



Nutrizione e Miastenia Gravis

Un'utile guida per i pazienti e chi li assiste.

Una buona alimentazione è importante per chiunque. Questo è particolarmente vero per chi ha un disturbo cronico come la MG che in alcuni, anche se non tutti, i pazienti può coinvolgere e rendere difficoltosa la masticazione e la deglutizione. Per mantenere nella norma le funzionalità dell'organismo è necessaria una dieta bilanciata con nutrienti adeguati.

Problemi nutrizionali nella MG

Ci sono alcuni punti, che possono essere problematici, dal punto di vista nutrizionale, nelle persone affette da MG. Prima di tutto occorre essere coscienti che deficienze nutrizionali spesso derivano da errate scelte dei cibi. Fatica e difficoltà a masticare e deglutire possono interferire con la nutrizione e creare problemi di sicurezza. Modifiche nella dieta sono auspicabili quando si prendono alcuni farmaci per la MG.

Scegliere una dieta ragionevole

Scegliete una dieta salutare con varietà di cibi contenenti i nutrienti di cui si ha bisogno. L'età, il sesso, la corporatura e il livello di attività fisica determinano il numero di calorie che servono ogni giorno. Una dieta nutriente include, giornalmente, cibi di cinque tipi: 6-11 porzioni di cereali, 3-5 di verdure, 2-5 di frutta, 2-3 di latte e formaggi e 2-3 di carne. Limitate i grassi, l'olio, lo zucchero e il sale. Scegliete porzioni di cibo ragionevoli. Evitate i cibi senza calorie.

Conservazione dell'energia e orario dei pasti

Provate a pianificare i vostri pasti quando la forza è migliore. Mangiate lentamente e attendete tra un boccone e l'altro, se necessario. Quando la fatica è un problema verso la fine della giornata, mangiate il pasto principale nella prima parte della giornata. Invece di tre grandi pasti, provate a farne cinque o sei più piccoli. Se state assumendo farmaci anticolinesterasici, come il Mestinon, pranzate circa un'ora dopo l'assunzione.

Difficoltà a masticare e deglutire

I sintomi della MG sono molto variabili. Non tutte le persone con MG hanno difficoltà a masticare e deglutire. In ogni caso, la debolezza della lingua, della mascella, della bocca e dei muscoli della faringe possono rendere difficoltosa la masticazione o la deglutizione per alcuni. Quando vi è debolezza, ci si può facilmente affaticare durante il pasto e avere difficoltà a mangiare il tipo o la quantità di cibo che si necessita per un adeguato apporto calorico e di nutrienti. Questo può portare a malnutrizione e inaspettati cali di peso. A volte si può avere la sensazione che il cibo rimanga bloccato in gola o nell'esofago. I liquidi possono risalire per il naso a causa della debolezza dei muscoli che separano la gola e il naso. La debolezza dei muscoli della gola può far sì che i cibi solidi, parzialmente masticati, vadano di traverso facendovi tossire o soffocare mentre mangiate.

Se le vie aeree vengono bloccate da un pezzo di cibo e la tosse non riesce a liberarle si può arrivare alla morte. Per questa ragione, è auspicabile che i membri della famiglia frequentino un corso di primo soccorso che includa anche le istruzioni su quando e come effettuare la manovra di Heimlich. In casi di estrema debolezza, potreste avere anche problemi ad ingoiare le medicine e anche la vostra saliva. Cibi solidi, liquidi o saliva possono entrare nelle vie aeree e arrivare fino ai polmoni, causando una polmonite. Se avete difficoltà con la masticazione e la deglutizione, informate il vostro specialista così che si possano considerare delle modifiche terapeutiche per gestire al meglio la debolezza. Se vi soffocate spesso o avete problemi a deglutire i farmaci e la saliva, chiamate subito il medico.

Facilitare la masticazione e la deglutizione

Modificare la consistenza dei cibi può rendere possibile, una appropriata nutrizione quando vi sono difficoltà a mangiare e bere. Preparate i cibi in modo da renderli soffici, teneri e facili da masticare ed inghiottire. Tagliate, schiacciate o passate i cibi. Mescolate i cibi secchi con

liquidi. Mentre mangiate, bevete piccoli sorsi di liquido per ammorbidire i cibi in bocca ed evitare che si fermino in gola. La scarsa consistenza dei liquidi fa sì che possano essere più facilmente aspirati nei polmoni dato che transitano velocemente giù per la gola. Per ridurre questo rischio si possono usare degli addensanti commerciali che danno ai liquidi una consistenza più facilmente gestibile.

Importante è anche la posizione del corpo e l'ambiente dove mangiate. Mentre mangiate, sedete diritti su una sedia e tenete il capo in avanti. Evitate di distrarvi mentre mangiate. Non parlate e mangiate nello stesso momento. Se continuate ad avere problemi con il mangiare per un lungo periodo di tempo, potrebbe essere utile rivolgersi ad un nutrizionista e ad un logopedista.

Modifiche particolari alla dieta

Occasionalmente, gli anticolinesterasici, come il Mestinon, possono causare crampi e diarrea. Se questo è un problema, chiedete al vostro medico se non sia il caso di ridurre le dosi e/o di aggiungere altri farmaci per aiutare a controllare la diarrea. Non prendete nessun farmaco antidiarrea senza prima consultare il medico. Se la diarrea persiste, evitate i cibi che aggravano questo problema. Tali cibi includono quelli ad alto contenuto di grassi, cibi conditi con grassi, cibi speziati e prodotti caseari. Fa eccezione lo yogurth con fermenti attivi che ha un effetto positivo.

Evitate anche i cibi "salutisti" con fibre insolubili come verdure crude, crusca, frutta secca o non sbucciata, grano

intero e popcorn. Anche caffè, the e cioccolata possono peggiorare la diarrea, contenendo caffeina che è uno stimolante delle funzioni intestinali. La diarrea causa una perdita di liquidi e di sali minerali. Scegliete cibi che siano leggeri e facili da digerire ma ricchi in sali minerali come potassio e sodio (a meno che non dobbiate fare una dieta povera di sodio). Provate a mangiare piccole quantità di cibo e di liquidi durante tutto il giorno al posto di tre grandi pasti principali. Inserite cibi quali il riso bianco, succo di mela, banane mature, pesce o pollo alla piastra o al forno. Sono anche utili e nutrienti le zuppe leggere di orzo o riso e vegetali leggeri.

Se assunti per un lungo periodo, i corticosteroidi, come il prednisone, possono causare assottigliamento delle ossa. Se assumete steroidi, è importante avere un adeguato apporto di calcio e vitamina D con la dieta. Normalmente si raccomandata una dose giornaliera di 1500 mg di calcio e di 400–600 unità di vitamina D nei cibi e nei supplementi. Latticini, vegetali cotti a foglia verde, fagioli secchi, sardine e salmone in scatola, succhi di frutta addizionati di calcio e cereali sono ricchi di calcio. L'uso degli steroidi può anche causare ritenzione di liquidi, perciò con la dieta è importante ridurre il sodio ed aumentare il potassio. Evitate il sale. Cucinate con sostituti del sale o usate altre spezie. In particolare evitate la carne affumicata o seccata, zuppe e vegetali in scatola, prodotti in salamoia o sottaceto, snack o salatini e quei cibi che elencano il sodio tra i principali ingredienti.