

## CONSIGLI GENERALI PER PAZIENTI IN TERAPIA CON LEVODOPA

Una corretta alimentazione nei pazienti affetti dalla Malattia di Parkinson è necessaria per aumentare l'efficacia della terapia con levodopa.

La levodopa (Madopar o Sinemet) non deve essere assunta con alimenti ricchi in proteine (carne, pesce, uova, latte e derivati, affettati, legumi) perché ne riducono l'efficacia e di conseguenza aumentano il rischio dei blocchi motori dopo i pasti.

Per questo motivo, la maggior parte dei pazienti dovrebbe limitare/eliminare l'assunzione delle proteine a mezzogiorno (a volte anche a colazione) per evitare di bloccarsi durante la giornata. Anche le proteine dei cereali possono determinare i blocchi. Il medico potrebbe pertanto, consigliare l'utilizzo di cereali aproteici (a contenuto ridottissimo di proteine).

### *ESEMPIO DI GIORNATA ALIMENTARE*

Un'alimentazione equilibrata prevede l'assunzione di tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) ed, eventualmente, di due spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. E' importante non saltare alcun pasto per non sbilanciare il ritmo giornaliero della fame e della sazietà.

#### COLAZIONE:

- Tè o caffè o tisana
- Fette biscottate o biscotti secchi o pane o grissini o cereali
- Zucchero o marmellata o miele. Non concessi nei pazienti diabetici

Il latte è sconsigliato perché è un alimento proteico quindi potrebbe ridurre l'efficacia della terapia con levodopa.

#### PRANZO:

- Primo piatto condito con sughi semplici.

Ad esempio:

- penne pomodoro e rucola/ orecchiette con broccoli/ riso con carciofi/ minestrone di verdura con cereali
- pizza alla marinara (pomodoro e aglio) o con verdure grigliate (senza mozzarella) o focaccia

È sconsigliato perché si riduce l'efficacia della terapia con levodopa:

- condire il primo piatto con burro, panna, pancetta e sughi proteici: ragù di carne o pesce, carbonara, legumi, besciamella
  - aggiungere formaggio (grana, parmigiano, pecorino) sul primo piatto o utilizzare pasta all'uovo o primi piatti elaborati come gnocchi, ravioli..
- Contorno di verdura cruda e/o cotta.
  - Pane
  - Frutta fresca di stagione

#### CENA:

- Primo piatto asciutto o in brodo (facoltativo)
- Secondo piatto

Si consiglia di variare le scelte dei secondi piatti rispettando le seguenti frequenze settimanali:

- carne: 1-2 volte alla settimana
- pesce: almeno 2 volte alla settimana
- formaggio: 1-2 volte alla settimana,
- uova: n°2-3 alla settimana
- affettati: massimo 1 volta alla settimana
- legumi: almeno 1 volta alla settimana.

Saltuariamente il primo e il secondo piatto possono essere sostituiti da un piatto unico (primo+ secondo).

Ad esempio:

- pasta al ragù/ farfalle tonno e zucchine/ riso e piselli/ zuppa di legumi e cereali/pizza margherita o al prosciutto
  - Contorno di verdura cruda e/o cotta.
  - Pane
  - Frutta fresca di stagione

### CONDIMENTI

Olio extravergine di oliva con moderazione. Aceto e limone quanto basta. Sale da limitare.

Da evitare dadi, estratti di carne, insaporitori. Per insaporire le pietanze si consiglia l'utilizzo di erbe aromatiche (basilico, rosmarino, timo, maggiorana, menta, ecc.) e spezie (origano, cannella, pepe...).

### BEVANDE

Acqua naturale o frizzante almeno 1,5 litri nell'arco della giornata. Questa quantità va aumentata in caso di sudorazione profusa e nei periodi caldi dell'anno. Bibite (cola, aranciata, tè freddo, acqua brillante...) da limitare perché contengono zucchero. Caffè 2-3 tazzine al giorno.

Vino, meglio se rosso, massimo 1 bicchiere a pasto per chi è già abituato a consumarlo. In caso contrario non se ne raccomanda l'utilizzo.

*A cura della Dott.ssa Chiara Pusani  
Dietista*