

## Alimentazione: un alleato importante per la salute

Mangiare è molto più che fare il pieno di energia e nutrienti per l'organismo: anche il palato e il gusto vogliono infatti la loro parte. Purtroppo, non sempre i cibi deliziosi o invitanti fanno bene alla salute. Gli effetti dell'alimentazione sul nostro corpo sono molteplici e complessi: una dieta sana ed equilibrata può contribuire al benessere generale e influire positivamente sul decorso di eventuali patologie, compresa la SM.

### I punti più importanti in sintesi

- Guardiamo come l'alimentazione può contribuire al benessere delle persone con SM.
- Informazioni sulla correlazione tra flora intestinale e SM.
- Consigli pratici: alimentazione bilanciata e cibi benefici per la SM.

### Alimentazione sana ed equilibrata

Seguire un'alimentazione sana e bilanciata è fondamentale. Adottando abitudini alimentari corrette potete fare qualcosa di buono per la vostra salute e il vostro benessere. Dagli studi emerge

che un'alimentazione bilanciata può influire positivamente sul decorso della SM, alleviando alcuni sintomi e migliorando la composizione della flora batterica. La dieta deve essere parte integrante di un piano di gestione della SM a 360 gradi.

Tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno per il nostro corpo e la nostra mente vengono assunte attraverso l'alimentazione. I tre macronutrienti più importanti, ossia carboidrati, proteine e grassi, vengono scomposti nei loro componenti di base durante la digestione, trasformandosi in fonti di energia e materiali importanti per il metabolismo e fornendo all'organismo sostanze essenziali. Con l'alimentazione assumiamo inoltre acqua, fibre, vitamine, minerali e oligoelementi preziosi.

### Occhio alle diete!

Se su internet leggete di diete per la SM o trovate pubblicità di integratori costosi, non vi fidate e state alla larga dalle diete che promettono di guarire la malattia. Diffidate anche dei regimi poco vari, in quanto possono provocare carenze alimentari. La carenza di ferro, ad esempio, può aggravare i sintomi dell'affaticamento. Si parla di dieta quando si decide di seguire un regime alimentare ben preciso per raggiungere un obiettivo. Non esiste un'unica alimentazione corretta per la SM, il consiglio per le persone colpite è tuttavia di seguire la cosiddetta «dieta mediterranea».



## I vantaggi della dieta mediterranea

La dieta mediterranea è varia, genuina, bilanciata e nutriente: non solo contiene molta frutta e verdura, ma prevede anche elevate quantità di legumi, pesce e cereali a fronte di un consumo relativamente ridotto di carne. Inoltre, per cucinare si utilizzano quasi esclusivamente oli vegetali ben equilibrati, come l'olio d'oliva. Se non volete mangiare prodotti di origine animale o desiderate assumerli solo in quantità limitata, potete sostituirli senza problemi con alternative vegane o vegetariane altrettanto nutrienti.

## Sintomi più lievi grazie all'alimentazione

Con un'alimentazione mirata si possono combattere efficacemente alcuni sintomi o complicazioni della SM o per lo meno alleviarli. Ecco qualche consiglio contro alcuni disturbi diffusi:

- Affaticamento: optare per pasti piccoli, leggeri e poveri di zuccheri; e bere molta acqua
- Tendenze depressive: mangiare frutta secca, legumi, banane, prugne, avocado
- Incontinenza: bere 1,5-2 litri di acqua per prevenire eventuali infezioni alle vie urinarie distribuendola nell'arco di tutta la giornata
- Cistite: bere succo di mirtillo rosso, che limita l'aderenza dei batteri patogeni alla parete della vescica
- Stitichezza: bere acqua tiepida a stomaco vuoto di prima mattina; mangiare frutta secca o frutta fresca ricca di fibre senza togliere la buccia, prediligere la verdura e gli alimenti integrali, aggiungere semi di lino allo yogurt e bere molta acqua
- Osteoporosi: consumare latticini, tofu (ricco di calcio) e pesci grassi (vitamina D)

## Alimentazione antinfiammatoria per la SM

Nelle persone con SM, i grassi contenuti negli alimenti svolgono una funzione specifica: regolano infatti il sistema immunitario stimolando o rallentando i processi infiammatori nell'organismo. Un'alimentazione antinfiammatoria predilige gli acidi grassi insaturi e gli antiossidanti. Gli

acidi grassi omega 3 stimolano la produzione di sostanze antinfiammatorie, mentre gli omega 6 (acido arachidonico) favoriscono i processi infiammatori.

Per sintetizzare meno sostanze infiammatorie bisogna quindi ridurre l'assunzione di alimenti ricchi di acido arachidonico e di acidi grassi saturi (ad esempio carni grasse e salumi) e prediligere invece oli vegetali e pesce o alternative vegetariane. Per la salute sono particolarmente preziosi i grassi con un rapporto di omega 6 rispetto agli omega 3 pari a circa 5:1.

Nei processi infiammatori della SM, gli antiossidanti hanno la funzione di inibire i metaboliti. Vi si annoverano le vitamine A, C, E e il betacarotene nonché i metaboliti secondari vegetali, ossia coloranti, profumi e aromi delle piante.

---

«Un'alimentazione ricca di verdure e povera di acidi grassi saturi si associa a un decorso della malattia più favorevole.»

---

## È possibile contribuire positivamente alla flora batterica e al decorso della sclerosi multipla con l'alimentazione?

Nel nostro intestino vivono dai 60 ai 100mila miliardi di batteri diversi, che insieme formano la flora intestinale (microbioma). La flora batterica intestinale è essenziale per la sopravvivenza: non solo contribuisce alla digestione e combatte gli agenti patogeni, ma è anche responsabile della produzione di vitamine, acidi grassi a catena corta e neurotrasmettitori ad azione antinfiammatoria.

La digestione nell'intestino è regolata da un sistema nervoso autonomo, detto sistema nervoso enterico. Le cellule nervose dell'intestino e quelle del sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) sono in costante comunicazione. Studi attuali dimostrano che non è solo il cervello ad avere un effetto diretto sull'intestino, ma che anche l'intestino influenza a sua volta le funzioni cerebrali.

I ricercatori hanno riscontrato delle differenze nella flora batterica delle persone con SM e quella delle persone sane. Nei primi stadi della malattia, quando prevalgono i processi infiammatori attivi, la flora intestinale delle persone colpite presenta batteri diversi rispetto a fasi successive del decorso. Sembra che la flora intestinale sia in grado di influenzare i processi infiammatori nel cervello dovuti alla SM. Al momento si stanno conducendo ulteriori studi per capire in che modo il microbioma agisca sulle varie cellule immunitarie che a loro volta sono responsabili delle infiammazioni cerebrali. Scoprire di più su tali dinamiche è importante per capire meglio i processi fondamentali che innescano la SM e trovare nuove opzioni di trattamento in futuro.

Non si sa esattamente come si componga una flora batterica sana ed eterogenea, tanto più che il microbioma varia da persona a persona. Quel che è certo, però, è che l'alimentazione influisce sulle funzioni intestinali e sulla composizione del microbioma e, di conseguenza, anche su altri processi fondamentali per l'organismo. Se seguire un'alimentazione sana può avere effetti positivi sulla composizione della flora intestinale e sull'attività dell'intestino, una dieta poco equilibrata e l'assunzione di determinati medicinali, come gli antibiotici, possono ridurre la varietà e la quantità dei batteri intestinali.

### **Probiotici e prebiotici: preziosi alleati per la flora intestinale**

I probiotici sono microrganismi vivi, per esempio lattobacilli o bifidobatteri, che si trovano in natura negli alimenti fermentati. I prebiotici sono invece fibre non digeribili di cui si nutrono i lattobacilli e bifidobatteri. I probiotici e i prebiotici favoriscono la crescita e la riproduzione dei batteri intestinali buoni e combattono i batteri dannosi.

### **Consigli pratici in cucina**

Di seguito trovate un elenco di alimenti che hanno proprietà antinfiammatorie o fanno bene alla flora batterica intestinale. Integrarli nella dieta mediterranea è davvero semplice:

#### **■ Cibi con effetto antinfiammatorio**

- Verdure verdi e insalata
  - Ortaggi della famiglia dei porri e delle cipolle, aglio, peperoni
  - Agrumi, frutti di bosco, ciliegie, ananas
  - Olio di colza, olio d'oliva, olio di noci, olio di soia, olio di semi di lino\*, olio di canapa\*; lallermantia iberica (pianta da olio)
  - Noci
  - Semi di chia;
  - pesci grassi come aringa, salmone, sgombro
  - Alcune spezie (cannella, zenzero, curcuma)
- Non tutti gli oli vegetali presentano una quantità utile di omega 3 rispetto agli omega 6: l'elenco riporta gli oli con un rapporto favorevole o neutro.

\*Gli oli vegetali poco resistenti al calore andrebbero consumati solo a crudo.



#### **■ Cibi benefici per la flora intestinale**

- Probiotici: yogurt, kefir, formaggi stagionati come gruviera o parmigiano, crauti, kombucha
- Prebiotici: carciofi, cicoria, asparagi, frutta secca, porro, cipolle, grano, segale, banane

Se volete modificare la vostra alimentazione, vi consigliamo di parlarne prima con il vostro medico: se necessario, può rilasciarvi una prescrizione per consultare un nutrizionista specializzato.

## Ascoltate la pancia

Non tutti i cibi vanno bene allo stesso modo per ognuno di noi, senza considerare gusti individuali e intolleranze. Magari la SM vi provoca sintomi come disturbi intestinali e della vescica che possono essere acuiti da alcuni alimenti. Prediligete i cibi che vi piacciono e che vi fanno bene ed evitate gli alimenti che non tollerate. Cercate di scoprire quali sono le pietanze più adatte alla vostra situazione: a tal fine, tenere un diario alimentare può essere un buon metodo per trovare soluzioni, oltre a ricorrere all'aiuto di un nutrizionista.



Infoline SM

**091 922 61 10**

Lunedì – giovedì,  
ore 10.00 - 12.00 e 13.00 - 17.00  
(chiuso il mercoledì pomeriggio e venerdì)



**Società svizzera sclerosi multipla**

Via S. Gottardo 50 / 6900 Lugano - Massagno

Informazioni: [www.sclerosi-multipla.ch](http://www.sclerosi-multipla.ch) / 091 922 61 10

[info@sclerosi-multipla.ch](mailto:info@sclerosi-multipla.ch)



La Società SM non accetta alcun sostegno finanziario dall'industria farmaceutica. Grazie per la Vostra donazione!