SCHEDA SINOTTICA

Alzheimer

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

Nome patologia e definizione

La malattia di **Alzheimer** (morbo di Alzheimer) è una patologia neurodegenerativa ad andamento progressivo, rappresenta la più comune forma di demenza che determina una graduale perdita delle funzioni cognitive e dell'autonomia della persona, la **perdita di memoria** è l'esempio più evidente di questo declino.

Con il progredire della malattia e la perdita di gran parte delle abilità cognitive l'assunzione dei pasti diventa per questi paziente assolutamente impossibile senza l'aiuto di una persona (familiare o badante) che possa quotidianamente e costantemente vigilare ogni più semplice attività come quella del mangiare.

Linee guida

Federazione Alzheimer Italia:

http://www.alzheimer.it/

Alzheimer's Association:

https://www.alz.org/it/demenza-alzheimer-italia.asp

Ministero della Salute:

https://www.salute.gov.it/portale/demenze/dettaglioContenutiDemenze.jsp?lingua=italiano&id=5673&area=demenze&menu=vuoto

Obiettivo della dieta

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

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati

SCHEDA SINOTTICA

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 consumato; la persona che si prende cura del malato può annotare gli alimenti assunti su un diario da riportare al medico curante.

Dietoterapia - principi

Il controllo periodico del nutrizionista è indispensabile per ottenere uno stato nutrizionale ottimale in questi pazienti.

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.**

Alimenti da evitare

In linea generale il nutrizionista consiglierà al familiare o al badante che segue il malato di 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 ostacolarne l'assorbimento rallentando lo svuotamento dello stomaco.
- **Latte e yogurt interi e formaggi più grassi.**

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati

SCHEDA SINOTTICA

- **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.

Frequenza pasti consigliata

3-5 pasti giornalieri

Annotazioni

Il nutrizionista deve confrontarsi periodicamente con il medico curante del malato qualora fosse seguito a casa. Se il malato è già ricoverato presso una struttura dedicata il nutrizionista sarà periodicamente chiamato al controllo dello stato nutrizionale del paziente.

DIETOSYSTEM®
al fianco dei migliori nutrizionisti

© Dietosystem® - tutti i diritti riservati