

OVER ANTA

ALIMENTAZIONE E ALZHEIMER



La demenza è un termine generico utilizzato per descrivere il declino delle facoltà mentali con una gravità tale da interferire con le normali attività quotidiane. A livello mondiale si calcola siano 46,8 milioni le persone affette da una forma di demenza, in Italia sono più di 1,2 milioni, una cifra destinata a raddoppiare ogni 20 anni. Il 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. Il morbo viene spesso erroneamente definito come "demenza senile" in quanto la maggior parte delle persone colpite ha più di 65 anni, tuttavia non sono solo gli anziani ad essere colpiti. Il 5% di coloro che soffrono di questa malattia riscontra un'insorgenza precoce (insorgenza anticipata) che spesso appare tra i 40 e i 60 anni. Il decorso è molto variabile, tuttavia, le attività quotidiane molto semplici possono diventare via via sempre più complicate per il malato. Al momento non esiste una terapia definitiva per questa patologia, pertanto risulta fondamentale adottare tutti quei comportamenti che possono prevenirla o rallentarne il decorso.

Alimentazione e qualità della vita

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella persona che soffre di **malattia di Alzheimer**; permette infatti di preservare uno stato di salute ottimale nonostante la demenza spesso induca una malnutrizione. I disturbi mnemonici e cognitivi, la difficoltà nell'eseguire gesti abituali ed eventuali alterazioni del gusto e dell'olfatto o del centro che regola fame e sazietà (problematiche che possono manifestarsi in concomitanza della malattia) possono intervenire nel **compromettere la capacità di alimentarsi in modo equilibrato e corretto**. 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. Possiamo riconoscere due atteggiamenti diversi e tendenzialmente opposti nel malato di Alzheimer, entrambi importanti da riconoscere e da correggere per non creare squilibri clinici.

1. **Alimentazione smisurata.** Mangiare con avidità più del necessario senza rispettare l'ordine dei piatti (colazione, primo, secondo, cena) a volte ingurgitando il cibo che potrebbe essere tagliato male o cotto in modo incompleto andando incontro al rischio di soffocamento o di intossicazioni. Il rischio principale legato a questo tipo di atteggiamento è di sviluppare nel tempo obesità. Per evitare ciò, potrebbe essere utile ricorrere a spuntini non troppo calorici (verdure crude, frutta, yogurt, grissini senza sale aggiunto...); limitare le **porzioni** di cibo nel piatto; non tenere il cibo in vista; monitorare il peso corporeo settimanalmente.
2. **Alimentazione carente.** Dimenticarsi dei pasti, mangiare con selezione e resistenza introducendo meno cibo rispetto al fabbisogno energetico, potrebbe portare ad un rapido dimagrimento e lo 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 introdotto, ad esempio attraverso la compilazione di un diario, e utilizzare cibi con elevato valore nutritivo come latte e derivati, Grana Padano DOP, yogurt intero, ma anche alimenti con elevato valore energetico come burro, olio, miele.

Assistere con rispetto

L'alimentazione di ogni persona è radicata nelle abitudini costruite nei decenni che formano convinzioni difficili da sradicare per tutti, non solo per chi soffre del morbo di Alzheimer. Vi sono comunque piccole regole che aiutano coloro che vogliono avvicinarsi il più possibile ad un modo sano di alimentarsi:

- Comprare solo quello che si deve mangiare, mettere in tavola solo le porzioni.
- Rispettare i momenti destinati all'alimentazione: colazione del mattino, **spuntino di metà mattina**, pranzo, merenda, cena.
- Rispettare la composizione dei pasti principali: primo, secondo, frutta.
- Masticare bene e mangiare lentamente.

La persona ammalata di Alzheimer, con tutte le sue disfunzioni, va seguita e sostenuta con grande attenzione e rispetto, ma anche incoraggiata alle buone pratiche e questi semplici accorgimenti aiuteranno chi assiste il malato, man mano che si aggraverà la sua perdita di autonomia.

Raccomandazioni generali

- 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**.
- Variare liberamente 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.
- Rendere piacevole il momento del pasto, rispettando le sue abitudini d'orario e di ambiente, e dedicando particolare attenzione alla tipologia e alla presentazione dei cibi; concedere tutto il tempo necessario per mangiare.
- Presentare un cibo per volta in piatti diversi, magari già tagliato a pezzetti, con posate adeguate, in modo da non provocare ansia.
- Controllare la postura durante il pasto, per evitare che il cibo passi nelle vie aeree e controllare la bocca in caso di dentiera per verificare la sua stabilità.
- Assicurarci della corretta temperatura dei cibi perché l'ammalato di Alzheimer potrebbe non essere in grado di distinguere se un alimento è caldo o freddo.
- Suggestire con tranquillità semplici indicazioni come per esempio: "mastica", "deglutisci", "bevi" facendo in modo che la persona ammalata non abbia paura di sporcare, rovesciare o rompere qualcosa.
- Incoraggiare a mangiare senza aiuto, ma solo con la supervisione, per quanto più tempo possibile (in commercio esistono ausili che possono essere utili come tovagliette antiscivolo, piatti termici, posate con impugnatura adattata, bicchieri con beccuccio).
- Prestare attenzione ai pericoli presenti nell'ambiente domestico: acqua bollente, forno a gas, oggetti appuntiti, detersivi che è opportuno conservare in luoghi difficilmente accessibili.

Alimentazione come prevenzione del decadimento cognitivo

Esiste una dieta che prevenga la malattia di Alzheimer? Purtroppo si tratta di una patologia multifattoriale, quindi la sola alimentazione non può evitarne la comparsa, tuttavia, al momento possiamo dire che, al fine di **prevenire** il decadimento cognitivo e **preservare** le funzioni del nostro cervello, è bene attenersi ad alcune indicazioni nutrizionali e comportamentali quali:

- **Assumere** giornalmente e in abbondanti quantità **cibi di origine vegetale**: verdura, legumi, frutta, cereali integrali.
- **Assumere** giornalmente **adeguate quantità di vitamina E**, potente antiossidante, ad esempio attraverso il consumo di una piccola porzione di noci, mandorle, nocciole o altri semi oleaginosi, 3/5 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- **Assumere** giornalmente **adeguate quantità di vitamina B12** ad esempio attraverso latte e derivati, Grana Padano, uova, carne e **pesce**.
- Evitare il più possibile l'assunzione di **grassi saturi** della carne (mangiarla togliendo sempre il grasso visibile) in particolare **grassi trans** (presenti in molti snack e merendine ed indicati in etichetta con la dicitura "oli parzialmente idrogenati")
- **Svolgere regolare attività fisica di tipo aerobico**. Si raccomandano almeno 150 minuti (ottimali 300) di esercizio fisico settimanale.
- **Mantenere la mente allenata** dedicandosi a giochi di ragionamento come cruciverba, Sudoku e testi per imparare.

La demenza è un termine generico utilizzato per descrivere il declino delle facoltà mentali con una gravità tale da interferire con le normali attività quotidiane. A livello mondiale si calcola siano 46,8 milioni le persone affette da una forma di demenza, in Italia sono più di 1,2 milioni, una cifra destinata a raddoppiare ogni 20 anni. Il 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. Il morbo viene spesso erroneamente definito come "demenza senile" in quanto la maggior parte delle persone colpite ha più di 65 anni, tuttavia non sono solo gli anziani ad essere colpiti. Il 5% di coloro che soffrono di questa malattia riscontra un'insorgenza precoce (insorgenza anticipata) che spesso appare tra i 40 e i 60 anni. Il decorso è molto variabile, tuttavia, le attività quotidiane molto semplici possono diventare via via sempre più complicate per il malato. Al momento non esiste una terapia definitiva per questa patologia, pertanto risulta fondamentale adottare tutti quei comportamenti che possono prevenirla o rallentarne il decorso.

Alimentazione e qualità della vita

L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale nella persona che soffre di **malattia di Alzheimer** ; permette infatti di preservare uno stato di salute ottimale nonostante la demenza spesso induca una malnutrizione. I disturbi mnemonici e cognitivi, la difficoltà nell'eseguire gesti abituali ed eventuali alterazioni del gusto e dell'olfatto o del centro che regola fame e sazietà (problematiche che possono manifestarsi in concomitanza della malattia) possono intervenire nel **compromettere la capacità di alimentarsi in modo equilibrato e corretto** . 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. Possiamo riconoscere due atteggiamenti diversi e tendenzialmente opposti nel malato di Alzheimer, entrambi importanti da riconoscere e da correggere per non creare squilibri clinici.

1. **Alimentazione smisurata.** Mangiare con avidità più del necessario senza rispettare l'ordine dei piatti (colazione, primo, secondo, cena) a volte ingurgitando il cibo che potrebbe essere tagliato male o cotto in modo incompleto andando incontro al rischio di soffocamento o di intossicazioni. Il rischio principale legato a questo tipo di atteggiamento è di sviluppare nel tempo obesità. Per evitare ciò, potrebbe essere utile ricorrere a spuntini non troppo calorici (verdure crude, frutta, yogurt, grissini senza sale aggiunto...); limitare le **porzioni** di cibo nel piatto; non tenere il cibo in vista; monitorare il peso corporeo settimanalmente.
2. **Alimentazione carente.** Dimenticarsi dei pasti, mangiare con selezione e resistenza introducendo meno cibo rispetto al fabbisogno energetico, potrebbe portare ad un rapido dimagrimento e lo 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 introdotto, ad esempio attraverso la compilazione di un diario, e utilizzare cibi con elevato valore nutritivo come latte e derivati, Grana Padano DOP, yogurt intero, ma anche alimenti con elevato valore energetico come burro, olio, miele.

Assistere con rispetto

L'alimentazione di ogni persona è radicata nelle abitudini costruite nei decenni che formano convinzioni difficili da sradicare per tutti, non solo per chi soffre del morbo di Alzheimer. Vi sono comunque piccole regole che aiutano coloro che vogliono avvicinarsi il più possibile ad un modo sano di alimentarsi:

- Comprare solo quello che si deve mangiare, mettere in tavola solo le porzioni.
- Rispettare i momenti destinati all'alimentazione: colazione del mattino, **spuntino di metà mattina** , pranzo, merenda, cena.
- Rispettare la composizione dei pasti principali: primo, secondo, frutta.
- Masticare bene e mangiare lentamente.

La persona ammalata di Alzheimer, con tutte le sue disfunzioni, va seguita e sostenuta con grande attenzione e rispetto, ma anche incoraggiata alle buone pratiche e questi semplici accorgimenti aiuteranno chi assiste il malato, man mano che si aggraverà la sua perdita di autonomia.

Raccomandazioni generali

- 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** .
- Variare liberamente 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.
- Rendere piacevole il momento del pasto, rispettando le sue abitudini d'orario e di ambiente, e dedicando particolare attenzione alla tipologia e alla presentazione dei cibi; concedere tutto il tempo necessario per mangiare.
- Presentare un cibo per volta in piatti diversi, magari già tagliato a pezzetti, con posate adeguate, in modo da non provocare ansia.
- Controllare la postura durante il pasto, per evitare che il cibo passi nelle vie aeree e controllare la bocca in caso di dentiera per verificare la sua stabilità.
- Assicurarsi della corretta temperatura dei cibi perché l'ammalato di Alzheimer potrebbe non essere in grado di distinguere se un alimento è caldo o freddo.
- Suggestire con tranquillità semplici indicazioni come per esempio: "mastica", "deglutisci", "bevi" facendo in modo che la persona ammalata non abbia paura di sporcare, rovesciare o rompere qualcosa.
- Incoraggiare a mangiare senza aiuto, ma solo con la supervisione, per quanto più tempo possibile (in commercio esistono ausili che possono essere utili come tovaglette antiscivolo, piatti termici, posate con impugnatura adattata, bicchieri con beccuccio).
- Prestare attenzione ai pericoli presenti nell'ambiente domestico: acqua bollente, forno a gas, oggetti appuntiti, detersivi che è opportuno conservare in luoghi difficilmente accessibili.

Alimentazione come prevenzione del decadimento cognitivo

Esiste una dieta che prevenga la malattia di Alzheimer? Purtroppo si tratta di una patologia multifattoriale, quindi la sola alimentazione non può evitarne la comparsa, tuttavia, al momento possiamo dire che, al fine di **prevenire** il decadimento cognitivo e **preservare** le funzioni del nostro cervello, è bene attenersi ad alcune indicazioni nutrizionali e comportamentali quali:

- **Assumere** giornalmente e in abbondanti quantità **cibi di origine vegetale** : verdura, legumi, frutta, cereali integrali.
- **Assumere** giornalmente **adeguate quantità di vitamina E** , potente antiossidante, ad esempio attraverso il consumo di una piccola porzione di noci, mandorle, nocciole o altri semi oleaginosi, 3/5 cucchiaini di olio extravergine di oliva.
- **Assumere** giornalmente **adeguate quantità di vitamina B12** ad esempio attraverso latte e derivati, Grana Padano, uova, carne e **pesce** .
- Evitare il più possibile l'assunzione di **grassi saturi** della carne (mangiarla togliendo sempre il grasso visibile) in particolare **grassi trans** (presenti in molti snack e merendine ed indicati in etichetta con la dicitura "oli parzialmente idrogenati")
- **Svolgere regolare attività fisica di tipo aerobico** . Si raccomandano almeno 150 minuti (ottimali 300) di esercizio fisico

settimanale.

- **Mantenere la mente allenata** dedicandosi a giochi di ragionamento come cruciverba, Sudoku e testi per imparare.