

OVER ANTA

## COME MIGLIORARE LA BPCO



La **Broncopneumopatia Cronica Ostruttiva** (BPCO) è una **malattia polmonare** che rende difficoltosa la respirazione. I primi sintomi possono essere così lievi che chi ne è affetto può **erroneamente** attribuirli a un processo fisiologico di invecchiamento. Questa patologia tende a peggiorare nel tempo, per questo riconoscerla precocemente e trattarla con la terapia più adeguata può aiutare le persone che ne soffrono a rallentare il suo decorso e a migliorare la loro qualità di vita. Vediamo come.

### Come riconoscere la BPCO

La BPCO può **ostruire le vie aeree dei polmoni** e **danneggiare gli alveoli** (piccole cavità che arricchiscono il sangue di ossigeno e lo ripuliscono dall'anidride carbonica). Comporta quindi seri problemi di respirazione, che possono manifestarsi attraverso i seguenti **sintomi**:

- **tosse costante;**
- **produzione abbondante di muco;**
- **mancanza di respiro nello svolgere le attività quotidiane;**
- **respiro affannoso o sibilante**, soprattutto se sotto sforzo;
- **senso di oppressione o costrizione toracica;**
- **stanchezza;**
- **ricorrenti episodi di raffreddori o influenza.**

Negli stadi più avanzati della malattia possono manifestarsi anche:

- **gambe e/o piedi gonfi**, a causa dell'accumulo di liquidi;
- **perdita di peso;**
- **diminuita forza muscolare e resistenza;**
- **labbra e/o unghie di colore blu o grigio**, causato da bassi livelli di ossigeno.

Se si riscontrano da almeno **tre mesi** uno o più dei sintomi sopracitati, soprattutto se in presenza di fattori di rischio (es. fumo di sigaretta, infezioni dei bronchi, esposizione a gas irritanti, familiarità, etc.), è opportuno sottoporsi a una valutazione funzionale respiratoria con **spirometria** e **test di broncodilatazione** affinché sia possibile dimostrare la presenza di un'ostruzione delle vie aeree non reversibile. È bene che tale diagnosi venga effettuata in **centri pneumologi specializzati** e che la terapia sia impostata su base individuale dal **medico pneumologo**.

### Mangia più proteine

La BPCO è caratterizzata, dal punto di vista nutrizionale, da uno spiccato catabolismo proteico (le macromolecole di proteine vengono scomposte in parti più piccole per produrre calore) associato a infezioni ricorrenti o a episodi di scompenso funzionale. Pertanto, una percentuale elevata di persone affette da BPCO con insufficienza respiratoria presenta i segni di una **malnutrizione proteico-energetica**. In questi casi, è fondamentale **garantire un corretto apporto proteico** per mantenere efficienti muscoli e ossa. Un alimento che contiene molte **proteine**, in particolare **ad alto valore biologico** con i 9 aminoacidi essenziali, è Grana Padano DOP (una porzione da 50 g, da consumare come secondo

piatto per due-tre volte a settimana al posto di carne o uova, apporta **17 g** di proteine). Questo formaggio, inoltre, è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati, contiene poi **vitamine** importanti per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.

#### Limita il sale a tavola e in cucina

È stato scientificamente dimostrato che consumare elevate quantità di sale provoca un **irrigidimento dei muscoli delle vie respiratorie**, riducendo il flusso sanguigno nei polmoni e influenzando quindi alcuni dei processi naturali che vi si svolgono. Un alto apporto di sale nella dieta provoca anche **ritenzione idrica**, che può contribuire all'insorgenza di alcune **difficoltà respiratorie**.

- L'OMS raccomanda di non superare i **5 g di sale al giorno** (un cucchiaino), includendo anche **fonti nascoste di sale**, alimenti in scatola, in salamoia, affumicati, insaccati, snack come patatine o noccioline, cibi da fast food.

Per insaporire i primi piatti, le minestre e i passati di verdura **al posto del sale**, puoi utilizzare 1-2 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato, in modo da incrementare anche l'apporto proteico dei pasti. Per condire puoi usare anche **spezie ed erbe aromatiche**.

#### Ricaricati di antiossidanti

I **radicali liberi** accelerano l'invecchiamento dei tessuti, compresi quelli dell'apparato respiratorio. Per questo è importante fare il pieno di **antiossidanti**, che possono contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi. **Frutta e verdura** sono le principali fonti di antiossidanti.

- È bene consumare **ogni giorno tre porzioni di frutta fresca**, preferibilmente **con la buccia** (se commestibile e ben lavata). Bisogna **variare spesso il colore dei frutti** per garantire un apporto più possibile completo di antiossidanti. I frutti più ricchi di antiossidanti sono gli **agrumi**, i **kiwi** e le **fragole** per il contenuto di **vitamina C**, che agisce anche come rinforzo del sistema immunitario. **Albicocche, meloni, pesche, susine gialle, mango** e, in generale, tutta la frutta di **color giallo-arancio** apporta **betacarotene**, precursore della **vitamina A**, un antiossidante utile anche per la salute degli occhi.
- Occorre consumare almeno **una porzione a pasto di verdura**, preferibilmente cruda o cotta a vapore. È buona regola cercare di variare il più possibile la qualità (colori) e scegliere ortaggi **di stagione**. I **broccoli**, in particolare, hanno dimostrato in alcuni studi delle proprietà benefiche per l'apparato respiratorio, sembrano inoltre che abbiano un'efficacia preventiva nei confronti del tumore del polmone correlato al fumo di sigaretta, attività attribuita al **sulforafano** dei cavoli.

#### Omega 3 alleati della salute

Gli acidi grassi essenziali omega 3, che devono essere necessariamente introdotti con il cibo, possono migliorare la funzionalità dei polmoni. Per assumere buone quantità di omega 3 occorre:

- Consumare **pesce** (possibilmente fresco o anche surgelato) non meno di tre-quattro volte a settimana. Il **pesce azzurro** (sardine, alici, aringa, etc.), in particolare, rappresenta un'ottima fonte di questi preziosi grassi. Anche **salmone, tonno, sgombero** e i loro oli derivati sono ricchissimi di omega 3.
- Frutta secca a guscio e semi oleosi come **noci e semi di lino**. Anche l'olio di semi di lino è molto ricco di omega 3. Inoltre, questi alimenti apportano **vitamina E**, un potente antiossidante benefico per la salute dei polmoni e dell'organismo in generale.

#### Mantieni un peso ideale

Il sovrappeso peggiora i sintomi della BPCO, poiché sostenere un grande peso comporta un maggior lavoro per il corpo e impedisce ai polmoni di dilatarsi completamente. Segui le linee guida di **questa dieta** per sapere in linea generale quali sono gli alimenti solitamente non consentiti, quelli da consumare con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso di sovrappeso od obesità. Se invece vuoi ricevere dei deliziosi **menu settimanali personalizzati** per **le tue calorie giornaliere**, che rispettino quindi il tuo **bilancio energetico**, oltre a un piano di attività fisica adatto alle tue capacità, iscriviti a **questo programma gratuito** di controllo del peso. Se preferisci non mangiare carne né pesce, iscriviti alla **versione latte-ovo-vegetariana**.

**Qui** invece puoi calcolare gratuitamente il tuo BMI (Indice di Massa Corporea), la tua percentuale di massa grassa e massa magra.

#### Rinuncia alle sigarette

Circa il **90%** delle persone affette da BPCO è un fumatore o ex fumatore e la malattia polmonare compare di solito **dopo i quarant'anni**. I **fumatori** con la BPCO perderanno la loro funzione polmonare molto più rapidamente. Il fumo di tabacco distrugge le piccole "ciglia" che normalmente puliscono e riparano le vie respiratorie, oltre a danneggiare i polmoni in altri modi (es. tumori). Smettere di fumare **rallenterà o fermerà il danno** ed è, in moltissimi casi, **la chiave del trattamento** della malattia polmonare. Se si rinuncia alle sigarette si avranno anche **altri vantaggi**: i cibi avranno un sapore migliore e si ridurrà il rischio di malattie cardiache. Attenzione! L'efficacia e la sicurezza delle sigarette elettroniche come aiuto per smettere di fumare, al momento, **non sono state comprovate scientificamente**.

#### Allenati regolarmente

In caso di malattia polmonare a lungo termine, come la BPCO, **l'attività fisica regolare può contribuire a migliorare i sintomi**. Chi soffre di questa patologia può essere scoraggiato e demotivato a fare **esercizio fisico**, in quanto può pensare di restare senza fiato. Se si resta inattivi, però, si può ingrassare facilmente e le attività quotidiane saranno **ancora più difficoltose** da svolgere, portando un **affanno maggiore**. L'esercizio fisico deve essere strutturato nel tempo per permettere al proprio corpo di adattarsi, rispettando sempre il proprio ritmo. Se, mentre si fa ginnastica, ci si sente il fiato mancare tanto da non riuscire più a parlare, è bene **rallentare il ritmo** o fare **una breve pausa**. Consigliati gli **esercizi "intermittenti"**, cioè esercizi che durino 1-2 minuti alternati a momenti di riposo. Più ci si muove e più sarà facile fare attività fisica! Molte persone affette da BPCO hanno riscontrato che, stringendo le labbra, riescono ad espirare in modo più lento e più efficace. Respirare può risultare più facile anche camminando con le braccia puntate su qualcosa (es. carrello della spesa). L'OMS raccomanda di svolgere un minimo di **150 minuti settimanali** di esercizio fisico, **ottimali 300 minuti**: in caso di BPCO è sempre bene farsi guidare da un medico o da un fisioterapista prima di cominciare qualsiasi attività motoria.

#### Autore

*Supervisione Scientifica*

**Dott.ssa Laura Iorio**, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.