

# NUTRIZIONE E FIBROSI POLMONARE IDIOPATICA

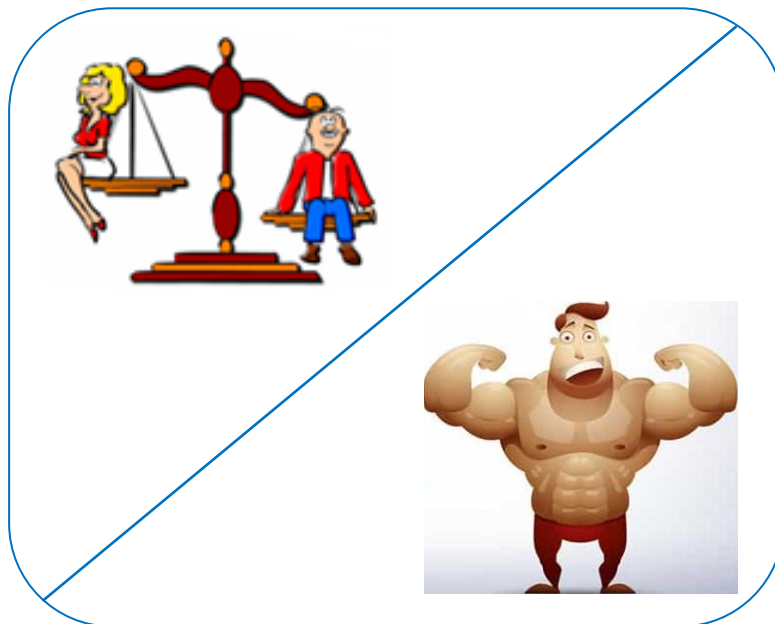
## Alessia Fumagalli

Responsabile Ambulatorio degli Stili di Vita  
U.O. Pneumologia Riabilitativa, IRCCS INRCA (Italian  
National Research Center on Aging) – Casatenovo (LC).



Nella valutazione generale del paziente con fibrosi polmonare idiopatica (IPF) è importante considerare anche l'aspetto nutrizionale questo perché, sebbene l'IPF sia una patologia che colpisce l'apparato respiratorio, può tuttavia associarsi a una serie di fattori che possono portare a uno squilibrio tra consumi energetici e introito alimentare.

E' importante tenere sotto controllo non solo il **PESO CORPOREO**, che non deve essere in difetto ma neppure in eccesso, ma anche la **MASSA MUSCOLARE** in quanto una sua perdita eccessiva può contribuire a peggiorare la funzione respiratoria del soggetto.



Attualmente la letteratura scientifica non fornisce alcuna evidenza sull'utilizzo di diete specifiche nei pazienti con IPF, tuttavia è noto che l'adozione di un'alimentazione adeguata, talvolta personalizzata in base a specifiche esigenze del paziente, e di un corretto stile di vita consentano di migliorare le condizioni di salute dei pazienti con patologie respiratorie e quindi la loro qualità di vita.

Attraverso gli alimenti il nostro organismo riceve l'energia necessaria per svolgere tutte le sue funzioni, anche **RESPIRARE**.

Nel soggetto con IPF possono subentrare alcuni fattori che possono peggiorare il suo stile di vita contribuendo all'instaurarsi di uno stato di malnutrizione in difetto o in eccesso.

La mancanza di fiato (dispnea) e la necessità di aumentare la frequenza degli atti del respiro (respiro più rapido), attivano una serie di muscoli respiratori che normalmente a riposo non vengono utilizzati, comportando quindi un dispendio di energia maggiore.

Questa aumentata spesa energetica non sempre riesce ad essere soddisfatta poiché la coesistenza di una bassa ossigenazione, l'inattività fisica, gli effetti collaterali di alcuni farmaci, la depressione possono determinare una **DIMINUZIONE DELL'APPETITO** e un **INSUFFICIENTE APPORTO DI CALORIE** con gli alimenti con conseguente **PERDITA DI PESO, CARENZE VITAMINICHE, MINERALI E PROTEICHE**.

Questo stato di **MALNUTRIZIONE PER DIFETTO** che può instaurarsi può causare una progressiva **PERDITA DI MASSA MUSCOLARE** indebolendo anche i muscoli che servono per respirare e compromettere le difese immunitarie rendendo più frequenti le riacutizzazioni infettive.



Al contrario, rischiano una **MALNUTRIZIONE PER ECCESSO** con un **ACCUMULO ECCESSIVO DI GRASSO** e una **PERDITA DI MASSA MUSCOLARE**, coloro che a causa della dispnea conducono una vita molto sedentaria e continuano a mangiare quanto mangiavano prima di ridurre la loro attività fisica. Così facendo, da una parte vengono introdotte più calorie di quante se ne consumano con un accumulo delle calorie in esubero in forma di tessuto adiposo, dall'altra la sedentarietà causa una progressiva perdita di muscolatura.



Per questi motivi **È NECESSARIO CHE IL PAZIENTE CON IPF ADEGUI LA SUA ALIMENTAZIONE SULLA BASE DELLE SUE MUTATE NECESSITÀ**, in modo tale da coprire correttamente i suoi fabbisogni energetici e nutritivi con un congruo apporto di macro e micronutrienti.

I **MACRONUTRIENTI** sono i mattoni della nostra dieta e comprendono:

- i **CARBOIDRATI** che sono la fonte di energia immediata per tutte le funzioni dell'organismo.

LA LORO QUANTITÀ NELLA DIETA DOVREBBE VARIARE A SECONDA DEL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA SVOLTA DAL SOGGETTO.

I carboidrati si presentano sotto forma di zucchero, miele, marmellata ecc., ma sono presenti anche nella frutta, nella verdura, nel pane, nella pasta, nel riso, nella polenta ecc.



I carboidrati dovrebbero provenire prima di tutto dalle VERDURE che ne sono la fonte più sana e più RICCA DI FIBRE e con un minor impatto sulla glicemia.

I CEREALI sono invece un CONDENSATO DI ENERGIA, quindi molto utili per le persone che svolgono tanta attività fisica mentre devono essere assunti in quantità più ridotta da coloro che conducono una vita più sedentaria;

- i **GRASSI** che rappresentano un deposito di energia ma svolgono anche una funzione di regolazione di molti aspetti del metabolismo.

I grassi possono essere distinti in acidi grassi SATURI (prevalentemente di derivazione animale, quali il burro, il lardo, la panna, la pancetta ecc.) e in acidi grassi INSATURI (prevalentemente di origine vegetale, quali l'olio di oliva, l'olio di arachidi, l'olio di semi ecc.).

VANNO RIDOTTI I GRASSI SATURI che possono contribuire all'aumento del rischio di malattie cardio-vascolari mentre vanno mantenute le categorie dei grassi di poliinsaturi, in particolare gli omega 3, come quelli presenti nel pesce azzurro e i grassi monoinsaturi come l'olio d'oliva.



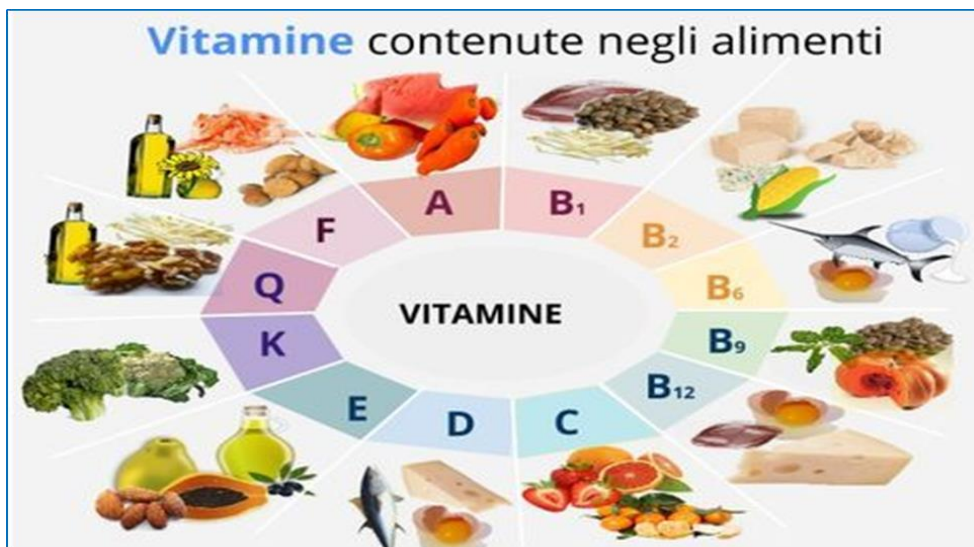
- le **PROTEINE** che hanno sia un ruolo strutturale che uno funzionale.

Dal punto di vista strutturale noi siamo fondamentalmente fatti di proteine, in particolare i nostri muscoli, e quindi abbiamo bisogno di un **ADEGUATO INTROITO DI PROTEINE**.

Le proteine si trovano nella carne, nel pesce, nelle uova, nei formaggi, nel latte ecc. (proteine animali) o nei legumi come fagioli, piselli, ceci, lenticchie, fave ecc (proteine vegetali).

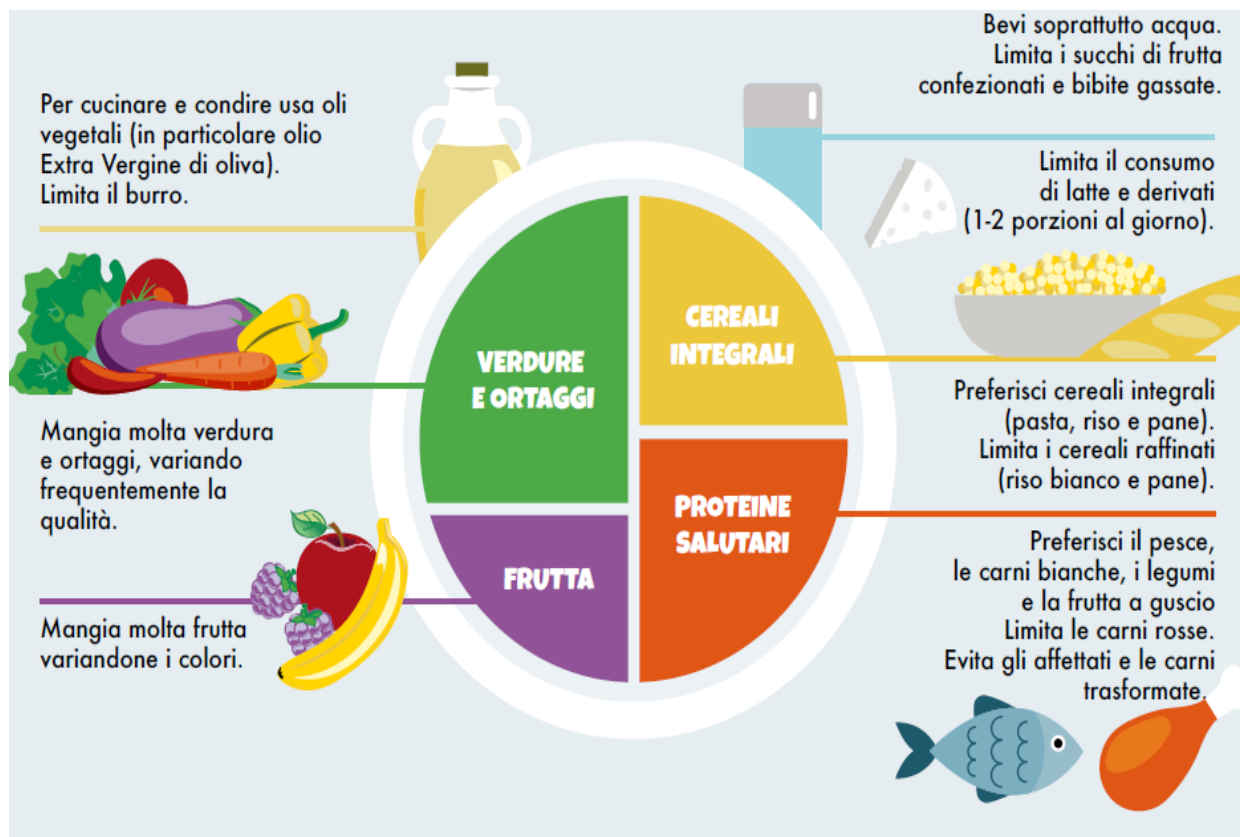


I **MICRONUTRIENTI** (vitamine e minerali) sono invece dei principi nutritivi che spesso sono coinvolti nei meccanismi di regolazione dei processi metabolici e biochimici del nostro corpo. I vari alimenti possono presentare una diversa densità di micronutrienti.



Più un alimento è raffinato e prodotto con metodi di produzione molto intensivi, minore è la densità di micronutrienti. Studi recenti sembrerebbero avvalorare che microcarenze croniche di vitamine e minerali contribuiscano ad accelerare i processi dell'invecchiamento quindi è importante considerare la genuinità dell'alimento in modo che sia più ricco di micronutrienti.

I consigli schematizzati in questa figura possono essere utili per alimentarsi in modo sano:



**PER PRESERVARE UNA BUONA MASSA E FUNZIONALITÀ MUSCOLARE**, accanto a una **CORRETTA ALIMENTAZIONE**, è molto importante che il paziente con IPF svolga anche una **REGOLARE ATTIVITÀ FISICA**.

A causa della dispnea o della paura della dispnea, molto spesso la tendenza è di ridurre progressivamente il movimento e le attività della vita quotidiana. Tutto ciò, purtroppo, può innescare un pericoloso circolo vizioso che determinerà una disfunzione dei muscoli periferici, compresi quelli respiratori, con un ulteriore peggioramento della mancanza di respiro.



Questo circolo vizioso può essere interrotto da un **CORRETTO STILE DI VITA** che preveda un regolare allenamento all'esercizio fisico nell'ambito di **PROGRAMMI DI RIABILITAZIONE RESPIRATORIA**.



# NUTRIZIONE E FARMACI SPECIFICI PER IPF

Pirfenidone e nintedanib sono i farmaci attualmente disponibili per il trattamento dell'IPF. L'assunzione di tali farmaci talvolta può interferire con lo stato nutrizionale del paziente per l'insorgenza di alcuni effetti avversi la cui frequenza e gravità naturalmente può variare molto da persona a persona.



E' in ogni caso importante che prima di iniziare il trattamento, il soggetto sia a conoscenza di una loro possibile insorgenza e soprattutto sia istruito sulle strategie per gestirli.

I seguenti consigli nutrizionali possono essere utili per promuovere abitudini dietetiche potenzialmente preventive e/o correttive nei confronti delle più frequenti reazioni avverse gastrointestinali, per evitare di ridurre o interrompere il trattamento con i farmaci specifici per l'IPF.

In caso di **DIARREA** si dovrebbe **EVITARE**:

- Bevande fredde, gassate, bevande zuccherine come succhi di frutta ma anche caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola).
- Cibi grassi o fritti che possono rallentare la digestione.
- Condimenti come burro, lardo, margarine, intingoli, ragù, salse, paste farcite come tortellini, pizza, gli insaccati, il brodo di carne preparato con estratti di carne o dadi per brodo.
- Ridurre il consumo di dolci come cioccolato, torte, pasticcini, gelati...
- Alimenti che contengono lattosio come il latte e i latticini freschi
- Ridurre il contenuto di fibre: le verdure e la frutta fresca vanno evitate in fase acuta ed eventualmente possono essere sostituite da centrifugati e spremute filtrate e non zuccherate, utili a mantenere un introito di liquidi e sali minerali adeguato.
- Prodotti integrali, frutta secca, sciroppata, fichi, uva, ciliegie, prugne.
- Alcolici e superalcolici.
- Peperoncino, pepe e spezie piccanti in generale.

## E' **RACCOMANDABILE:**

- Mantenere un buona idratazione introducendo almeno 3 litri di liquidi al giorno. Bere a piccoli sorsi acqua oligominerale naturale a temperatura ambiente. Consentiti anche caffè d'orzo, the leggero, camomilla.
- Utilizzare metodi di cottura semplici come: il vapore, microonde, griglia o piastra.
- Utilizzare olio extravergine di oliva crudo per condire gli alimenti.
- Consumare brodo vegetale inizialmente solo di patate e carote senza verdure.
- La frutta non deve essere superiore a 2 porzioni al giorno e sempre sbucciata.
- Assumere legumi solo sotto forma di passati.

## In caso di **NAUSEA** e **VOMITO** è **RACCOMANDABILE:**

- Non bere molta quantità di liquidi durante i pasti ma assumerli o prima o dopo.
- Realizzare pasti piccoli e frequenti.
- Mangiare lentamente e masticare molto bene gli alimenti.
- Riposare tra i pasti ma non distendersi immediatamente dopo.
- Mangiare in un ambiente rilassato e tranquillo mantenendo il luogo fresco, ventilato e libero di odori della cucina.
- Mangiare alimenti poco conditi, non eccessivamente aromatici, con poco grasso, senza salse, sughi né spezie forti o piccanti e cucinati in modo semplice per esempio al forno, alla piastra, arrosto, bolliti o al cartoccio.
- Provare cibi secchi che si tollerano meglio quali panini, biscotti, fette biscottate...
- Limitare o evitare il consumo di bevande contenenti caffeina.
- Mangiare quando si ha fame.
- Prendere frequentemente poca quantità di liquido (infusioni, centrifugati, succhi di frutta...).
- Sono tollerati meglio i liquidi e gli alimenti morbidi, tiepidi e/o freddi rispetto a quelli caldi: sorbetti di frutta, creme, gelati, gelatine di frutta, succhi di frutta...
- Le bevande gassate come per esempio cola, soda, tonica... aiutano a calmare i disturbi gastrointestinali.



- Provare ad aggiungere ai cibi lo zenzero oppure la menta piperita, che possiedono proprietà antiemetiche e pro-cinetiche, segnalandolo al medico nel caso si stiano utilizzando farmaci anticoagulanti.
- Può dare sollievo masticare pezzettini di ghiaccio, fino al momento in cui la nausea non è regredita.

In caso di **INAPPETENZA** è **RACCOMANDABILE**:

- Realizzare pasti di piccolo volume ma frequenti.
- Non aspettare le ore abituali dei pasti, mangiare quando si presenta l'appetito
- Curare la presentazione dei piatti e variare la consistenza e i colori in modo tale che diventino più attraenti e appetitosi.
- Fare i 3 pasti principali (colazione pranzo e cena) e prendere qualche alimento (spuntino) tra di loro; questo spuntino dovrà essere il più calorico possibile (frutti secchi, frullati, formaggio...).
- Portare con sé degli snack, per mangiarli durante la giornata (frutti secchi, biscotti, yogurt...).
- Evitare l'assunzione di bevande prima e/o durante i pasti poiché i liquidi saziano.
- Servire la verdura e gli ortaggi alla fine del pasto, e accompagnarli con alimenti ricchi di calorie (formaggio, uovo, pollo, carne, fagioli, mais...).
- Evitare di mangiare prodotti scremati, «light», o bassi di calorie.
- “Non riempirsi” di alimenti poco calorici quali verdure, insalate, brodi...
- Consumare alimenti ad alto contenuto calorico e arricchire gli alimenti e i piatti senza aumentarne il volume.
- Mangiare in un ambiente gradevole e se possibile in compagnia.
- Realizzare un po' di attività fisica prima dei pasti aumenta in genere l'appetito.