentazione carente: il malato tende a dimenticarsi dei pasti, mangiare con selezione e resistenza introducendo meno cibo rispetto al fabbisogno energetico. Può essere presente una reale difficoltà nella deglutizione e il rifiuto dei cibi. Tutto questo può portare ad un rapido dimagrimento e allo sviluppo di uno stato di malnutrizione che può comportare una riduzione della massa muscolare, un fenomeno già in atto nelle persone anziane. In questi casi potrebbe essere utile controllare la quantità di cibo effettivamente introdotto; la persona che si prende cura del malato può annotare gli alimenti assunti su un diario da riportare al medico curante.



Alimenti da ridurre o da evitare

Bevande alcoliche.

L'alcol ha effetti negativi sul sistema nervoso centrale e quindi deteriora ulteriormente il paziente, accentuando problemi dovuti alla malattia.

Insaccati: salame cotto, salsiccia, mortadella, cotechino, zamponi.

Carni rosse con tagli più grassi e frattaglie.

Grassi di origine animale, come burro, lardo, strutto. Da evitare in corso di terapia con levodopa, poiché possono ostacolare l'assorbimento rallentando lo svuotamento dello stomaco.

Latte e yogurt interi e formaggi più grassi.

Caffè e altre bevande eccitanti – sale in eccesso

Zucchero e miele.

Limitare l'assunzione di zuccheri semplici poiché legati ad un aumentato rischio di sviluppare obesità e diabete mellito tipo 2.

Dolciumi: torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti, ecc.

Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica, ecc.

In generale il malato deve seguire: una dieta equilibrata che contenga carboidrati, proteine, grassi nelle giuste quantità, vitamine, sali minerali e fibra per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali; è fondamentale assumere una corretta quantità di liquidi.

Si può variare il menù quotidiano, se non sono presenti patologie che determinano scelte controllate, tenendo conto dei gusti e delle preferenze della persona, **ma rispettando la frequenza giornaliera e settimanale degli alimenti fondamentali: latte e latticini, carne, pesce, verdura, frutta.**

Chiedi sempre a un professionista una dieta personalizzata.

Stile di vita

Chi si prende cura del malato di Alzheimer può:

- **rendere piacevole il momento del pasto**, rispettando le sue abitudini d'orario e di ambiente, e dedicando particolare attenzione alla tipologia e alla presentazione dei cibi; concedere tutto il tempo necessario per mangiare
- **porgere al malato un cibo per volta in piatti diversi**, magari già tagliato a pezzetti, con posate adeguate, in modo da non provocare ansia
- **controllare la postura durante il pasto**, per evitare che il cibo passi nelle vie aeree e controllare la bocca in caso di dentiera per verificare la sua stabilità



- **assicurarsi della corretta temperatura dei cibi** perché l'ammalato di Alzheimer potrebbe non essere in grado di distinguere se un alimento è caldo o freddo
- **suggerire con tranquillità semplici indicazioni** come per esempio: "mastica", "deglutisci", "bevi" facendo in modo che la persona ammalata non abbia paura di sporcare, rovesciare o rompere qualcosa
- **incoraggiare a mangiare senza aiuto, ma solo con la supervisione**, per quanto più tempo possibile (in commercio esistono ausili che possono essere utili come tovagliette antiscivolo, piatti termici, posate con impugnatura adattata, bicchieri con beccuccio)
- **prestare attenzione ai pericoli presenti nell'ambiente domestico**: acqua bollente, forno a gas, oggetti appuntiti, detersivi che è opportuno conservare in luoghi difficilmente accessibili.

Che si tratti di **attività ricreative** o di **compiti domestici di routine**, le attività aiutano a strutturare la giornata, favoriscono la socializzazione e ci danno la misura di quello che si può fare. Molte attività e passatempi dei malati di demenza sono impediti o limitati dalla perdita di memoria, da problemi di concentrazione e difficoltà fisiche. In tutti i casi il malato mancherà di iniziativa o non sarà capace di avviarsi.

È bene sapere che l'inattività può portare in questi casi ad un generale deterioramento delle condizioni fisiche, oltre che all'isolamento e alla totale apatia (mancanza di volontà).

Il movimento e l'attività fisica possono essere molto utili per il malato: lo aiutano a rimanere indipendente, mantengono e stimolano le sue capacità mentali e fisiche, contribuiscono a fargli consumare le energie in eccesso e a facilitare il sonno notturno. **Incoraggiare il malato ad avere degli interessi, a restare attivo e a fare del movimento può aiutarlo a condurre una vita il più normale possibile.**

Vi sono alcune attività che possono essere adatte per questi malati:

- **passeggiare**: è un'occasione per stare all'aria aperta, fare esercizio fisico
- **ballare**: molti malati di demenza mantengono la capacità di ballare, apprezzano la musica e si divertono a rivivere antichi momenti di felicità
- **ascoltare musica**: se il malato ricorda le parole di una canzone può cantare liberamente
- **leggere** libri e giornali, o meglio ascoltarne la lettura
- **guardare la televisione** (vecchi film già visti), evitando però film paurosi e telecronache violente



COUNSELLING

- **guardare videocassette** di avvenimenti familiari importanti (matrimoni, anniversari, battesimi...)
- **prendere parte alle feste** tradizionali, di famiglia, nazionali o religiose
- **stare in compagnia** (inclusi bambini e animali domestici): gli animali domestici possono rappresentare un conforto e qualcosa con cui parlare e giocare; un animale di peluche può talvolta funzionare da sostituto
- **fare giochi di società** (tombola, domino, backgammon, carte)
- **dipingere**: può rappresentare un'occasione per esprimere sé stessi e comunicare
- **guardare album di fotografie**
- **fare giardinaggio**, anche piante da interni
- **truccarsi**
- **collezionare e mettere in ordine oggetti** (francobolli, fiori secchi, ritagli di riviste)
- **ascoltare canzoni, guardare film o parlare in lingua straniera**: molte persone bilingui tendono a ricordare più a lungo la prima lingua che hanno imparato.