

Convivere con il Parkinson

Consigli utili per l'Estate

Dr. Nicola Modugno



Una serie di consigli utili per gestire e convivere con la malattia di Parkinson diffusi dalla Accademia Limpe Dismov.

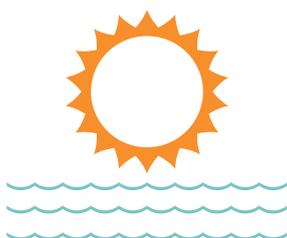
Durante l'estate ed ormai anche la primavera e parte dell'autunno si convive con un clima, in genere caldo e afoso, spesso con percentuali di umidità molto alte che nelle grandi e popolate città coincide con un'elevazione dei tassi di inquinamento ambientale pericolosi e dannosi per la salute. In questo contesto è molto importante adattarsi al cambiamento climatico rispetto ai mesi più freddi e miti, osservando alcuni semplici principi che a seguire vengono illustrati.

In linea generale in questi mesi è molto importante aumentare l'apporto idrico giornaliero fino a 2-3 litri riducendolo nelle ore serali in previsione della notte, cercando di andare al bagno spesso e regolarmente, anche quando non si avverte lo stimolo urinario. Questo è un esercizio che, se praticato costantemente, può aiutare a lenire i disturbi del controllo urinario che non infrequentemente si presentano nei mesi caldi, quando per stanchezza si tende a condurre una vita più sedentaria.

Bisogna sempre ricordare che mantenere alcune abitudini giornaliere può essere utile per aiutare il cervello a preservare gestione di alcuni automatismi. Per esempio rispettare la cedenza dei pasti giornalieri con regolarità e assiduità: non è importante mantenere un orario fisso, ma curare la regolarità. Altrettanto avere uno spazio della giornata dedicato alla attività fisica all'aria aperta è raccomandabile. E' utile ricordare che la fascia mattutina dalle 7.00 alle 11.00 e quella pomeridiana dalle 18.00 alla sera sono i momenti della giornata in cui è preferibile praticare delle attività fisiche e motorie. Per chi vive in città può essere utile svolgere la propria attività in un parco pubblico, per chi vive nei paesi o fuori le possibilità all'aria aperta sono in genere più facili, secondo le regioni di residenza.

Altrettanto utile e raccomandabile è una passeggiata serale prima di andare a letto. Diverse esperienze riportate dai pazienti suggeriscono che arrivare la sera con un senso di stanchezza fisica dovuto alle diverse attività praticate durante il giorno accresce il senso di benessere riducendo la diversa sensazione di stanchezza dovuta all'astenia e all'ipotensione.

Certamente questi suggerimenti vanno ridimensionati per i pazienti con maggiori gradi di disabilità e con ridotta autonomia motoria. Lì dove possibile, si consiglia di praticare l'attività fisica con delle passeggiate di lunghezza relativa alle possibilità, con presenza di frequenti pause ristoratrici. Per i pazienti impossibilitati a passeggiare si consiglia di portarli sempre all'aria aperta ed in mezzo ad altre persone per diversi tratti della giornata, avendo sempre cura di farli bere spesso.



Per accrescere la capacità fisica e il grado di allenamento si consiglia di praticare ogni mattina una serie di esercizi di riscaldamento e allungamento per una ventina di minuti. In questo modo la riattivazione della mattina può avvenire con maggiore celerità e facilità. L'esercizio fisico deve essere lieve-moderato, e non estenuante, anche una semplice passeggiata giornaliera è sufficiente a migliorare la flessibilità delle articolazioni, e a contrastare la rigidità.

L'esercizio fisico migliora:

- la forza muscolare
- la flessibilità delle articolazioni
- l'equilibrio
- l'andatura
- la coordinazione (fluidità e precisione del movimento)
- la capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana

E aiuta a prevenire:

- la stipsi
- i disturbi urinari
- le cadute
- la stanchezza
- i disturbi del sonno

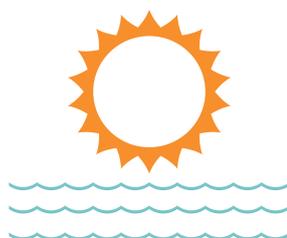
Esercizi consigliati (facoltativi):

Ruotate il busto. Promuove la mobilità del collo, delle spalle e dei muscoli del busto

- 1-Mettete le mani sulle spalle
- 2-Ruotate lentamente la testa, il collo e il busto da un lato e poi dall'altro, fino a quando avvertite un lieve allungamento dei muscoli del busto
- 3-Ripetete 10 volte

Allungamento del tendine del polpaccio. Per aumentare la flessibilità del ginocchio e favorire una buona postura eretta

- 1-Mettere una gamba su uno sgabello alto, l'altro piede è a terra
- 2-Mettere le mani sul ginocchio e flettetevi in avanti, fino a quando avvertite un allungamento dei muscoli posteriori del ginocchio. Contate fino a 10.
- 3-Ripetete 5 volte per gamba



Ruotate la testa. Migliora la flessibilità del collo

1-Girate lentamente la testa da un lato e poi dall'altro, guardando la spalla, fino a quando avvertite un lieve allungamento dei muscoli del collo. Mantenete la posizione per 10 secondi, ogni volta.

2-Ripetete 10 volte

Rafforzate i muscoli dell'anca

1-Stendetevi sul letto o sul pavimento, con le ginocchia flesse e i piedi a terra

2-Alzate le anche il più possibile dalla superficie del pavimento/letto

3-Ripetete 10 volte

In posizione eretta

La posizione corretta da mantenere è la seguente: spalle in dietro, schiena diritta senza piegarsi in avanti, evitate di piegare le anche o le ginocchia.

Camminare

E' molto importante, e aumenta la resistenza.

Altri approcci non farmacologici utili

Oltre all'esercizio fisico, è parere di molti pazienti che le terapie non farmacologiche siano molto utili nel promuovere uno stato di benessere psico-fisico generale e nel migliorare la qualità di vita. Prendete pertanto in considerazione la fisioterapia, che migliora il movimento e la forza muscolare, la logopedia e le terapie occupazionali.

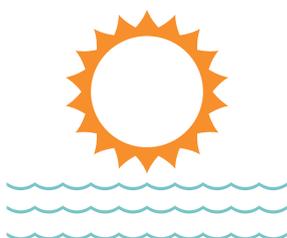
Come evitare le cadute

Le cadute sono più frequenti nelle fasi avanzate della malattia, in genere aumentano dopo il decimo anno e nei mesi caldi, a volte a causa della stanchezza e della paura di cadere che spesso genera strategie motorie difensive che aumentano il rischio di caduta. Sono anche imputabili a cause diverse: episodi di "freezing", durante i quali il paziente percepisce i piedi come incollati, congelati al pavimento, e tende a protendere il busto in avanti; ma anche l'ipotensione ortostatica, cioè un calo della pressione arteriosa quando si passa dalla posizione seduta a quella eretta.

Con l'aumento delle fasi di "off" che spesso si verifica nei mesi estivi, aumenta il rischio cadute.

Seguire un programma di riabilitazione motoria aiuta non solo a ridurre il rischio di caduta, ma insegna anche come cadere, in modo da farsi meno male.

Se il rischio di caduta è elevato può anche essere consigliato l'utilizzo di un deambulatore, nei momenti della giornata in cui si verificano i blocchi motori. Per i pazienti che utilizzano dei bastoni o mezzi di ausilio, si raccomanda di sostituirli con i bastoncini da trekking o nordic walking. Si ricorda anche che camminare con i bastoncini da nordic walking accresce la capacità fisica ed il grado di allenamento rispetto alla passeggiata senza mezzi di ausilio di circa il 20%.



La stipsi

La stitichezza o stipsi è una conseguenza della lentezza dei movimenti e quindi della malattia in sé, ma anche di alcuni farmaci che possono essere prescritti per la cura del Parkinson.

Anche essa aumenta di estate per tendenza alla disidratazione o scarsa idratazione e per la vita sedentaria. Avere una buona funzione intestinale è utile anche se si assume levodopa, che per essere assorbita, deve passare dall'intestino al sangue, e da questo al cervello. Tutto quello che rallenta l'intestino può ridurre, quindi, a sua volta l'effetto della terapia.

Alcuni semplici consigli che vi aiutano in questo:

- Dedicatevi a un'attività fisica regolare
- Consumate liquidi in maniera adeguata (1,5 litri d'acqua al giorno, 8-10 bicchieri al giorno)
- Scegliete un'alimentazione ricca di frutta e verdura e di fibre in generale.

Problemi di insonnia

Molti sintomi legati alla malattia di Parkinson, e anche più generali, come la rigidità, il dolore, l'ansia, la depressione, possono avere un impatto negativo sul sonno. Tuttavia, anche alcuni farmaci usati per curare la malattia possono avere un effetto eccitante, riducendo le ore di sonno.

D'estate l'insonnia può peggiorare per l'afa notturna e per i disturbi urinari.

Per chi può è consigliabile trasferirsi in altitudine dove si trova un clima più mite, oppure utilizzare ventilatori e condizionatori per chi vive in città.



Stanchezza

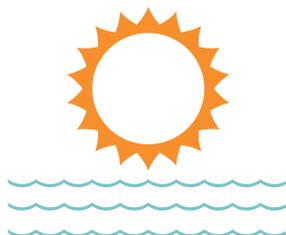
Con il caldo aumenta la sensazione di stanchezza

per più di un fattore, tra cui i farmaci, la malattia stessa (gli sforzi per gestire i sintomi ma anche le variazioni chimiche nel cervello), il sonno disturbato, la depressione e la ipotensione che di estate si accentua.

La stanchezza si può "correggere", per questo è però importante identificare la causa sottostante.

Alcuni accorgimenti comunque utili a livello generale sono i seguenti:

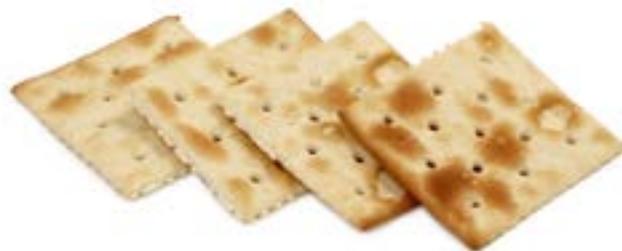
dedicate tutto il tempo necessario a svolgere le varie attività, imparate a riconoscere e sfruttare i momenti in cui i farmaci sono più efficaci e vi sentite meno stanchi, assicuratevi che la dieta sia bilanciata come apporto energetico ed evitate la stitichezza che causa



stanchezza, effettuate un regolare esercizio fisico in modo da mantenere i muscoli tonici.

La dieta

La composizione dei cibi, e il momento in cui consumarli può variare, a seconda della terapia che si sta assumendo. Per esempio, è stato dimostrato scientificamente che una dieta ipoproteica a pranzo aiuta a migliorare l'efficacia della levodopa. La levodopa andrebbe assunta 15-30 minuti prima dei pasti, se però causa nausea può essere presa insieme a una piccola merenda a



basso contenuto proteico (crackers o pavesini). se ciò non bastasse si può utilizzare domperidone (Peridon o Motilium), un procinetico ad azione periferica che controlla la nausea e favorisce l'assorbimento della levodopa.

Quando, invece, in concomitanza con l'assunzione del farmaco si manifestano discinesie disturbanti, si può far assumere il farmaco ai pasti, ottenendo in questo modo una riduzione del picco ematico (qualora le discinesie siano da picco dose).

In alcuni casi i semplici consigli dietetici non sono sufficienti,

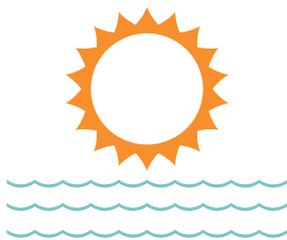
Tenuti presente questi accorgimenti, la dieta non deve però essere restrittiva, ma bilanciata e soprattutto variata nella scelta degli alimenti, e anche nei modi di cottura.

E' consentito inoltre consumare non più di 1-2 bicchieri al giorno di vino, privilegiando il bianco fresco d'estate, mentre i superalcolici andrebbero ridotti o eliminati. Sì a caffè e thé.

Ingerire il cibo (regole valide sia per l'estate che l'inverno)

Nella malattia di Parkinson diventa difficile deglutire velocemente. Ecco cosa fare:

- Siediti diritto mentre mangi e bevi
- Prima di iniziare a mangiare pensa alle varie fasi della deglutizione: labbra chiuse, denti uniti, il cibo sulla lingua, solleva la lingua in su e poi indietro e manda giù (su, indietro, giù)
- Piega la testa leggermente in avanti, non indietro quando deglutisci
- Mangiando lentamente e prendendone piccole quantità alla volta si evita che il cibo si fermi in bocca
- Deglutisci piccoli bocconi dopo averli ben masticati
- Mastica bene e muovi il cibo con la lingua
- Fai uno sforzo per masticare prima da una parte poi dall'altra
- Non aggiungere altro cibo in bocca finché non è stato deglutito il boccone precedente
- Come opzione, si possono fare degli spuntini piuttosto che tre pasti principali.



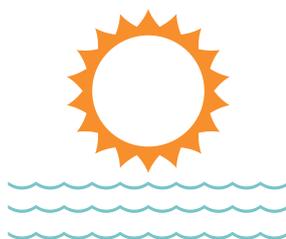
La dieta bilanciata

L'alimentazione bilanciata deve essere variata. La prima, importantissima regola della corretta alimentazione è quella della varietà dei cibi e delle ricette per la preparazione dei pasti. Solo in questo modo, infatti, possiamo soddisfare il fabbisogno del nostro organismo in tutti i nutrienti. Non esiste in assoluto un cibo che "fa male" o uno che "fa bene", bisogna quindi assaggiare sempre gli alimenti nuovi, e variare i modi di cottura e di preparazione dei piatti.

È importante fare pasti regolari. L'energia (intesa come calorie) assunta nella giornata, dovrebbe essere così suddivisa.



L'alimentazione bilanciata o equilibrata prevede l'assunzione di tre pasti principali: colazione, pranzo e cena. La prima colazione è un pasto molto importante per una corretta distribuzione delle calorie durante la giornata, ma, purtroppo spesso viene sottovalutata o consumata in modo non corretto. Una colazione all'italiana prevede sempre una parte proteica derivante da latte o latticini (yogurt) e una parte di carboidrati complessi provenienti dai cereali, quindi fette biscottate, pane, biscotti secchi oppure cereali da prima colazione tipo muesli o corn-flakes. È possibile aggiungere anche una piccola parte di zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) per rendere più gradevole questo pasto. Anche nell'ambito della colazione bisogna variare gli alimenti, alternare i tipi di pane, biscotti e cereali e il latte con lo yogurt. Il pranzo e la cena sono due pasti principali. Possono essere composti da due piatti (pasto completo), oppure possono contenere un piatto solo (per esempio solo il primo piatto a pranzo e solo il secondo con il pane, la sera). In casi particolari, come in viaggio si può sostituire un pasto con un panino imbottito. Il primo piatto (pasta o riso) può essere preparato in brodo oppure come piatto asciutto. Per condire i primi si consiglia di privilegiare sughetti semplici a base di verdure. Per la preparazione del brodo è meglio utilizzare brodo vegetale o di carne, preferibilmente sgrassato, preparato in casa, piuttosto di far ricorso ai dadi o granulati pronti in commercio. Si possono sostituire le due portate con un piatto unico, contenente sia il primo (pasta o riso) che il secondo piatto (carne o pesce o legumi) in un'unica ricetta. Esempi di piatto unico sono pasta al ragù di carne, riso e piselli, pasta e fagioli, riso alla pescatora e anche la pizza è da considerare un piatto unico. Il secondo piatto può essere consumato una o due volte al giorno. I secondi piatti sono le carni, i pesci, le uova, il formaggio ed i legumi ed è molto importante



variare giornalmente i tipi dei secondi. Il contorno di verdure, fresche o cotte, dovrebbe essere presente sia a pranzo che a cena. È possibile aggiungere anche uno-due spuntini a base di frutta fresca a metà mattina e metà pomeriggio come merenda. È sempre meglio consumare il frutto intero rispetto al succo di frutta. Va bene anche preparare una spremuta di arancia o pompelmo, che però va bevuta subito dopo la preparazione, perché la vitamina C di cui sono ricchi gli agrumi, si degrada facilmente.

Le bevande

Nell'arco della giornata si consiglia di bere almeno 2-3 litri d'acqua. Questa quantità va aumentata in caso di sudorazione profusa e nei periodi caldi dell'anno. Si può bere l'acqua sia a pasto che fuori pasto. Una buona occasione per imparare a bere molto è di assumere un bicchiere d'acqua ogni volta che si assumono i farmaci, oltre che durante i pasti. L'acqua non contiene calorie e quindi non ingrassa, né quella naturale né l'acqua gassata. È consigliabile non eccedere nel consumo delle bevande zuccherine (aranciata, cola, the freddo in bottiglia) per il loro elevato contenuto in zucchero. Si può invece preparare un infuso di the con qualche fetta di limone, oppure una camomilla dolcificata con poco zucchero, da bere fresca d'estate. Anche le premute di arancia e pompelmo vanno molto bene.



Può essere utile fare i succhi di frutta a casa con i moderni estrattori con la doppia utilità di aiutare anche la stipsi.

Caffé e thé

Si consiglia di non superare la quantità di 2 tazze di caffè al giorno. È importante tenere conto dello zucchero utilizzato per dolcificare le bevande, e ridurlo al minimo.

La composizione della dieta bilanciata

La composizione ideale della dieta bilanciata dovrebbe essere la seguente: la maggior parte dell'energia (55-58%) dovrebbe provenire dai carboidrati (cereali e loro derivati, patate), una quota del 25-30% dai grassi e il 12-15 % dalle proteine.

