



Asl3

Sistema Sanitario Regione Liguria

ALIMENTAZIONE E SCLEROSI MULTIPLA

I consigli dell'esperto

A cura del Centro Sclerosi Multipla Asl3



NOTE ALLA LETTURA

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) riconosce il ruolo chiave dell'alimentazione nel determinare uno stato di benessere nella vita delle persone. Attraverso il cibo forniamo all'organismo il nutrimento di cui ha bisogno per garantire un corretto funzionamento sia fisiologico sia psicologico. Una corretta alimentazione può aiutare a ridurre i processi infiammatori legati alla Sclerosi Multipla (SM), influenzando positivamente o negativamente sulla sintomatologia. Ad oggi, non esiste una dieta specifica per la Sclerosi Multipla, ma si possono seguire buone abitudini alimentari che garantiscano un maggior benessere psicofisico.

Di seguito, riportiamo alcuni consigli utili a cura degli specialisti del Centro Sclerosi Multipla Asl3 per uno stile alimentare sano che possa aiutare a migliorare il benessere fisico e mentale.



Il Centro Sclerosi Multipla Asl3 è situato presso l'Ospedale Padre Antero Micone di Genova Sestri Ponente in Largo Nevio Rosso 2, dove è presente anche la piastra neurologica ambulatoriale con un Day Hospital e gli ambulatori specialistici. Il Centro, la cui responsabile è la Dott.ssa Paola Gazzola, è parte della S.C. Neurologia Asl3 diretta dal Dott. Fabio Bandini, che trova la sua componente degenziale presso l'Ospedale Villa Scassi di Genova Sampierdarena.

Per contattare il Centro è possibile telefonare al numero 010849 8365/8293 oppure inviare una mail all'indirizzo sclerosimultipla.micone@asl3.micone.it



ALIMENTI FUNZIONALI

Definiti dalla ricerca scientifica come benefici per l'organismo:



Prodotti integrali



Pesce



Yogurt e latticini magri



Carni bianche



Verdura cotta e cruda

Frutta fresca e secca



Tè verde



Caffè



Cacao amaro



Acqua



ALIMENTI DA EVITARE



Carni rosse



Sale

Fritto



Bevande zuccherate e gasate a basso contenuto di fibre



ALIMENTI SOSTITUTIVI

E CONSUMO RACCOMANDATO

ALIMENTO COME SOSTITUIRLO CONSUMO

Cereali raffinati
(riso, pasta, farro, etc.)



Raffinati



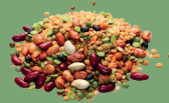
Integrali

È adeguato sia un consumo giornaliero sia settimanale

Carne rossa
(sostituzione vegetariana)



Carne rossa



Legumi

Legumi – consumo giornaliero



Formaggi

Formaggi e latticini – consumo settimanale

Carne rossa
(sostituzione a base di proteine animali)



Carne rossa



Pesce

Consumo settimanale.



Carne bianca

Il consumo giornaliero di carne bianca non è raccomandato.



Uova

ALIMENTO COME SOSTITUIRLO CONSUMO

Dolci
(torte, biscotti, caramelle, etc. - soprattutto se confezionati)



Dolci



Cioccolato fondente

Consumo settimanale



Frutta secca

Bibite, succhi di frutta industriali



Bibite gasate



Acqua

Consumo giornaliero - non eccedere in caso di problemi urinari



Tè verde



Spremuta

PREPARAZIONE DEI PASTI



Prediligere la cottura al vapore

Ideale per preservare le sostanze nutritive di verdure e legumi, come vitamine e fibre e indicata per tutti i tipi di alimenti: dai cereali alle verdure ai legumi e carni bianche come il pesce.



In alternativa scegliere la bollitura

È un metodo che garantisce un buon mantenimento dei nutrienti negli alimenti, anche se sensibilmente meno rispetto alla cottura al vapore.



Evitare la frittura

Può essere dannosa e impattare negativamente sul funzionamento corporeo.

ULTERIORI SUGGERIMENTI PER FAVORIRE IL BENESSERE PSICOLOGICO OLTRE CHE FISICO:

- ✓ Adottare una dieta ricca di cibi funzionali
- ✓ Mangiare di frequente, così da evitare cali glicemici che possono indurre la produzione di cortisolo
- ✓ Consumare principalmente carboidrati a basso indice glicemico, come ad esempio i carboidrati integrali
- ✓ Fare colazione appena svegli in modo da ristabilire la glicemia scesa dopo la notte
- ✓ Non saltare pasti o digiunare

NOTA:

Per semplificare e agevolare la preparazione dei pasti dei pazienti affetti da SM

- ✓ Consumare principalmente carboidrati a basso indice glicemico, come ad esempio i carboidrati integrali
- ✓ Fare colazione appena svegli in modo da ristabilire la glicemia scesa dopo la notte

Grazie a questi consigli si garantisce il mantenimento di bassi livelli di stress psicofisico

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI
SUL CENTRO SCLEROSI MULTIPLA**

www.asl3.liguria.it

Contenuti a cura del Centro Sclerosi Multipla Asl3

Referente: Dott.ssa Paola Gazzola

Psicologa: Dott.ssa Carlotta Gualco