

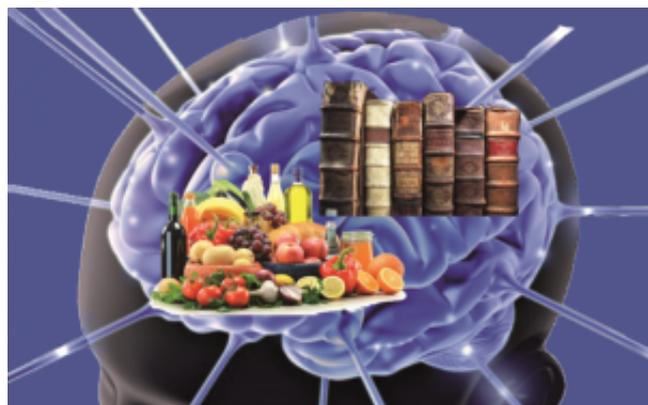




Settimana Mondiale del Cervello

16 - 22 Marzo 2015

a cura del Prof. Leandro Provinciali, Presidente eletto SIN e Direttore della Clinica Neurologica e del Dipartimento di Scienze Neurologiche degli Ospedali Riuniti di Ancona



21 marzo 2015 – I rapporti fra alimentazione e malattie del sistema nervoso destano particolare attenzione, non solo per il ruolo che il cibo può avere nella genesi dei disturbi, ma anche per l'influenza negativa che alcuni nutrienti possono avere sulle malattie neurologiche preesistenti.

Un esempio ben conosciuto fa riferimento alla condizione clinica più comune in neurologia: la cefalea. In caso di emicrania alcuni cibi, assunti anche a dosi modeste, quali, ad esempio, la cioccolata, il vino rosso la frutta secca, sono in grado di scatenare crisi talora violente. Se invece si eccede con l'alcol rispetto alle normali abitudini, la cefalea è accompagnata da rilevanti disturbi vegetativi.

Gli effetti negativi dell'alcol possono realizzarsi anche per piccole dosi, qualora sia in atto un particolare trattamento anticonvulsivo e si realizzi un effetto sedativo sproporzionato rispetto alla quantità di alcol ingerita. Una condizione analoga, di particolare sensibilità a modeste ingestioni di alcol, si realizza anche nelle compromissioni cerebrali di tipo tossico nelle quali si realizza un'alimentazione inadeguata. In questi casi si può realizzare una particolare situazione, caratterizzata da confusione mentale, disturbi della coordinazione motoria e dei movimenti oculari con caratteristiche attribuite alla Encefalopatia di Wernicke, mentre la presenza di deterioramento cognitivo e di allucinazioni configura una sindrome di Korsakoff.

Tali condizioni neurologiche, che fino a pochi si ritenevano confinate alle classi sociali più disagiate, sono apparse in forte crescita nei giovani con elevata abitudine etilica a scopo “diversivo”, magari associata ad alimentazione incongrua finalizzata al controllo del peso.

Piccole quantità di alcol possono, al contrario, avere un effetto benefico su alcuni sintomi, quali il tremore essenziale, ma la riduzione del disturbo ha breve durata e non sarebbe ragionevole ripetere più volte il trattamento nella stessa giornata. In caso di tremore, l’assunzione di farmaci ad azione stimolante quale caffè o tè può incrementare il disturbo del movimento.

Nell’ambito della malattia di Parkinson in trattamento con L-Dopa il consumo di pasti proteici in concomitanza con l’assunzione di L-Dopa porta a una minore efficacia di quest’ultima perché il suo assorbimento può essere in competizione con gli aminoacidi del cibo.

Ben note sono le prescrizioni dietetiche rivolte a chi soffre di disturbi circolatori cerebrali. In particolare, il danno vascolare del cervello appare particolarmente sensibile alle brusche variazioni pressorie o all’elevazione della glicemia: in tali condizioni il contenuto di sale e la quantità di zuccheri dovrebbero essere ridotti. Oltre a ciò, sia nelle malattie cerebrovascolari che in alcune forme di demenza, si è posta particolare attenzione alla correzione dell’eventuale carenza di folati, testimoniata da elevati valori di omocisteina.

Nelle forme avanzate di demenza possono insorgere disturbi del comportamento per condizioni che alterano il precario equilibrio del paziente: particolare attenzione dovrebbe essere rivolta sia alla quantità che alla qualità dei cibi, evitando sostanze ad azione stimolante, pasti abbondanti nelle ore serali, soprattutto se vicine al riposo a letto.

Anche nel caso di disturbi del sonno che comportano russamento e alterazione della ventilazione nelle ore notturne, appare opportuno evitare alcol e pasti abbondanti nelle ore serali al fine di non accentuare le fasi di sonno che corrispondono alla ricorrenza di apnee.

Accanto alle attenzioni alla dieta raccomandate in molte malattie neurologiche, può apparire opportuno smentire l’esigenza di una condotta particolare in determinate condizioni. Ad esempio, nella Sclerosi Multipla è privo di fondamento il beneficio di una dieta ipocalorica o priva di particolari sostanze, ipotizzato negli anni passati senza solide basi scientifiche. Analogamente, non è dimostrato che particolari integratori possano migliorare le malattie neuromuscolari nelle quali non è dimostrata la carenza di una specifica sostanza. L’assunzione di specifici nutrienti ha valore terapeutico solo in alcune condizioni, quali quella descritta dal film “L’olio di Lorenzo”, nelle quali un costituente della cellula o della fibra nervosa può rigenerarsi in seguito all’assunzione di una sostanza che l’organismo non rende disponibile.

È infine indispensabile correggere la dieta in tutte le condizioni neurologiche in grado di compromettere la deglutizione. La modifica della consistenza dei cibi, del volume e della temperatura del bolo rappresenta il primo approccio alle fasi avanzate della Sclerosi Laterale Amiotrofica o della Miastenia come pure, in maniera transitoria, nelle fasi subacute dopo un ictus o un trauma cranico.