

Aspetti nutrizionale e comportamento alimentare nel LES

Daniela Vassallo

Medico chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione

UO di Dietetica e Nutrizione Clinica

MAIL dvassallo@mauriziano.it

AO Ordine Mauriziano di Torino

Relazione del 24.11.2007

PREMESSA:

Il raggiungimento di un più corretto comportamento alimentare da parte del maggior numero possibile di persone può essere conseguito solo con una migliore informazione e con una migliore conoscenza, basata su dati obiettivi e scientificamente convalidati, da parte dei consumatori. E' fondamentale imparare a utilizzare gli alimenti disponibili nel modo più corretto, ed è proprio per questo, che vengono predisposte le Linee Guida.

Le linee guida proposte dall'INRAN 2003 (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) sono una guida sicura. Tuttavia prima di descrivere, in modo dettagliato, e commentare le linee guida INRAN, vale la pena di soffermarsi sul concetto di stato nutrizionale. Lo stato nutrizionale è sempre molto correlato allo stato di salute di un individuo e quindi va sempre "sorvegliato": deve essere regolarmente monitorato per identificare un eventuale rischio di malnutrizione.

Linee guida nutrizionali: indispensabile bagaglio nel percorso di cura del paziente con LES:

Nella revisione delle linee guida INRAN 2003 vengono evidenziate delle "direttive", nell'ottica del raggiungimento di una sana alimentazione.

Ricordiamo in particolare l'importanza di:

1. controllare il peso e mantenersi attivo
2. assumere più cereali, legumi, ortaggi, e frutta
3. tra i grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità
4. per quanto riguarda gli zuccheri, dolci, bevande zuccherate assumerli nei giusti limiti
5. bere ogni giorno acqua in abbondanza
6. sale? Meglio poco
7. bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata
8. variare spesso le proprie scelte a tavola

A questo punto approfondiamo in dettaglio ogni punto per capire come sia meglio comportarsi:

1. Imparare a controllare il proprio peso significa pesarsi almeno una volta al mese, controllando il proprio Indice di Massa Corporea (IMC) la cui formula è peso espresso in kg. /l'altezza espressa in m²; i cui valori normali sono compresi da 18.5 a 24.9.

Qualora il peso sia al di fuori dei limiti normali cercare di riportarlo gradatamente entro tali limiti e solo nel caso di sovrappeso, consultare il medico.

Abituarsi a muoversi di più ogni giorno in base alle proprie possibilità: salire e scendere le scale a piedi, camminare... correre... incrementare la propria attività motoria.

In caso di sottopeso corporeo: consultare il medico.

Evitare le diete squilibrate o molto drastiche del tipo “fai da te”, che possono essere dannose per la salute. Una buona dieta dimagrante deve includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.

2. Dobbiamo consumare più cereali, legumi, ortaggi e frutta perché apportano amido, fibra, vitamine e sali minerali. Inoltre perché contengono sostanze ad azione protettiva (antiossidante).

3. Conoscere i differenti tipi di grassi:

- i grassi dei cibi a elevato tenore di acidi grassi saturi tendono a far innalzare il colesterolo nel sangue. Fra questi alimenti rientrano i prodotti lattiero caseari (formaggi, latte intero, panna, burro), le carni grasse e i loro derivati e alcuni oli vegetali (olio di palma, olio di cocco).

- i cibi a contenenti grassi con elevato tenore di acidi grassi insaturi sono: oli vegetali (di oliva, di semi), noci, nocciole, olive, pesci. L'olio di oliva per esempio è particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi i quali non solo non fanno aumentare la colesterolemia, ma favoriscono la riduzione di lipoproteine a bassa densità (LDL, VLDL), che trasportano quella parte di colesterolo che tende a permanere nel sangue e a depositarsi sulle pareti delle arterie (colesterolo cattivo).

- i grassi del pesce sono ricchi di acidi grassi polinsaturi del tipo omega-3, capaci di ridurre la trigliceridemia e la capacità di aggregazione delle piastrine (ossia il rischio di trombosi), proteggendo l'organismo da possibile insorgenza di patologie cardiovascolari.

- gli acidi grassi trans tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue, favorendo inoltre l'aumento del colesterolo “cattivo” rispetto a quello “buono”. Sono presenti naturalmente nei prodotti ricavati dagli animali ruminanti (carne, latte) o possono formarsi durante trattamenti industriali dei grassi vegetali e quindi trovarsi negli alimenti trasformati che li contengono.

4. Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, al fine di non superare la quantità di zuccheri consentita. Tra i dolci preferire i prodotti da forno della tradizione come ad esempio biscotti-torte...

Limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle, torroni ecc. (Lavarsi comunque sempre i denti dopo il loro consumo.)

Sfatare le false credenze: non è vero che i prodotti “light” o dichiarati “senza zucchero aggiunto” non facciano ingrassare.

Leggere attentamente le etichette nutrizionali; ricordarsi che l'uso di questi alimenti induce un falso senso di sicurezza che porta a consumare quantità eccessive degli alimenti.

5. Il nostro corpo perde continuamente acqua attraverso le urine, le feci, la sudorazione, la respirazione.

Il sudore è il principale meccanismo attraverso il quale il nostro organismo mantiene l'equilibrio termico. Diventa importante assecondare sempre il senso di sete, anticipandolo, assumendo circa 1.5-2 litri di acqua al giorno, diversificando i tipi di acqua minerale e oligominerale.

Sarà possibile incrementare la quantità di acqua assunta nella giornata, bevendo frequentemente in piccole quantità, lentamente e a piccoli sorsi.

6. Il sale? Meglio poco.

Fare attenzione all'assunzione giornaliera di sale e di alimenti contenenti sale diventa fondamentale, specialmente quando la persona assume regolarmente farmaci che facilitino la ritenzione idrica (esempio terapia steroidea).

Ogni grammo di sale contiene 0.4 g di sodio. In condizioni normali il nostro organismo elimina giornalmente 0.1-0.6 g. di sodio. Ogni giorno l'adulto medio ingerisce in media 10g di sale (cioè 4 g. di

sodio), quasi 10 volte in più rispetto a quello fisiologicamente necessario. Studi recenti hanno confermato che un consumo medio di sale al di sotto dei 6g. al giorno rappresenta un buon compromesso tra il soddisfacimento del gusto e la prevenzione dei rischi legati al sodio. Le fonti principali di sodio nell'alimentazione sono soprattutto il sodio contenuto allo stato naturale negli alimenti (acqua, frutta, verdura, carne, ecc) e quello contenuto nei prodotti trasformati (artigianali e industriali): tra questi la principale fonte di sale nella nostra alimentazione abituale è rappresentata dal pane e dai prodotti da forno (biscotti, crackers, grissini, merendine, cornetti...).

7. Le bevande alcoliche vanno assunte con moderazione.

Acqua a parte, il costituente fondamentale e caratteristico di ogni bevanda alcolica è l'etanolo, sostanza estranea all'organismo e non essenziale, anzi per molti versi tossica. Pur non essendo un nutriente, l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie, che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire all'aumento ponderale. Solo se si rimane all'interno di determinati limiti di assunzione, il corpo umano è per lo più in grado di sopportare l'etanolo senza evidenti danni.

Quello che s'intende oggi come consumo moderato corrisponde: a non più di 1-2 unità alcoliche al giorno per la donna, a 2-3 unità alcoliche al giorno per l'uomo e non più di 1 unità alcolica per gli anziani.

Una unità alcolica (U. A.) corrisponde a circa 12 grammi di etanolo: una tale quantità è contenuta in 125 ml. di vino di media gradazione, oppure in una lattina di birra da 330 ml di media gradazione, oppure in una dose da bar (40ml) di superalcolico. L'equivalente calorico di 1 grammo di alcol è pari a 7 kcalorie. Un volta assorbito, l'etanolo entra nel sangue e da lì va in tutti i liquidi corporei; questo tipo di distribuzione è uno dei meccanismi fondamentali della diversa tolleranza.

L'etanolo viene già assorbito nelle prime porzioni del tratto gastrointestinale, e in modeste proporzioni persino nella bocca. Alcuni fattori modificano i tempi di assorbimento: la presenza di cibo li rallenta, mentre la presenza di anidride carbonica (soda, champagne ed altre bevande frizzanti) li accelera.

Esistono numerose false credenze sull'alcool:

- non è vero che aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco;
- non è vero che il vino faccia buon sangue; è vero invece che un abuso di alcool può essere responsabile di gravi forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue (trigliceridi).
- non è vero che le bevande alcoliche dissetino ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo, e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.
- non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
- non è vero che l'alcol dia forza: essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore.

Molto importante: evitare completamente l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, ridurla nell'anziano.

Se si assumono farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono prescrizione medica), evitare o ridurre il consumo di alcol, a meno che non sia stata ottenuta autorizzazione da parte del medico curante. Molti farmaci, per esempio vengono metabolizzati nel fegato per azione degli stessi enzimi che metabolizzano l'alcol; l'assunzione di alcolici insieme a questi farmaci comporta un rallentamento dello smaltimento sia dell'alcol che del farmaco, con conseguenti, pericolosi fenomeni di sovradosaggio (Tab.4 di 2).

Come ultima considerazione ricordiamo che le capacità individuali di metabolizzare l'alcol sono diverse per ciascun individuo: in un soggetto maschile di 70 kg di peso corporeo, tali capacità non

superano i 6 grammi l'ora (i grammi di alcol presenti in 100 ml. di vino si ottengono moltiplicando il grado alcolico per 0.8). Ciò significa ad esempio che per smaltire l'alcol contenuto in 1 bicchiere di vino (12g di alcol) questa persona impiega due ore di tempo.

8. In che modo variare spesso le nostre scelte a tavola? La dieta, intesa in senso lato come sinonimo di sana alimentazione, deve assicurare al nostro organismo: proteine, grassi, carboidrati, acqua, vitamine e minerali.

Il modo più semplice e sicuro per garantire, in misura adeguata, l'apporto di tutte le sostanze nutrienti indispensabili, è quello di variare il più possibile le scelte alimentari, mantenendo bilanciata l'organizzazione della "giornata alimentare" e non dissociando le classi di alimenti: ad esempio ogni pasto deve comprendere alimenti fonte di carboidrati, proteine e grassi. Particolarmente importante è l'assunzione di frutta e verdura di stagione, naturalmente ricca di numerose sostanze protettive. Comportarsi in questo modo significa non solo evitare il pericolo di squilibri nutrizionali e metabolici, ma anche soddisfare maggiormente il gusto e combattere la monotonia dei sapori.

Diversificare le scelte alimentari assicura una maggior protezione dello stato di salute, perché favorisce non soltanto un più completo apporto di vitamine e di minerali, ma anche una sufficiente ingestione di alcune sostanze naturali che svolgono in vari modi una funzione protettiva per l'organismo: ad esempio, quelle sostanze antiossidanti che sono largamente presenti negli alimenti vegetali.

Di conseguenza solo in casi particolari, consigliati dal proprio medico, si deve ricorrere a specifiche integrazioni della dieta con vitamine, minerali o altre sostanze nutrienti.

Non a caso a questo punto è necessario focalizzare la nostra attenzione su: vitamina D e dintorni

La carenza di vitamina D può derivare sia da alterazioni dell'assorbimento dei lipidi nell'intestino, che da scarsa esposizione alla luce. Tale vitamina è essenziale non solo per l'assorbimento intestinale del calcio e per il suo deposito nelle ossa, ma anche per il mantenimento del tono muscolare; rappresentando quindi un importante fattore di protezione nei confronti dell'osteoporosi e del rischio di fratture da caduta accidentale. A differenza del calcio, è presente in natura in pochi alimenti (vegetali a foglia scura, rosso d'uovo, fegato, pesci grassi) e quindi una sua supplementazione può essere in alcuni casi opportuna.

.....

**Concludendo questa chiacchierata vorrei che fossero chiari alcuni concetti...
cosa mi porto a casa:**

I CONCETTI CHIAVE sembrano essere:

- Prendersi cura di sé, ridisegnando i propri stili di vita, lasciando spazio a una moderata ma sistematica attività motoria, dedicando spazio alla riflessione su di sé e al proprio cammino...
- Non esitare a chiedere aiuto a persone competenti che possono, ascoltandoci, chiarire dubbi, dare conforto, nonché alleviare alcuni sintomi fastidiosi..
- La qualità di vita è direttamente legata al tipo di progettualità e all'entusiasmo-speranza a cui non dobbiamo mai rinunciare.

Tuttavia rimane aperta una domanda, ovvero se ci siano dei rischi reali per una persona con lupus, di poter incorrere in un disturbo del comportamento alimentare (DCA), come il Binge Eating Disorder (BED), la Bulimia Nervosa (B.N.), l'Anoressia Nervosa (A.N.) ?

- L'ansia può essere somatizzata sul comportamento alimentare che diviene disturbato con possibili episodi di fame compulsiva come si riscontra nei pazienti con BED.
- Sono stati riportati in letteratura presenza di sintomi di A.N. di tipo restrittivo in pazienti con LES in gravidanza
- Esiste la possibilità di affrontare i DCA con terapia di gruppo per esempio di tipo Cognitivo Comportamentale e con gruppi di AUTOMUTUOAIUTO...(associazione onlus amaca)