

Alimentazione e stili di vita

Grazie ai tanti progressi nella ricerca, oggi sappiamo quanto una sana alimentazione e corretti stili di vita siano in grado di influenzare la situazione infiammatoria cronica di tutte le persone con malattie autoimmuni, comprese quelle con sclerosi multipla.

Soprattutto nei paesi occidentali e industrializzati, dove negli ultimi decenni sono molto peggiorati, sia l'alimentazione che gli stili di vita rappresentano un tema importantissimo, perché sappiamo che prestare loro la giusta attenzione permette anche risultati migliori in termini di efficacia delle terapie.

E basta davvero poco!



**SCLE
ROSI
MULT
IPLA**
associazione
italiana

un mondo
libero dalla SM

AI SM. INSIEME, UNA CONQUISTA DOPO L'ALTRA



Non esiste una dieta che può andar bene per tutti ma...

Non esistono stili di alimentazione specificamente utili per la sclerosi multipla, né alimenti che combattano i singoli sintomi della SM (dolore, stanchezza, ...).

È vero però che un'alimentazione sana in generale ci fa vivere e invecchiare meglio: la dieta mediterranea, un po' meno calorica (non è necessario arrivare a 3.000 calorie al giorno!) e con una prevalenza di frutta, verdura e meno apporti di grassi e proteine animali. Ogni dieta inoltre dovrebbe essere individualizzata e ognuno di noi dovrebbe capire quali alimenti digerisce meglio e ci fanno star meglio.

Basta un po' di impegno, cercando di seguire la famosa regola di variare tante verdure, frutta, legumi nell'arco della settimana e privilegiare cibi non processati.

Bioma intestinale e integratori probiotici

Una buona biodiversità della flora intestinale (eubiosi) si raggiunge solo stando attenti agli stili di vita e alla buona alimentazione: gli integratori probiotici non sono una specie di scorciatoia. Vanno bene per ristabilire la flora intestinale al termine di una cura di antibiotici, ma anche il probiotico va personalizzato. E tanti di questi integratori, se presi regolarmente per lungo tempo, potrebbero dare problemi al fegato, e per le persone con malattie autoimmuni che già assumono medicine che a volte possono dare problemi a livello epatico, è meglio non esagerare.

Sono tante le cose che sappiamo essere coinvolte in una cattiva flora a livello intestinale (disbiosi): il fumo di sigaretta, la scarsa attività fisica, quindi la vita sedentaria, la cattiva alimentazione, uno scarso ritmo sonno veglia.

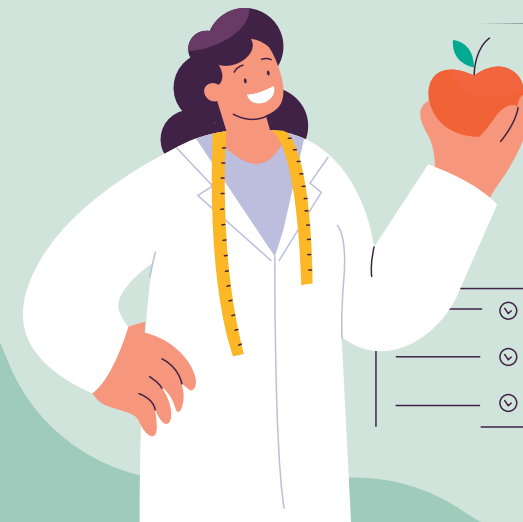
SE TI TROVI BENE
CON IL TUO REGIME
ALIMENTARE,
CONTINUA COSÌ!



Diffidare delle diete online...

In rete, tantissime diete vengono indicate come efficaci per la sclerosi multipla: valide per tutti e, addirittura, a volte, in grado di curarla.

Non solo non esiste una dieta che possa andare bene per chiunque, perché anche le diete vanno ritagliate da un professionista sulle specifiche condizioni di una persona, inoltre la ricerca ha dimostrato che lo stesso alimento in due individui diversi può agire in modo esattamente opposto.



... del digiuno intermittente...

Una bellissima trovata, che va fatta per periodi circoscritti: molte religioni professano un digiuno in un momento particolare dell'anno, sicuramente ha dei vantaggi, è un momento di declining in cui può migliorare un po' il tuo stato metabolico.

Per lunghi periodi può causare effetti collaterali anche gravi.



La vitamina D

Ha un effetto immunomodulante: nelle persone che ne sono molto carenti, la possibilità di assumerla farmacologicamente per brevi periodi è importante. In generale, se – come spesso accade a chi vive nei paesi occidentali industrializzati – si ha una lieve ipovitaminosi è più indicato esporsi al sole per integrare la vitamina D in maniera naturale, invece che assumerne centinaia di migliaia di unità mese per mese, con possibili effetti collaterali a livello renale. Va integrata anche con l'alimentazione, perché tanti frutti e alimenti – come l'olio di merluzzo – ne sono ricchi.

Va sempre bene...

- Preferire carboidrati integrali e legumi ai raffinati
- Consumare carne rossa raramente
- Mangiare molta frutta e verdura
- Bere abbondante acqua, tè e tisane
- Limitare caffè e vino
- Ridurre i dolci, scegliendo invece cioccolato fondente, frutta secca, noci e mandorle.
- Evitare il "cibo spazzatura"
- Preferire pasti piccoli e frequenti



SCOPRI LE ALTRE
PUBBLICAZIONI
AI SM



Numero Verde AI SM
800 803 028
www.aism.it

Stili di vita e alimentazione

Lo stress

È un termine che nasconde diverse condizioni: acuto, cronico, sociale... Quello che sicuramente fa male alla sclerosi multipla è lo stress che deriva dalle frustrazioni sociali: è stato dimostrato che se vivi la diagnosi come qualcosa di limitante - montando rancore - peggiora l'andamento dell'autoimmunità in generale.

Se invece ti piace il tuo lavoro e poi arriva qualcuno che ti dice che non devi lavorare tutte le sere fino alle 8 perché ti stressi e fai male alla SM... in realtà fa peggio lo stress di non perseguire i propri obiettivi. Anche a scuola, se studiare tanto è una cosa che hai voglia di fare, quel tipo di stress non è uno stress che incide sulla patologia.

Non c'è bisogno di risparmiarsi nell'attività fisica o quella lavorativa (senza esagerare!): ci pensa già la fatica a limitarti. Cerca di non farti limitare da altri pensieri.

Lo stress brutto, quello della frustrazione, quello della limitazione, quello che porta alla depressione e alla melanconia fa male alla malattia.



LE SIGARETTE ELETTRONICHE NON CREANO Istantaneamente monossido di carbonio, che si lega in maniera irreversibile all'emoglobina diminuendo la capacità del sangue di trasportare ossigeno - e un cervello meno ossigenato soffre di più - ma non sono comunque una buona idea.

Il vizio del fumo

Il fumo incide sul decorso della malattia, non predispone e basta. Quindi non è che ormai chi fuma può continuare a fumare perché tanto il danno è stato fatto. Insieme all'obesità, il fumo rappresenta l'unico altro fattore che abbiamo l'opportunità di modificare.

Dati importanti mostrano che chi smette di fumare nell'arco di qualche anno riesce a tornare su una probabilità di decorso della SM che è quella di chi non ha mai fumato, quindi è importante cercare di limitare il numero di sigarette o addirittura riuscire a smettere.

Arti marziali e pratiche orientali

Si è visto che pratiche di Tai chi, meditazione, mindfulness... sono straordinariamente utili per combattere lo stress.

Curarsi adeguatamente, prendersi cura di sé, in generale nella vita, e quindi imparare a convivere in una maniera più produttiva con le grandi sfide che la vita mette davanti a tutti noi, a maggior ragione se ci mette di fronte a una diagnosi difficile, sicuramente fa bene proprio alla biologia della malattia.

Osteopatia e agopuntura

Sono due discipline orientali dalle origini molto diverse: l'agopuntura viene dalla medicina tradizionale cinese che, anche se non derivata dal metodo scientifico, ha avuto millenni di sperimentazione sul campo - oggi anche molti anestesisti occidentali usano tecniche di agopuntura per terapia antidolorifica, analgesica.

Nell'osteopatia gli operatori hanno una visione complessiva non soltanto dei problemi ortopedici - come possono essere dolori articolari, cattive posture - ma anche viscerali, perché l'organismo è tutto connesso e a volte l'osteopata riesce a vedere l'origine di un problema in un punto anche molto distante rispetto a dove si manifesta il sintomo.

E siccome la SM con le sue problematiche legate per esempio alla spasticità o a problemi viscerali come possono essere problemi di minzione, sfinteri di controllo, il consiglio dell'osteopata ogni tanto può essere molto utile.



Lo sport e la SM

Abbiamo imparato che lo sport e l'attività fisica fanno benissimo alle persone con sclerosi multipla. Anche per combattere i comprovati danni del lavoro sedentario.

Dire quale sport sia più adeguato è complicato: non sono mai state fatte ricerche che mettessero in parallelo diversi sport per vedere quale fosse quello con il miglior impatto sulla SM, però sappiamo che nel nostro cervello ci sono delle cellule che sono in grado, almeno molto parzialmente, di rigenerare alcuni danni e che alcuni tipi di attività fisica - quelli che prevedono le cosiddette attività cardio, quindi la corsa, il nuoto, la bicicletta, eccetera - riescono ad aumentare il numero di queste cellule in maniera significativa.

Un allenamento costante aumenta la nostra capacità di mantenere la riserva funzionale e la plasticità del cervello, un fattore estremamente importante perché quando dobbiamo affrontare dei danni neurologici avere una plasticità allenata permette di rimediare funzionalmente, in maniera significativa, con grande impatto sulla qualità di vita. Meglio una camminata veloce come attività cardio che una "corsa" fatta male.

Un piccolo trucco

Se l'attività fisica viene intesa come una medicina da prendere, non riusciamo a mantenerla per sempre, mentre deve diventare proprio parte integrante della nostra quotidianità. Non scegliere lo sport che secondo te fa meglio alla SM, ma quello che ti piace di più perché continuerai a farlo per il piacere di farlo non per "dovere".

Anche il ballo è un'attività consigliata come alternativa a chi non ha una cultura sportiva e trova così la possibilità di fare attività fisica.

E SONO TUTTE ANCHE OCCASIONI DI INCONTRARE PERSONE, DI VITA SOCIALE.

