

AL CENTRO DEL RESPIR

Upgrading teorico-pratico di valutazione
e rivalutazione respiratoria in BPCO

Respiro e Alimentazione

Informazioni di prevenzione e supporto

A cura della Dr.ssa **Sonia Trebaldi**,
Biologa Nutrizionista, Ascoli Piceno

Con il patrocinio di:



Associazione
Pazienti BPCO
e altre patologie respiratorie



SOCIETÀ ITALIANA DI
PNEUMOLOGIA



RESPIRIAMO
INSIEME - APS



FederASMA
e ALLERGIE
Federazione Italiana Pazienti ODV

L'ALIMENTAZIONE

Un corretto stile di vita è importante per il mantenimento dello stato di salute e della prevenzione delle malattie respiratorie croniche come Asma e BPCO.

In questo il ruolo dell'alimentazione è importante, perché può contribuire correttamente e positivamente all'efficacia del trattamento delle malattie respiratorie croniche.

LA DIETA MEDITERRANEA

I consigli utili per una corretta alimentazione si basano sul modello della DIETA MEDITERRANEA.

La dieta mediterranea per la sua ricchezza in sostanze bioattive è molto utile al soggetto affetto da asma e BPCO. Va usata in senso antiinfiammatorio e adattata nella scelta degli alimenti e nelle percentuali dei macronutrienti – proteine, lipidi e carboidrati – in base allo stile di vita del paziente, alla presenza di farmaci, allo stato gastro intestinale e alle eventuali altre patologie presenti.

Alcuni alimenti per il benessere del respiro:

- **Acidi grassi omega 3** (pesce azzurro, semi di lino e noci);
- **Vitamina C, Vitamina E** (agrumi, frutti rossi, olio di oliva, frutta secca);
- **Carotenoidi, Polifenoli e Antocianine** (carote, zucca, melone, frutti di bosco, tè verde, uva);
- **Zinco e Selenio** (Carne, pesce, uova, latticini, semi e legumi).

ASMA e nutrizione

La dieta mediterranea, per la sua ricchezza in sostanze bioattive, è molto utile al soggetto affetto da asma, in quanto molti nutrienti di questa dieta sono antiinfiammatori naturali.

Nel porre attenzione alla propria “dieta del respiro”, fare particolare attenzione a:

1. **Allergeni.** Negli ultimi anni sono in aumento le allergie anche alimentari. Anche se raramente l'allergia ad un alimento causa sintomi respiratori, in alcuni casi tra i bambini è possibile che l'intolleranza ad alcuni alimenti possa provocare asma bronchiale. Verificate e aggiornate il vostro “stato allergico”.
2. **Additivi.** Da tempo sono di largo uso additivi nella produzione e conservazione dei cibi. Alcuni additivi potrebbero causare reazioni di ipersensibilità se si ha l'asma e favorire la comparsa di una crisi. Ad esempio, lo studio “Hypersensitivity Reaction to Food Additives” (S. Randhawa et al.) ha evidenziato che i solfiti possono provocare anche gravi crisi di broncospasmo nei pazienti con asma non controllato.

1. **Chili di troppo.** La correlazione tra asma e obesità potrebbe avere in comune uno stato infiammatorio sistemico. Un aumento di peso è un fattore di rischio per l'asma ed è associato ad una peggiore gestione della malattia.

BPCO e nutrizione

La BPCO è una patologia evolutiva che espone a un rischio piuttosto elevato di malnutrizione proteico-energetica a causa di:

- Inadeguati introiti di energia e nutrienti (per dispnea, sazietà precoce, anoressia secondaria a disturbi digestivi)
- Aumento del dispendio energetico per incremento del costo metabolico respiratorio
- Riduzione della sintesi e accelerato turnover delle proteine
- Ridotta efficienza muscolare
- Persistente abitudine al fumo.

Una dieta bilanciata ricca di sostanze in grado di contrastare i processi patogenetici della BPCO come lo stress ossidativo, l'infiammazione, il dismetabolismo, il rimodellamento tissutale, probabilmente agendo anche a livello dei microbi intestinali, incide significativamente sul rischio di sviluppare la BPCO, sulla sua progressione clinica e sulle relative co-morbidità (compresenza di altre patologie).

PER ORIENTARSI

CIBI DA PREFERIRE:

- ◇ Cereali integrali (pane, pasta, riso, orzo, farro)
- ◇ Carne bianca (pollo, coniglio, tacchino)
- ◇ Formaggi magri (es. ricotta)
- ◇ Pesce azzurro e ricco di acidi grassi e omega 3 (salmone, sgombro, sardine, tonno)
- ◇ Legumi
- ◇ Frutta e verdura fresche e di stagione
- ◇ Frutta secca (noci, nocciole, mandorle)
- ◇ Olio extravergine di oliva

CIBI DA LIMITARE:

- ◇ Carni rosse e/o trasformate (es. insaccati, salumi)
- ◇ Formaggi grassi e stagionati
- ◇ Dolci, bevande zuccherine e gassate (coca-cola, acqua tonica, succhi di frutta)
- ◇ Prodotti conservati, industriali e ultra-processati (alimenti in scatola, precotti, sughi pronti)
- ◇ Condimenti ricchi in grassi (burro, lardo, strutto, margarina, maionese, salse varie)
- ◇ Alimenti ricchi di sale
- ◇ Snack ipercalorici, merendine e alimenti da fast food
- ◇ Alcolici e superalcolici

ALCENTRO
DELRESPIRO



CORSO ECM BLENDED

Con il contributo
non condizionante di:



Per altri consigli e approfondimenti, consulta il sito
www.alcentrodelrespiro.it

Provider e Segreteria organizzativa



LT3 s.r.l.

Via Regina, 61 - 22012 Cernobbio (CO)

T. +39 031 511626

segreteria@LT3.it - www.LT3.it