



Malattie respiratorie croniche

La dieta

La valutazione dello stato nutrizionale e del QR (quoziente respiratorio) sono necessarie per poter pianificare un programma nutrizionale adeguato per i pazienti con insufficienza respiratoria acuta e cronica e periodicamente il programma dietoterapeutico va aggiornato e personalizzato da un nutrizionista, secondo il decorso della funzione respiratoria.

Il principale obiettivo è stimare adeguatamente i fabbisogni calorici per evitare che apporti energetici eccessivi inducano uno stress metabolico con aumento della CO₂.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione
frutta fresca con la buccia tre porzioni al giorno	frutta sciroppata, candita e mostarda di frutta
verdura cruda e cotta, da assumere almeno due volte al giorno	sale, alimenti in scatola come carne, legumi, zuppe e minestre
cereali (pasta, pane, riso, farro ecc.), da alternare con gli analoghi integrali	dolci (torte, pasticcini, biscotti, frollini, gelatine, budini, caramelle, gelati, marmellate ecc.), miele e zucchero
pesce azzurro, salmone, sgombrò, tonno, trota, aringa e i loro oli derivati formaggi, carne magra e uova affettati magri come prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di tacchino e pollo, privati del grasso visibile legumi	insaccati come salame, mortadella, coppa, salsiccia ecc.
frutta secca a guscio (noci, mandorle, nocciole) e semi oleosi	snack ipercalorici (patatine fritte, barrette di cioccolato con burro)



	d'arachidi ecc.), merendine industriali e alimenti da fast food in genere
acqua oligominerale 1,5 L	bevande zuccherine e soft drink come cola, acqua tonica, tè freddo, succhi di frutta alcolici, inclusi vino e birra
olio di oliva a crudo	condimenti grassi come burro, lardo, strutto, margarine, ecc.

Le persone con insufficienza respiratoria e i familiari che le assistono, non possono mai arbitrariamente cambiare le indicazioni e le prescrizioni dello specialista, sia per quanto riguarda i farmaci, sia per l'alimentazione.

Stile di vita

È necessario dividere il menù in 4-6 pasti leggeri e spuntini frazionati nella giornata. I pasti abbondanti, infatti, richiedono più ossigeno, lo stomaco troppo dilatato disturba il movimento del muscolo diaframma e dopo un pasto abbondante si produce più anidride carbonica che per essere eliminata richiede un maggiore impegno dell'apparato respiratorio e del sistema cardiocircolatorio.

È bene controllare spesso il peso corporeo.

È fondamentale evitare il fumo.

Esistono particolari esercizi fisici da eseguire per migliorare la respirazione (fisiokinesi-terapia respiratoria) che si possono eseguire, sia a domicilio, con l'aiuto di un fisioterapista specializzato, sia presso i centri ospedalieri nei quali si eseguono i controlli periodici.

È meglio non avventurarsi in lunghi viaggi o camminate faticose. Gli eventuali spostamenti per brevi soggiorni di vacanza vanno sempre autorizzati dal medico e sarebbe meglio non allontanarsi troppo da casa.