



ALIMENTAZIONE: UNA DIETA CORRETTA FA PARTE DI UNA GESTIONE EFFICACE DELLA BPCO

Intervista alla Prof.ssa Silvia Migliaccio

Presidente della Società Italiana Scienza dell'Alimentazione
Specialista in Endocrinologia e Malattie del Metabolismo

I pazienti BPCO tendono a diventare sedentari a muoversi meno e quindi ad aumentare di peso. Quali sono i consigli alimentari da tenere presente?

L'incremento di peso corporeo è sempre più frequente nella popolazione generale, ma anche in soggetti affetti da BPCO. La sedentarietà porta ad una diminuzione del dispendio energetico con conseguente aumento del peso corporeo, se non si apporta un corretto adeguamento dell'alimentazione, con una riduzione dell'introito calorico. In ogni caso, anche il soggetto con BPCO può e deve mantenere una costante moderata attività fisica. L'attività fisica è importante anche per mantenere un peso corporeo ottimale, ma soprattutto una composizione corporea ottimale e quindi per non perdere massa muscolare con un incremento di tessuto adiposo.

Possono esserci delle interazioni tra l'alimentazione e l'assunzione dei farmaci per la cura della bpcO? Se sì quali? Un'alimentazione corretta ed equilibrata non comporta nessuna interazione particolare con l'eventuale terapia farmacologica. Tuttavia, bisogna porre attenzione all'eventuale uso di cortisonici che i pazienti potrebbero assumere e che potrebbe comportare un aumento dei valori della glicemia. In questo caso è necessario rimodulare l'apporto dei nutrienti diminuendo la quota di carboidrati semplici per evitare un ulteriore incremento della glicemia.

Ci sono alimenti che è consigliabile eliminare dalla dieta di un paziente con BPCO?

Nessun tipo di alimento deve essere demonizzato ed eliminato dalla dieta di un paziente affetto da BPCO. Come già menzionato però, bisognerà limitare l'apporto dei carboidrati semplici nel caso il/la paziente faccia uso di elevate dosi di cortisone e controllare l'apporto calorico nel momento in cui vi fosse un aumento del peso corporeo. Inoltre più che eliminare, bisogna inserire una quantità adeguata di frutta e verdura, alimenti ricchi di micronutrienti quali Sali minerali e vitamine, ma anche di anti-ossidanti, fondamentali per ridurre lo stato di infiammazione cronica subclinica spesso presente in questi pazienti.

Spesso essendo sedentari si tende a perdere massa muscolare, ci sono delle indicazioni particolari per salvaguardare la funzionalità muscolare?

La sarcopenia, cioè la diminuzione della massa, forza e funzione muscolare, è un evento che si può manifestare con l'aumento delle decadi di vita ma che può venire aumentato da fattori di rischio quali uno stile di vita scorretto (sedentarietà, alimentazione scorretta, fumo), ma che si può manifestare anche in presenza di patologie oppure per assunzione di farmaci. Quindi per salvaguardare la massa muscolare e prevenire la sarcopenia bisogna mantenere un'attività fisica costante e adeguata alle necessità della persona; seguire un'alimentazione adeguata, garantendo un apporto ottimale della quota proteica-

Quali sono le cattive abitudini alimentari da abbandonare se si convive con la BPCO. Più che abbandonare le cattive abitudini, vorrei sottolineare le buone abitudini da seguire e cioè seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata, secondo le indicazioni della dieta mediterranea, con contenuto ridotto di alimenti di origine animale e ricca di alimenti di origine vegetale. Chiaramente anche l'acqua è un alimento importante privo di calorie ma spesso ricco di sali minerali, senza dimenticare il ruolo dell'acqua per l'idratazione del soggetto.

A quali specialisti è possibile rivolgersi per impostare un piano alimentare adeguato?

Allo specialista in scienze dell'alimentazione che possa impostare un piano alimentare adeguato per la situazione clinica del paziente e le eventuali terapie farmacologiche assunte.

È raccomandabile creare una relazione tra pneumologo e specialista dell'alimentazione?

Vi deve sempre essere una collaborazione e relazione per ottimizzare la situazione clinica del paziente sulla base delle esigenze individuale