

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER SCLEROSI MULTIPLA

La sclerosi multipla, anche nota come sclerosi a placche, è una malattia cronica autoimmune che colpisce il sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale). Nel mondo si contano circa 2,5-3 milioni di persone con sclerosi multipla, di cui circa 72.000 in Italia (le donne risultano colpite in numero doppio rispetto agli uomini). La sclerosi multipla può presentarsi in vari modi ma è diagnosticata per lo più tra i 20 e i 40 anni. I sintomi possono variare da persona a persona, tra i più ricorrenti troviamo:

- **disturbi visivi** : intesi come un calo visivo rapido e significativo o uno sdoppiamento della vista o come movimenti non controllabili dell'occhio;
- **disturbi delle sensibilità** : rilevanti e persistenti formicolii, sensazione di intorpidimento degli arti o perdita di sensibilità al tatto, difficoltà a percepire il caldo e il freddo;
- **fatica e debolezza** : percepita come difficoltà a svolgere e a sostenere attività anche usuali, perdita di forza muscolare.

I sintomi possono presentarsi singolarmente oppure simultaneamente, senza un criterio prestabilito. Proprio per questo motivo, è essenziale una corretta interpretazione dei sintomi e una diagnosi prettamente medica. Una diagnosi e un trattamento precoce consentono di mantenere una buona qualità di vita per molti anni anche in presenza di sclerosi multipla. Si tratta di una patologia neurodegenerativa complessa e imprevedibile, ma non riduce l'aspettativa di vita, infatti la vita media delle persone ammalate è paragonabile a quella della popolazione generale.

Numerosi studi scientifici hanno cercato di individuare quale tipo di alimentazione possa prevenire la sclerosi multipla e soprattutto rallentarne la progressione. I dati a oggi disponibili sono ancora parzialmente incompleti, ma in ogni caso ci permettono di dare consigli dietetici di ordine generale ai pazienti con sclerosi multipla. Questi consigli riguardano **un'alimentazione sana, bilanciata e potenzialmente protettiva sul decorso della malattia**. Alla base vi è l'indicazione a modificare la qualità dei grassi introdotti limitando i **grassi saturi**, i **grassi idrogenati** e prediligendo il consumo di lipidi mono e polinsaturi. Inoltre, deve essere garantito il corretto apporto di **vitamine**, **sali minerali** e **antiossidanti**, contenuti in particolar modo in frutta e verdura. Tra le vitamine, sembrano essere molto importanti soprattutto la vitamina D (della quale le persone affette da questa patologia sono spesso deficitarie) e la vitamina E. E' anche importante prevenire il **sovrappeso**, che può peggiorare la disabilità. Mantenere il peso forma aiuta a non appesantire la struttura corporea e quindi a respirare meglio, stancarsi di meno, mantenere un migliore equilibrio psico-fisico.

Inoltre, la dietoterapia risulta fondamentale nel trattamento di alcune complicanze della sclerosi multipla che necessitano di un trattamento dietetico, tra cui **la disfagia e la stitichezza**. Alcuni pazienti possono sviluppare difficoltà nella deglutizione e nell'alvo, causate da malfunzionamento dei muscoli che ne sono responsabili. La difficoltà a deglutire può portare a un'alimentazione insufficiente, perché mangiare diventa difficoltoso, pericoloso e socialmente sgradevole. L'inappetenza spesso è aggravata da motivazioni psicologiche, come uno stato depressivo coesistente. Se non si introducono ogni giorno i nutrienti necessari, l'organismo può andare incontro a **calo di peso e malnutrizione** altra importante complicanza nutrizionale legata alla sclerosi multipla.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Scegliere cibi con un basso contenuto di grassi saturi e colesterolo
- Scegliere cibi ad elevato contenuto di amido e fibre e basso tenore di zuccheri semplici
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Importante distribuire l'alimentazione nei tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) più due spuntini.

Soprattutto la sera consumare un pasto leggero per evitare insonnia comune nei pazienti con sclerosi multipla.

- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione, piuttosto che la frittura, la cottura in padella o bolliti di carne.
- Valutare con il Medico Curante la possibilità di assumere una supplementazione con vitamina D stante la difficoltà a coprire il fabbisogno di vitamina D con gli alimenti e considerando che spesso le persone con sclerosi multipla hanno una scarsa esposizione alla luce solare.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Bevande alcoliche. L'alcol ha effetti negativi sul sistema nervoso centrale e quindi deteriora ulteriormente il paziente, accentuando problemi dovuti alla malattia, come la mancanza di coordinamento ed equilibrio, tremori, deficit cognitivi. Da ricordare, inoltre, che molti farmaci che vengono prescritti per i sintomi della Sclerosi Multipla hanno dannosi effetti collaterali se abbinati all'alcol.
- Insaccati: salame, salsiccia, mortadella, ecc..
- Carni rosse con tagli più grassi e frattaglie.
- Grassi di origine animale, come burro, lardo, strutto.
- Latticini. In particolare latte e yogurt interi e formaggi più grassi
- Caffè
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- 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..
- Cibi da fast-food e cibi già pronti contenenti grassi idrogenati

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Frutta. Ogni giorno mangiare 2 frutti freschi ed una piccola porzione di frutti a guscio (noci, mandorle).
- Verdura. Ad ogni pasto, consumare almeno una porzione di verdura cruda e cotta (preferibilmente al vapore o lessata o grigliata o al forno). Possibilmente variandone i colori in modo da assumere varie tipologie di antiossidanti e vitamine.
- Pesce almeno due volte a settimana, alternando i pesci più magri (come sogliola, trota, platessa) con quelli più grassi (come salmone o pesce spada) e con dell'ottimo pesce azzurro. Il pesce è infatti una fonte importante di acidi grassi polinsaturi omega-3.
- Carni bianche provenienti da tagli magri e cotta ai ferri, alla piastra o in padella antiaderente.
- Latte e yogurt parzialmente scremati.
- Formaggio fresco a basso contenuto di grassi(1-2 volte alla settimana) e formaggio stagionato prodotto con latte che durante la lavorazione è parzialmente decremato, come il Grana Padano DOP. Il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio. Può essere consumato anche giornalmente grattugiato per insaporire i primi piatti al posto del sale.
- Legumi (piselli, fagioli, ceci, lenticchie) in alternativa ai secondi piatti.
- Olio extravergine d'oliva aggiunto a crudo, ma consumare ogni giorno anche piccole quantità di oli di semi (girasole, lino, sesamo, germe di grano) spremuti a freddo (l'olio di lino va conservato in bottiglie scure per prevenirne l'irrancidimento). E' anche possibile assumere i semi come tali, macinati su yogurt e insalate.

- Cereali integrali (pasta, pane, fette biscottate, ecc) da alternare ove possibile a quelli raffinati, utili anche per contrastare la stitichezza.
- Acqua. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno e tisane non zuccherate o bevande gelificate se presente disfagia.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Evitare la sedentarietà. Svolgere regolarmente una costante attività fisica moderata, preferibilmente di tipo aerobico. L'esercizio fisico aiuta a preservare il proprio corpo, a mantenere il giusto peso, a controllare le proprie emozioni e a rilassarsi.
- Mantenere sotto controllo il proprio peso, per prevenire sovrappeso e obesità ma anche malnutrizione.
- In caso di sovrappeso eliminare i chili di troppo e normalizzare il "girovita" ossia la circonferenza addominale, indicatore della quantità di grasso depositata a livello viscerale, principalmente correlata al rischio cardiovascolare. Valori di circonferenza vita superiori a 94 cm nell'uomo e ad 80 cm nella donna si associano ad un "rischio moderato", valori superiori a 102 cm nell'uomo e ad 88 cm nella donna sono associati ad un "rischio elevato".
- Non fumare! Problemi respiratori o cardiaci e infezioni, con incidenza maggiore nei fumatori, possono accelerare il peggioramento del quadro neurologico o addirittura, come mostrano diversi studi scientifici, aumentare il rischio che la sclerosi multipla evolva verso un decorso clinico peggiore.
- Leggere le etichette dei prodotti soprattutto per accertarsi del loro contenuto di grassi idrogenati.

SCLEROSI MULTIPLA E COMPLICANZE NUTRIZIONALI

In presenza di complicanze nutrizionali quali [disfagia](#) e [stitichezza](#) si rimanda alle rispettive schede presenti sul sito Educazione Nutrizionale Grana Padano, corredate di menu per la patologia.

In presenza di **malnutrizione** si consiglia di:

- Cercare di garantire ogni giorno un **adeguato apporto di calorie e nutrienti**.
- Aggiungere olio a crudo alle pietanze e, nel pasto serale, anche Grana Padano DOP grattugiato.
- Preferire cibi morbidi e facili da consumare, piuttosto che alimenti che richiedano lunghi tempi di masticazione. Consumare quindi verdure cotte, cibi morbidi o eventualmente frullati.

Se gli accorgimenti dietetici non sono sufficienti, l'alimentazione può essere supplementata con integratori presenti in commercio. Si tratta di prodotti che generalmente si presentano in forma fluida, aromatizzati in maniera differente (fragola, cioccolato, vaniglia, caffè...) e con proprietà nutrizionali tali da poter essere adattati alle diverse esigenze dei pazienti.

Ricette consigliate

[Insalata estiva al lime](#)

[Mezze maniche alla ratatouille](#)

[Zucchine alle noci](#)

[Filetti di orata con polenta](#)

[Pasticcio di penne con spinaci](#)

[Sformato di sedano rapa con cannellini, Grana Padano e curcuma](#)

[Insalata al profumo di senape](#)

[Insalata di riso al profumo di mare](#)

[Cotolette di trota salmonata alle nocciole](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

Autori

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)