



# Epilessia

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

## La dieta

La persona che soffre di epilessia, in linea generale, dovrebbe seguire una dieta ben equilibrata e basata sui principi della dieta mediterranea.

Alimenti da preferire	Alimenti da evitare
Alimenti integrali	Bevande alcoliche. L'alcol ha effetti negativi sul sistema nervoso centrale e quindi potrebbe aumentare il rischio di attacchi
Yogurt, uova, latte e formaggi	Caffè, tè e altre bevande eccitanti possono aumentare il rischio di crisi epilettiche
Verdure a foglia verde, carote, bietole, succhi di verdura, uva rossa, noci e semi crudi, fagioli e piselli, fagioli di soia	

È preferibile alimentarsi con **piccoli pasti** assunti nel corso della giornata ed evitare di prendere quantitativi eccessivi di cibo o liquidi in una sola volta.

**Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.**

In casi particolari sia i bambini che gli adulti malati di epilessia possono seguire una **dieta chetogenica**. L'indicazione a seguire la dieta chetogenica deve essere sempre prescritta dal medico specialista che valuterà caso per caso indicazioni e controindicazioni. Le linee guida italiane e internazionali considerano la **dieta chetogenica un trattamento non farmacologico efficace per pazienti con epilessia**



**resistente ai farmaci** e per quei pazienti in cui i farmaci antiepilettici provocano gravi effetti collaterali.

In linea di massima bisogna sapere che la **dieta chetogenica è una dieta terapeutica (curativa) e pertanto non valgono le regole su cui si basa la dieta equilibrata che segue il modello alimentare mediterraneo.** Nella dieta chetogenica i grassi rappresentano l'87-90 % delle calorie e gli zuccheri meno del 5% per cui il contenuto è ridotto fino ad un minimo di 10 grammi al giorno. In ogni caso, sia per il regime mediterraneo bilanciato che per la dieta chetogenica, è necessario rivolgersi ad uno specialista.

### Stile di vita

**Dato che l'epilessia non è riconoscibile da segni particolari o sintomi, in assenza di crisi, la maggior parte dei pazienti non presenta differenze rispetto ai soggetti non epilettici, né dal punto di vista intellettuale, né da quello emotivo e affettivo.**

È necessario, comunque, che i genitori informino il personale scolastico e i compagni di scuola del bimbo che soffre di epilessia. Lo stesso vale per il datore di lavoro e i colleghi dell'adulto con la malattia.

**I controlli periodici dallo specialista neurologo sono necessari e indispensabili e lo stesso vale per la stretta collaborazione tra il malato, la famiglia e il medico o il pediatra di famiglia.**

Le persone con epilessia possono **viaggiare in aereo**, però, coloro che presentano crisi molto frequenti e che necessitano di affrontare lunghi viaggi aerei devono certamente usare delle precauzioni, tenendo ben presente che la mancanza di adeguate strutture di soccorso in caso di necessità potrebbe rappresentare un problema. È meglio, dunque, prima di affrontare un viaggio aereo, consultare il proprio medico.

I pazienti epilettici possono **guidare l'auto**, ma per poter guidare occorre non avere crisi epilettiche da un anno. Non sono inoltre previste restrizioni alla guida nel caso di pazienti con sole crisi notturne, con crisi non accompagnate a perdita di coscienza o provocate da fatti acuti a carico del sistema nervoso senza tendenza a rappresentare una malattia epilettica.

Per chi desidera **guardare la tv** è bene sapere che in alcuni casi di suscettibilità spiccata agli stimoli visivi, possono presentarsi crisi epilettiche davanti alla tv o ai videogiochi. Per prevenirle è bene non



COUNSELLING

trascorrere lunghi periodi davanti allo schermo e fare delle pause; illuminare l'ambiente ed evitare la penombra; non sedere troppo vicini allo schermo e ridurre la luminosità dello schermo.

**Per far fronte a eventuali casi d'emergenza, durante i viaggi e gli spostamenti da casa, è importante portare sempre con sé un documento che fornisce indicazioni circa la terapia farmacologia a cui ci si sta sottoponendo.**

Danza, atletica e diversi **sport di contatto, come il judo, o di squadra, come il calcio, fanno parte del gruppo che non costituisce rischi aggiunti per gli epilettici.**

È meglio però **evitare gli sport che implicano condizioni estreme** - immersi in mare o sospesi in aria – in questi casi un momento di perdita di coscienza dovuto a una crisi può rivelarsi fatale.