

Una dieta equilibrata è la base di una buona salute. Per le persone affette dalla malattia di Parkinson (PD), una dieta equilibrata è ancora più importante. Nella malattia di Parkinson, ci sono alcuni alimenti che possono contribuire ad alleviare i sintomi e favorire la salute del cervello, mentre altri possono influenzare il modo in cui i farmaci agiscono. Sebbene ci siano molte cose nella malattia di Parkinson che non possono essere cambiate, la scelta informata della dieta può aiutare le persone a vivere meglio con la malattia.

Alimenti che favoriscono la salute del cervello

Nella scienza della salute cerebrale, si utilizza spesso il termine neuroprotezione: il processo mediante il quale possiamo sostenere la salute delle cellule cerebrali e la loro capacità di comunicare tra loro. Nel corso degli anni, vari gruppi alimentari sono stati studiati su animali e su popolazioni umane per il loro potenziale nel favorire la salute cerebrale. Ricerche iniziali hanno fornito alcune prove riguardo ai possibili benefici di determinati alimenti. Anche se non esistono ancora prove specifiche riguardo ai benefici per la malattia di Parkinson, sappiamo che questi cibi fanno parte di una dieta sana.

Neuroprotezione

Tra tutti gli alimenti studiati per il loro potenziale nel favorire la salute cerebrale, le ricerche su noci ed erbe sembrano essere promettenti. Ecco cosa sappiamo.

Noci.

Le noci contengono un acido grasso essenziale chiamato omega 3 e una varietà di minerali, associati in studi preliminari a un ridotto rischio di demenza. Se ne possono consumare da cinque a dieci al giorno.

Pistacchi.

Le evidenze emergenti suggeriscono che questi frutti secchi (grazie alla vitamina K e

agli antiossidanti in essi contenuti) possono avere un ruolo nel contribuire a ripristinare le connessioni perse tra i neuroni. Contengono anche una piccola quantità di litio, che potrebbe migliorare l'umore. Se ne possono consumare alcuni due o tre volte a settimana.

Noci di macadamia.

Gli oli presenti in queste noci potrebbero aumentare la produzione di neurotrasmettitori che aiutano le cellule cerebrali a comunicare tra loro. Sono ricche di calorie, ma consumarne alcune al giorno è salutare.

Anacardi.

Ferro, zinco e magnesio negli anacardi potrebbero aumentare i livelli di serotonina, un neurotrasmettitore legato al buon umore, e potrebbero contribuire a ridurre i deficit di memoria.

Mandorle.

Sebbene abbiano un effetto limitato sulla salute cerebrale, le mandorle contengono fibre, che aiutano a alleviare la stitichezza (un sintomo comune nella malattia di Parkinson).

Noci del Brasile.

Questi frutti secchi contengono selenio, un minerale che potrebbe essere in grado di contrastare le tossine ambientali come pesticidi ed erbicidi. Se ne possono mangiare non più di una o due al giorno.

Curcuma.

Questa spezia conferisce un colore arancione ai piatti indiani e il suo principio attivo è la curcumina. È possibile aggiungere la curcuma durante la preparazione dei piatti, ma sarebbe meglio evitare di assumerla come integratore.

Cannella di Ceylon.

In studi sugli animali, questa spezia ha mostrato un potenziale effetto nel normalizzare i livelli di neurotrasmettitori e altri cambiamenti cerebrali legati alla malattia di Parkinson. La cannella di Ceylon, coltivata in Sri Lanka ed etichettata come tale, sarebbe da preferire, meglio se biologica.

Alimenti Antinfiammatori

Combattere l'infiammazione può essere un'altra strategia importante per mantenere il cervello in salute. I tipi di grassi che si consumano possono giocare un ruolo nella riduzione dell'infiammazione nel corpo, e quelli noti come "trigliceridi a catena media" possono essere particolarmente utili. L'olio di cocco contiene questo tipo di grasso. Può essere usato in cucina proprio come si farebbe con l'olio d'oliva. Altri alimenti con proprietà antinfiammatorie includono il rosmarino, pesci grassi come salmone, tonno e sgombro, verdure a foglia verde scuro come cavolo riccio, verza e spinaci, e prodotti a base di soia.

Benefici dei Cibi Viola e Rossi

Gli alimenti che contengono antiossidanti possono proteggere la salute del cervello. Gli antiossidanti contrastano i "radicali liberi", che possono danneggiare le cellule sane, comprese le cellule nervose. Frutti di colore viola e rosso, come mirtilli e lamponi, contengono pigmenti chiamati antociani, noti antiossidanti. Alcuni studi suggeriscono che bere tè verde (tre tazze al giorno) abbia un effetto neuroprotettivo, poiché l'EGCG (epigallocatechina gallato) presente nel tè verde, è sia un agente antinfiammatorio che un antiossidante.

Alimenti utili per alleviare i sintomi della malattia di Parkinson (PD)

Gli aggiustamenti nutrizionali possono contribuire ad alleviare alcuni dei sintomi più comuni della malattia di Parkinson, sia di natura motoria che non motoria. Se si sperimentano difficoltà digestive, specialmente stitichezza (molto comune nella malattia di Parkinson), si può cercare di bere più liquidi e di aumentare l'apporto di fibre con frutta e verdura come kiwi, mele, prugne, datteri, fichi, ravanelli, bacche, mandorle, noci e legumi. Potrebbe risultare utile anche l'assunzione di integratori probiotici come il Bifidobacterium (B. breve, B. adolescentis e B. infantis), che aggiungono batteri sani all'intestino.

Oltre ad incrementare l'introito idrico, si può anche incrementare il consumo di cibi con un elevato contenuto di acqua, come pomodori, cetrioli, ravanelli, sedano, broccoli e pompelmo. Se si sperimentano difficoltà a mantenere il peso corporeo o se si ha perso l'appetito, si può provare ad aumentare l'apporto calorico consumando noci e cibi ricchi di grassi "buoni", come cocco e avocado. Per stimolare l'appetito, prova verdure amare come verze e foglie di barbabietola, o cibi piccanti. L'esercizio fisico può aumentare la massa muscolare e stimolare la fame.

La stanchezza e i disturbi del sonno sono sintomi comuni della malattia di Parkinson. Il responsabile di questi problemi potrebbe essere lo zucchero. Quando consumato durante il giorno, lo zucchero aumenta brevemente l'energia, ma successivamente può provocare sonnolenza.

Quando consumato di sera, potrebbe tenerti sveglio.

Un'altra ragione per limitare l'assunzione di zucchero è che provoca un picco di glucosio nel sangue, contribuendo all'infiammazione. Quando si ha voglia di uno spuntino, si possono assumere cibi che offrono un equilibrio di proteine e grassi, come noci o avocado, o carboidrati complessi integrali, come riso integrale e quinoa.

Come gli alimenti interagiscono con i farmaci per la malattia di Parkinson

Un altro beneficio dei cambiamenti nella dieta può essere il miglioramento dell'efficacia dei farmaci per la malattia di Parkinson. Assumere i farmaci durante i pasti può influire sulla velocità con cui vengono assorbiti e con cui l'organismo li utilizza o li metabolizza. Chi assume levodopa/carbidopa (Sinemet) per alleviare i sintomi della malattia di Parkinson, potrebbe aver osservato che cibi ricchi di proteine come carne, pesce, uova o latticini, o cibi ricchi di grassi, prolungano il tempo che il farmaco impiega per fare effetto o ne riducono l'efficacia.

La soluzione? Parlare con il proprio medico riguardo all'assunzione di levodopa 30-60 minuti prima di un pasto o 1-2 ore dopo aver terminato un pasto. È importante essere consapevoli che anche spuntini ricchi di proteine e grassi possono interferire con la levodopa. Il proprio medico di fiducia può fornire consigli su come pianificare il consumo di proteine in modo da evitare che interferiscano con la levodopa.

Conclusione

Le persone affette dalla malattia di Parkinson hanno bisogno di seguire una dieta equilibrata per sentirsi al meglio e mantenere l'energia. Consumare più noci e frutti di bosco, ridurre il consumo di cibi fritti e dolci, e fare ampio uso di verdure in cucina sono tutti elementi di una sana alimentazione e potrebbero anche aiutare a gestire meglio la malattia di Parkinson.