



A tavola con P

5 consigli da mettere in pratica ogni giorno

Prestare attenzione all'alimentazione è di fondamentale importanza nelle persone con Parkinson, in quanto i pasti possono interferire con l'efficacia della terapia farmacologica.

Per questo motivo è essenziale:

1. **Assumere la levodopa da 30 minuti a un'ora prima di pasti leggeri e frequenti:** il cibo presente nello stomaco può rallentare l'assorbimento della levodopa e ritardare l'effetto sui sintomi della malattia.
2. **Consumare carboidrati:** favoriscono il trasporto della levodopa a livello cerebrale e forniscono un adeguato apporto calorico.
3. **Prestare attenzione alle proteine:** possono interferire con l'assorbimento della levodopa nell'intestino tenue e nel cervello. Gli alimenti proteici dovrebbero essere consumati alla sera, prediligendo le **carni bianche** (pollo, tacchino, coniglio, vitello) per migliorare la performance giornaliera.
4. **Assumere grassi, ma con moderazione:** interferiscono con l'assorbimento dei farmaci; limitare l'apporto di acidi grassi saturi (burro, strutto, lardo) e privilegiare l'assunzione di **grassi insaturi** (pesce e oli vegetali: olio di oliva e di semi di girasole).
5. **Bere tanto, almeno 1,5 litri di acqua al giorno:** un apporto sufficiente di liquidi unito a un corretto apporto di **fibra**, sotto forma di frutta e verdura, contrasta il rallentamento della funzionalità intestinale.

Avere una **valutazione dietologica specialistica** dove venga adottato un **adeguato protocollo dietoterapico**, a seconda delle esigenze nutrizionali di ogni singolo paziente, può migliorarne lo stato di salute rendendo costante l'effetto del farmaco durante la giornata... (*approfondisci su <http://www.parkinson-italia.it/parkinson/le-cure/la-dieta-alimentare>*)