



L'alimentazione dopo la paralisi



Figura 1 - Crediti fotografici: per gentile concessione del Craig Hospital.

Prestare attenzione alle abitudini alimentari è fondamentale per mantenere la salute generale. Per le persone con una lesione al midollo spinale, una dieta sana può contribuire a limitare gli esiti negativi legati alle condizioni secondarie.

D: Quali sono le basi di una buona alimentazione?

Una dieta sana richiede una varietà di frutta, verdura, cereali, alimenti proteici e latticini. Un'alimentazione scorretta, come il consumo di troppi alimenti

elaborati o raffinati, può contribuire all'aumento della pressione sanguigna, del colesterolo e di malattie croniche come il diabete.

Lo strumento MyPlate del Dipartimento dell'Agricoltura statunitense (<https://www.myplate.gov/myplate-plan>), disponibile sul sito web, fornisce esempi di scelte sane per tutti i gruppi alimentari, consigli per la spesa e suggerimenti sulle porzioni, per aiutare le persone a sviluppare delle abitudini alimentari corrette.

D: Come cambiano le necessità alimentari dopo una lesione al midollo spinale?

L'attività metabolica e la massa muscolare diminuiscono a seguito di una lesione al midollo spinale, creando un rischio maggiore di obesità. A causa di questi cambiamenti, le persone possono aver bisogno di una quantità inferiore di calorie rispetto a prima della lesione. In genere, le persone con una lesione al midollo spinale dovrebbero cercare di assumere degli alimenti a basso contenuto calorico e molto nutrienti, come frutta, verdura, cereali integrali, carni magre, noci, fagioli e semi.

Le persone con lesioni al midollo spinale dovrebbero consultare un dietologo o un fisiatra con esperienza nel campo delle lesioni al midollo spinale per suggerimenti su come regolare l'apporto calorico e la dieta e come mantenere un peso sano.

D: In che modo il consumo di determinati alimenti può migliorare il mio programma intestinale?

Mangiare alimenti ricchi di fibre è fondamentale per avere un programma intestinale corretto e prevenire stitichezza, diverticolite ed emorroidi. Le fibre permettono di mantenere le feci morbide e di farle passare più facilmente attraverso l'apparato digerente. Gli alimenti ricchi di fibre sono i cereali e il pane integrale, la frutta (mele, pere, prugne) e la verdura (piselli, mais, patate) e i popcorn.

Alcuni alimenti che possono causare un eccesso di gas sono cipolle, sedano, carote, cavolini di Bruxelles, cetrioli, cavoli, cavolfiori, ravanelli, fagioli secchi, uvetta, banane, albicocche, prugne secche, frutta secca, ciambelle, salatini, piselli, insalate verdi, cereali di crusca, riso integrale e pastinaca.

Anche l'idratazione è importante per la salute dell'intestino. Cercate di bere circa 8-12 bicchieri d'acqua al giorno.

D: Ci sono degli alimenti che dovrebbero essere evitati per ridurre al minimo l'imprevedibilità intestinale?

Gli alimenti ad alto contenuto di grassi, tra cui le carni lavorate, i prodotti da forno acquistati in negozio e i cibi fritti, possono indurire le feci e causare stitichezza. Anche pane bianco, pasta, latticini e banane possono rendere più difficili i movimenti intestinali. Invece, caffeina, alcol, cioccolato e cibi piccanti possono causare diarrea. Tenere un diario alimentare può aiutare le persone ad individuare gli alimenti specifici che irritano l'intestino o causano problemi ai programmi intestinali individuali.

D: Che effetto ha la dieta sulle condizioni secondarie?

Le lesioni del midollo spinale causano una serie di complicazioni secondarie, tra cui infezioni del tratto urinario, atrofia ossea e piaghe da decubito. Mangiare gli alimenti giusti può permettere alle persone di minimizzare l'impatto di queste complicazioni.

- Per prevenire la perdita di massa ossea, consumare molti alimenti contenenti calcio, come i latticini, le verdure a foglia verde, il tofu, il salmone in scatola e il succo d'arancia arricchito con calcio.
- Per limitare le infezioni del tratto urinario, bere molti liquidi per eliminare i batteri dalla vescica.
- Per prevenire le piaghe da decubito, si deve mantenere un peso sano. Il sovrappeso può diminuire la capacità di trasferirsi facilmente e di cambiare regolarmente posizione, mentre il sotto-peso (con poco grasso tra la pelle e le ossa) può aumentare l'attrito sulle ossa non protette. È necessario mantenersi idratati per evitare lesioni della pelle e si devono assumere molte proteine.
- Per mantenere la resistenza ossea e contribuire ad abbassare la pressione sanguigna, si devono consumare regolarmente alimenti contenenti calcio, tra cui latticini a basso contenuto di grassi, verdure a foglia verde e pesce come acciughe, sardine e salmone.

D: Cosa possono fare le persone con una mobilità limitata per mantenere un peso sano?

L'obesità nelle persone con una paralisi aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, diabete e sindrome metabolica. Una serie di strategie alimentari e di adattamenti dello stile di vita possono aiutare le persone a mantenere un peso sano.

- È necessario mantenersi attivi. Esistono esercizi per tutti i livelli di lesione, dallo yoga adattativo all'handbike. L'opuscolo della Fondazione Reeve "Sport e attività ricreative adattate per persone con paralisi" (<https://s3.amazonaws.com/reeve-assets-production/Reeve-Sports-and->

[Rec-online-06-2022.pdf](#)) può aiutare le persone a individuare le attività che non solo rispondono alle esigenze individuali, ma forniscono anche degli sbocchi sociali divertenti. È necessario stabilire per sé stessi l'obiettivo di essere moderatamente attivi per 60 minuti al giorno, cinque giorni alla settimana.

- Evitare bibite, cibi fritti e snack ad alto contenuto di grassi.
- Non si devono saltare i pasti, che possono causare sia una fame eccessiva sia un eccesso di cibo.
- E fare attenzione alle dimensioni delle porzioni, soprattutto quando si mangia fuori casa.
- È opportuno assumere un'ampia varietà di cereali integrali, frutta, verdura e alimenti ricchi di proteine, come carni magre, uova, noci e fagioli.

Prima di iniziare una nuova dieta, consultare sempre il proprio medico curante.

D: I farmaci possono causare un aumento di peso?

Alcuni farmaci comuni che possono causare un aumento di peso sono gli antidepressivi, i beta-bloccanti usati per trattare l'ipertensione, i farmaci per il diabete come l'insulina e le sulfoniluree e i corticosteroidi orali prescritti per l'artrite reumatoide, le malattie infiammatorie intestinali, l'asma e le allergie.

Consultare il proprio medico curante in caso di aumento di peso causato dai farmaci. Non interrompere l'assunzione dei farmaci senza prima aver parlato con il proprio medico.

Fonti: Assistenza sanitaria per i veterani (Veterans Affairs Health Care), Craig Hospital, Centro di traduzione della conoscenza dei sistemi modello (MSKTC), Sistema regionale nord-occidentale per le lesioni del midollo spinale (Northwest Regional Spinal Cord Injury System) presso l'Università di Washington, Shepherd Center.

Ha bisogno di parlare con qualcuno?

I nostri consulenti specializzati (Information Specialist) sono a disposizione per rispondere alle sue domande. Chiami il numero verde 1-800-539-7309 dal lunedì al venerdì, dalle 7:00 alle 24:00 (mezzanotte) EST (Ora Standard Orientale USA) oppure ottenga un appuntamento telefonico o faccia una domanda online a questo indirizzo: <https://connect.paralysis.org/it/send-us-your-question>

Le informazioni contenute in questo documento sono state presentate ai fini di educarla e di informarla sulle paralisi e sui loro effetti. Nulla di quanto contenuto in questo documento dovrebbe essere interpretato per, né è inteso a, essere usato ai fini di una diagnosi o trattamento medico. Non dovrebbe essere usato in sostituzione del consiglio del suo medico o di un altro operatore sanitario qualificato. Se dovesse avere qualsiasi domanda concernente la salute, chiami o si rechi prontamente dal suo medico o da un altro operatore sanitario qualificato. Consulti sempre il suo medico o un altro operatore sanitario qualificato prima di iniziare un nuovo trattamento, dieta o programma di fitness. Non dovrebbe mai ignorare i consigli medici o ritardare la ricerca di tali pareri a causa di qualcosa che ha letto in questo documento.

Questa pubblicazione è supportata dall'Amministrazione per la Vita Comunitaria (ACL), Dipartimento della Salute e dei Servizi Umani degli Stati Uniti (HHS) come parte di una sovvenzione finanziaria per un totale di \$10.000.000 erogati al 100% da ACL/HHS. I contenuti sono quelli dell'autore(i) e non rappresentano necessariamente le opinioni ufficiali, né un'approvazione, da parte di ACL/HHS o del governo degli Stati Uniti.