



# Parkinson

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

## La dieta

Mantenere una corretta alimentazione, soprattutto nelle fasi più avanzate della malattia, è di fondamentale importanza. È, infatti, scientificamente dimostrato che una **dieta ipoproteica a pranzo** migliora l'efficacia della terapia farmacologica a base di levodopa e che un'alimentazione equilibrata diminuisce il rischio di malattie metaboliche (colesterolo elevato, diabete, gotta), di malattie cardiovascolari e di malattie a carico del sistema osteoarticolare.

Alimenti da preferire	Alimenti da consumare con moderazione	Alimenti da evitare
Latte e yogurt parzialmente scremati, latte fermentato, una porzione al giorno.	Latte e yogurt interi	Grassi di origine animale come burro, lardo, strutto, da evitare in corso di terapia con levodopa
Frutta fresca, cotta, frullata o in mousse 2-3 volte al giorno  Verdura di stagione ad ogni pasto variando i colori	Caffè, non più di tre al giorno	
Pesce come sogliola, trota, platessa, salmone, pesce spada e pesce azzurro  Carne magra  Formaggi come caciottina fresca, mozzarella, certosino, formaggio stagionato "tipo grana"  Legumi  Uova	Insaccati come salame cotto, salsiccia, mortadella, cotechino, zamponi.  Carni rosse con tagli più grassi e frattaglie  Formaggi grassi	



Cereali integrali	Zucchero e miele, dolci come torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti, ecc.	
Olio extravergine d'oliva a crudo	Sale	
Acqua oligominerale 1,5 L	Bevande alcoliche, un bicchiere di vino al pasto, preferibilmente rosso  Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica, ecc.	

**In ogni caso è bene ricordare che solo il medico può decidere quando e se prescrivere, sia la dieta, sia i farmaci.**

### Stile di vita

**Evitare la sedentarietà.** L'attività fisica è utile per "contrastare" i sintomi motori e facilitare in questo modo i movimenti. L'esercizio fisico deve essere lieve e non estenuante, anche una semplice passeggiata giornaliera è sufficiente a migliorare la flessibilità delle articolazioni e a contrastare la rigidità. L'esercizio fisico migliora la forza muscolare, la flessibilità delle articolazioni, l'equilibrio, l'andatura, la coordinazione (fluidità e precisione del movimento), la capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana. Inoltre, aiuta a prevenire la stipsi, i disturbi del sonno e l'osteoporosi.

**Mantenere sotto controllo il proprio peso,** per prevenire sovrappeso e obesità, ma anche malnutrizione. Qualora non fosse possibile rilevarlo (pazienti allettati o con difficoltà nel salire sulla bilancia) si può tenere conto di un eventuale variazione (indumenti più larghi, cinture allacciate più strette, ecc.).

- Se **sovrappeso** utilizzare la frutta come spuntini senza superare i 400 grammi al giorno.
- In presenza di **stipsi** (stitichezza) preferire primi piatti in brodo (preferibilmente pasto serale).



COUNSELLING

- In presenza di **disfagia** i liquidi addensanti e l'acqua gelificata possono essere utilizzati anche per la deglutizione delle compresse.

**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.**

**Tutti i farmaci hanno delle controindicazioni e non possono essere combinati arbitrariamente. Per questa ragione, la terapia deve avvenire sotto la vigilanza di un medico esperto che in caso di necessità provvede ad adattarla.**