

## Cambio di dieta dopo la diagnosi

giovedì, 10 agosto 2017

Il registro svizzero SM è stato introdotto oltre un anno fa e il numero di partecipanti si avvicina già a 2'000. Uno degli scopi principali del Registro è quello di trattare temi quotidiani e valutare la qualità di vita delle persone colpite e dei relativi famigliari. Una tematica di rilievo, ad esempio, è l'alimentazione.

In un primo sondaggio del Registro SM è stato affrontato, tra i vari argomenti, anche il tema dell'alimentazione in seguito alla diagnosi di SM. Su un totale di 1'138 partecipanti, 405 persone (il 36%) hanno affermato di aver modificato il proprio regime alimentare in seguito alla diagnosi. È interessante osservare anche il momento in cui tale decisione è stata presa. I dati mostrano che appena il 40% degli intervistati ha cambiato la propria alimentazione il primo anno dopo la diagnosi.

Il tipo di decorso ha inciso sulla frequenza con cui le persone colpite hanno optato per un cambio di dieta (vedi immagine 1). Con il 43%, i pazienti con decorso primario progressivo (PPMS) sono stati i più numerosi ad affermare di aver modificato la propria dieta in seguito alla diagnosi, mentre quelli con una sclerosi multipla recidivante-remittente (RRMS) rappresentano la quota più bassa (34%).

La percentuale più alta relativa alle persone con PPMS potrebbe trovare spiegazione nel fatto che per questo tipo di decorso alquanto raro non sono disponibili molte opzioni terapeutiche, motivo per cui i pazienti tendono ad approfondire maggiormente le tematiche che sono in grado di affrontare da soli. Come anche altre analisi hanno confermato, la dieta è una soluzione particolarmente apprezzata per contribuire alla propria salute e al proprio benessere in modo autonomo.

### Alimentazione più sana fino alla rinuncia

L'immagine 2 illustra graficamente diversi ambiti tematici riguardanti il cambio di dieta. Appena un terzo dei partecipanti ha prestato attenzione a un'alimentazione più sana dopo la diagnosi ricorrendo ad almeno uno dei seguenti comportamenti: maggior consumo di frutta e verdura, scelta di prodotti regionali e stagionali, rinuncia più frequente agli alimenti trasformati e rinuncia completa agli alcolici. Il 22% degli intervistati ha affermato di assumere integratori, mentre il restante 5% ha scelto di affidarsi a una dieta vegetariana o vegana.

Il Registro svizzero SM continuerà a trattare l'interessante tema dell'alimentazione e anche altri cambiamenti intervenuti sullo stile di vita in seguito alla diagnosi. Affinché le analisi possano fornire un quadro significativo, è importante che anche in futuro partecipi ai sondaggi il maggior numero possibile di persone.

>> Registro svizzero SM: scoprite di più o iscrivetevi subito!

---

Società svizzera sclerosi multipla, via S. Gottardo 50, CH-6900 Lugano-Massagno

Tel. 091 922 61 10 | [info@sclerosimultipla.ch](mailto:info@sclerosimultipla.ch) | [www.sclerosimultipla.ch](http://www.sclerosimultipla.ch)