



Problemi nell'alimentazione e nella digestione nella malattia di Parkinson: Aspetti essenziali per i pazienti

LA MALATTIA DI PARKINSON PUÒ INFLUIRE SULLA SALUTE DELL'APPARATO DIGERENTE?

Sì. La malattia di Parkinson può causare una serie di sintomi gastrointestinali. A volte i farmaci hanno un ruolo importante. Più spesso è la malattia stessa a causare danni alle fibre nervose che controllano i movimenti intestinali.

QUANTO SONO COMUNI I SINTOMI GASTROINTESTINALI NELLA MALATTIA DI PARKINSON?

- **La stitichezza** è uno dei sintomi non motori più comuni della malattia di Parkinson. Può essere uno dei primi sintomi ad apparire. La stitichezza può essere una conseguenza diretta della malattia di Parkinson. Altri fattori possono peggiorare la situazione, tra cui:
 - Riduzione dell'assunzione di liquidi
 - Cambiamenti della dieta
 - Mobilità ridotta
 - Alcuni farmaci
- **La sensazione di gonfiore addominale** è spesso causata da un ritardo nello svuotamento dello stomaco. Può anche causare nausea e dolore addominale.
- **La nausea** è a volte un effetto collaterale dei farmaci per la malattia di Parkinson.

I PROBLEMI GASTROINTESTINALI INFLUISCONO SUI FARMACI PER LA MALATTIA DI PARKINSON?

I problemi gastrointestinali possono avere un effetto sui farmaci. In particolare, per la Levodopa, il farmaco più spesso usato per il Parkinson.

- Lo svuotamento tardivo dello stomaco può compromettere l'assorbimento dei farmaci. Questo di solito accade dopo i pasti.
- Anche l'assunzione di cibo può interferire con l'assorbimento della Levodopa. Può essere utile discutere con il proprio medico su quando mangiare e quando prendere il farmaco.

COME PUÒ LA DIETA CONTRIBUIRE A MIGLIORARE I SINTOMI GASTROINTESTINALI NELLA MALATTIA DI PARKINSON?

Per gestire la stitichezza, può essere utile:

- Aumentare gli alimenti ricchi di fibre, come:
 - Fibre alimentari di crusca
 - Prodotti integrali
 - Prugne secche
 - Lenticchie
 - Fagioli
 - Albicocche
- Bere più liquidi
- Includere nella dieta prodotti a base di latte fermentato con probiotici, come lo yogurt
- Aumentare l'attività fisica e l'esercizio fisico

In caso di svuotamento gastrico ritardato, può essere utile:

- Limitare i formaggi, i dolci e i cibi grassi
- Evitare pasti pesanti
- Avere tre pasti principali al giorno
- Evitare di fare un pisolino o di dormire subito dopo i pasti
- Preferire i cibi facilmente digeribili

I PRODOTTI NATURALI O GLI INTEGRATORI ALIMENTARI AIUTANO?

È opinione comune che i prodotti naturali e gli integratori "alimentari" possano aiutare. Tuttavia, non c'è alcuna evidenza che dimostri che siano effettivamente di aiuto nella malattia di Parkinson. Da ricordare:

- I farmaci per il Parkinson possono abbassare i livelli di vitamina B in alcune persone. La carenza di vitamina B12 può peggiorare i sintomi della malattia di Parkinson. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, un semplice integratore multivitaminico può aiutare.
- La vitamina D è importante integratore per la salute delle ossa. Può aiutare a prevenire l'osteoporosi, un problema comune che può causare fratture in pazienti a rischio di cadute. L'esposizione regolare al sole è il modo più naturale per aumentare i livelli della vitamina D.
- Può essere utile consultare il proprio medico in caso di domande su prodotti naturali o integratori.



International Parkinson and
Movement Disorder Society

Problemi nell'alimentazione e nella digestione nella malattia di Parkinson: Aspetti essenziali per i pazienti

I FARMACI POSSONO MIGLIORARE I PROBLEMI GASTROINTESTINALI NEL MORBO DI PARKINSON?

Qualora lo stile di vita e le raccomandazioni dietetiche non siano d'aiuto può essere utile parlarne con il proprio medico. Ci sono diverse opzioni farmacologiche che possono essere di aiuto.

È utile consultare il proprio medico in caso di problemi di stitichezza. Il vostro medico potrebbe infatti suggerire l'utilizzo di specifici farmaci per aiutarvi. Un regolatore della funzione intestinale, come il Metamucil, può essere un'opzione valida. Può essere utile anche provare un preparato a base di erbe, come la Senna. Qualora i suddetti rimedi non funzionassero, possono essere prescritti altri lassativi stimolanti. Questi possono essere sotto forma di compresse, polvere o preparati liquidi. Anche i farmaci che aumentano la motilità intestinale possono essere di aiuto.

In caso di ritardato svuotamento gastrico, il cibo rimane nello stomaco molto più a lungo di quanto dovrebbe. Questo accade a volte nelle persone affette dalla malattia di Parkinson o dal diabete. Se si soffre di diabete, è importante mantenere uno stretto controllo della glicemia. Il vostro medico di riferimento può aiutarvi consigliandovi farmaci, la giusta dieta ed attività fisica.