

IL NUOVO PARKO FEBBRAIO 2023 N. 183

NEWSLETTER DELL' ASSOCIAZIONE

PARKINSONIANI

Associati Mestre-Venezia ODV

info@parkinsonianiassociati.it – www.parkinsonianiassociati.it – cell. 3480377034

c/c postale n. 71061295 IBAN IT 73G0760102000000071061295 intestato a "Parkinsoniani Associati Mestre-Venezia ODV" c/o Antonino Marra Via Monte Presanella 1 30174 Mestre-Ve (sede legale)
CF 90120640272.

Direttore responsabile Francesca Bellemo – stampato in proprio c/o Antonino Marra Via Monte Presanella 1 30174 Mestre Venezia.

Sede operativa: Casa del Volontariato Via Brenta Vecchia 41 30172 Mestre Venezia presso la quale si riceve solo su appuntamento telefonando al n. **3480377034**

Editoriale

IN RICORDO DI RODOLFINA

La nostra Associazione ha subito il lutto di una persona attiva nella partecipazione alle decisioni e alle azioni associative: Rodolfina Favaretto, moglie di Francesco Chinellato, ci ha lasciati.

Molti di noi sono stati presenti al suo funerale ma molti sono anche coloro che non potendo esserci hanno espresso il proprio sentimento (Giorgio, Guido, Gabriella, Alberto, Maria)

Abbiamo allora deciso di riportare alcune delle espressioni e pensieri che ci sono giunti:

Alberto

"Da qualche anno ho conosciuto i coniugi Rodolfina e Francesco: in particolare il primo incontro è avvenuto durante un'assemblea dell'ultimo sabato del mese, alla fine della quale presi la parola sottolineando l'importanza di sentirsi accolti prima di tutto in famiglia e nell'amicizia. Ricordo che il mio intervento suscitò qualche malumore: avevo sottolineato come la vera "cura" poteva manifestarsi con le amicizie coltivate nel tempo assieme a persone accoglienti e allegre, proprio come Rodolfina e Francesco che sottolinearono come la mediazione tra le persone è sempre la via più sicura anche se la più lunga.

Ma da qualche giorno Rodolfina non è più con noi, l'allegria che infondeva a chi le stava vicino non è bastata a trattenerla: questa volta la ricerca scientifica non ha sortito gli effetti desiderati. A noi non rimane altro che stare vicini a Francesco e allargare le nostre braccia per accoglierlo."

Manuela

"Ognuno di noi vive diversamente il rapporto con una persona ed avrà delle sfumature diverse come lo avranno i ricordi che hanno segnato il percorso fatto assieme."

Le vere amicizie
sono eterne.
Cicerone



Ho pensato così di segnare sulla carta le immagini ed i gesti di Rodolfina che porterò sempre nella mia memoria pensando a lei, perché ognuno di essi esprimeva sempre i suoi sentimenti, il suo essere donna, moglie, madre, nonna.

- Il suo codino di capelli bianchi
- Le sue mani piccole che non stavano mai ferme, sempre in movimento anche quando stavamo solamente chiacchierando;
- Le sue gonne o vestiti, di foggia diversa ma che finivano sempre con l'altezza a metà polpaccio;
- I suoi inviti, non programmati, a pranzo o cena dove il "metto su qualcosa su e via" vedeva almeno un primo, un secondo, un contorno ed un immancabile dolce;
- Le sue ricette culinarie arricchite dai "trucchi" per renderle migliori;
- I suoi consigli sartoriali per coprire un "sette" sulla manica di una giacca, per dare un nuovo tocco ad una "vecchia ma ancora buona" maglietta;
- Il suo dire "ghe proverò ma non se facile" quando dinnanzi alle difficoltà noi caregiver le dicevamo che il suo amore per Francesco doveva conciliarsi con un po' di amore per se stessa.

Ciao Rodolfina, ci troveremo in un'altra vita per camminare ancora assieme.



Tony

"Sappiamo tutti quanto sia difficile crearsi delle amicizie quando l'età è avanzata, quando è trascorso il tempo della scuola e della spensieratezza; sappiamo tutti come il tempo delle amicizie sembra consumarsi con l'età adulta: tutto diventa più serio e pensiamo al consolidamento di quanto abbiamo saputo creare negli anni passati.

Con Rodolfina si erano invertite le carte ed il gioco aveva confuso le certezze.

Con Rodolfina e Francesco si è creata da subito un'armonia di parole, pensieri ed opinioni; gli inviti a cena, segno della loro reale condivisione, non si potevano contare, così come la disponibilità verso l'Associazione.



Abbiamo tanto ricevuto nel segno dell'esempio. Non possiamo, non dobbiamo abbandonarci alla sofferenza del mistero ma siamo chiamati a continuare nell'opera che Rodolfina ci ha dimostrato.

Sta a ciascuno di noi mantenere vivo il ricordo di una Rodolfina cara per la sua generosità e per la testimonianza che quotidianamente offriva.

L'Associazione si stringe a Francesco e a tutta la famiglia in un abbraccio fraterno dove l'amicizia e la solidarietà vengono consolidate da un fare operoso ed arricchente per ciascuno di noi.

E tutto questa grazie a te Rodolfina: è stato un privilegio aver potuto godere della tua amicizia.

COME NUTRIRE IL CERVELLO

La scienza della nutrizione ha elaborato a più riprese un concetto interessante che dispone gli alimenti secondo una

piramide, suddividendoli in alcune aree: quelle alla base, o vicini ad essa, devono essere consumati ogni giorno, mentre quelli al vertice della piramide raramente, al massimo 1 o 2 volte alla settimana.

L'ultimo aggiornamento della piramide alimentare è stato modificato in base alle più recenti scoperte.



❖ Nella precedente versione tutti i grassi venivano inseriti al vertice. Ora solo i grassi saturi (per lo più di origine animale, come il burro) mantengono questa posizione, mentre i grassi di origine vegetale (per es. l'olio extravergine di oliva) sono collocati nella zona più bassa della piramide, perché se ne consiglia un consumo quotidiano.

❖ I carboidrati complessi e raffinati, come pane, pasta e riso, precedentemente situati alla base della piramide, vengono relegati all'apice della

piramide, e sono inclusi tra quelli da consumare con

moderazione avendo un alto indice glicemico e/o poveri di fibre. Mentre la base della piramide è largamente occupata dai cereali integrali a basso indice/carico glicemico e ricchi di fibre.

❖ La nuova piramide inoltre è integrata da uno zoccolo inferiore che sottolinea l'esigenza di svolgere quotidianamente un adeguato livello di attività fisica, di provvedere ad una corretta idratazione e al controllo del peso corporeo.

❖ Inoltre prevede un moderato consumo di alcool e supplementi di integratori vitaminici e minerali.



Una lettura attenta della piramide alimentare ci fornisce anche una serie di utili consigli:

- Mangiare poca carne e tanti vegetali; le insalate, abbondanti ma leggere, sono un ottima fonte vitaminica;
- Ridurre il consumo di cereali raffinati e derivati e privilegiare quelli a basso indice glicemico, meglio preferire i cereali integrali che hanno basso indice glicemico (pasta, riso, pane, patate);
- Includere dosi giornaliere di grassi "buoni" (Olio extravergine di oliva, pesce, frutta secca oleosa con guscio come noci, mandorle, pinoli ecc);
- Usare erbe aromatiche per insaporire le pietanze invece di condimenti grassi ed elaborati;
- Mantenere un buon ritmo fame/sazietà: quindi meglio 3-5 piccoli pasti nell'arco della giornata;
- Variare gli alimenti nell'arco della settimana;
- Bere molto: 1,5-2 litri di acqua al giorno, spesso in piccole quantità e limitare bevande gassate e dolci;
- Mangiare dolci con parsimonia: ci si può concedere un paio di piccole porzioni alla settimana di dolci semplici e non elaborati.

Queste regole, a differenza di quelle della vecchia piramide alimentare, dovrebbero essere più efficaci per prevenire e contrastare aterosclerosi, infarto, diabete, ipertensione, obesità e altre malattie.

Tali indicazioni devono però essere accompagnate da questi importantissimi concetti: la stagionalità, la provenienza dei prodotti e la convivialità.

Chi mangia le ciliegie a Natale commette un gravissimo errore alimentare, così come chi mangia le zucchine d'inverno. Bisogna assecondare la stagionalità dei prodotti, altrimenti si rischia di mangiare, nella migliore delle ipotesi, acqua e zucchero, senza considerare i danni arrecati al portafoglio.

Inoltre se un pollo viene allevato in poche settimane con mangimi scadenti è bene non mangiarlo. La domanda da porsi quando ingeriamo un alimento è: da dove proviene, come è stato coltivato (o allevato in caso di carne) ?

La bistecca di una Chianina allevata al pascolo con criteri biologici non è uguale ad una bistecca di una mucca nutrita con mangimi scadenti e allevata all'interno di un piccolo recinto. La consapevolezza della provenienza dei prodotti alimentari è importante sia per noi che per i nostri figli.

La convivialità è il piacere di stare a tavola con gli altri. Il cibo inteso come momento di condivisione. La convivialità inoltre aiuta a prevenire i disordini alimentari.

Prof. Ubaldo Bonuccelli, neurologo Università degli Studi di Pisa.



DIETA e MdP

La dieta nella persone affette da MdP è importante per diversi motivi:

In primo luogo perché l'assorbimento dei farmaci antiparkinson è influenzata dalla dieta. E' consigliato infatti assumere la terapia almeno mezz'ora prima dei pasti o due ore dopo.

E' raccomandato inoltre una dieta ipoproteica che non interferisca con l'assorbimento della

Levodopa, con le concentrazioni plasmatiche del farmaco e con la sua disponibilità nel cervello.

La Levodopa è un aminoacido neutro che viene assorbito a livello intestinale, passa nel circuito ematico, poi nella barriera ematoencefalica per raggiungere il cervello.

Gli aminoacidi contenuti nelle proteine del pasto utilizzano gli stessi canali di trasporto della levodopa e pertanto possono essere in competizione con essa, riducendone l'assorbimento.

La Levodopa resta nello stomaco prima di essere assorbita nell'intestino e uno svuotamento gastrico ritardato può ridurre la quantità di farmaco assorbito.

E' evidente quindi che l'acidità gastrica è un

fattore ostacolante, così come l'assunzione del farmaco durante i pasti.

Se il paziente presenta effetti avversi dal farmaco, quale la nausea, può assumere la Levodopa durante il pasto, prediligendo una dieta ipoproteica.

L'apporto alimentare giornaliero dovrebbe favorire i carboidrati (60%) e in minor misura grassi (25-30%) e proteine (10-15%). Nel corso della giornata si dovrebbero consumare tre pasti principali e due spuntini, stabiliti sulla base degli orari della terapia, preferendo a pranzo carboidrati, verdure e frutta e a cena la componente proteica, variando l'alimentazione in modo da soddisfare le esigenze comuni.

E' necessario assicurare un adeguato apporto di tutti gli alimenti dei gruppi fondamentali e seguire una dieta il più possibile bilanciata. Dieta non vuol dire solo cibo, ma anche acqua. Quindi i pazienti con MdP dovrebbero assumere almeno 1,5 litri di acqua al giorno, anche per limitare la stipsi, sintomo frequente nel corso della malattia.

A tale proposito, in caso di stipsi persistente, si consiglia di assumere fibre, preferibilmente sotto forma di frutta e verdura.

Negli stadi avanzati di malattia, per le complicanze connesse alla disfagia (difficoltà a deglutire) e all'aumentato rischio di inalazione, può essere utile adeguare la consistenza degli alimenti, prediligendo le diete frullate e gli addensanti liquidi.

Da Ricerca in Movimento, n1/2018 dr. Roberto Manconi, UOC Neurologia Grosseto.

I 10 ALIMENTI PIU' AMATI DAL CERVELLO

1. Cocomero e melone: con la loro consistente quantità di acqua zuccherina e fruttosio favoriscono un immediato anche se lieve innalzamento degli zuccheri e danno una sensazione di benessere e freschezza, aumentando la serotonina cerebrale e stimolando il palato. Sono poveri di calorie.

2. Frutta: fibre, vitamine antiossidanti in grande quantità e poche calorie ne fanno un alimento fondamentale;

3. Verdure: sono un alimento importantissimo come la frutta, perché poveri di calorie, ricche di antiossidanti, minerali e vitamine, e costituite in gran parte da fibre indigeribili.

4. Cereali integrali: il farro, il riso integrale e l'orzo sono ricchi di vitamine e rappresentano una buona



miscela di proteine e carboidrati a lento assorbimento, con un buon apporto di calorie e fibre inerti.

5. Legumi: sono ricchi di proteine vegetali e carboidrati con basso indice glicemico, vitamine, minerali e fibre; devono essere consumati 1-2 v. al giorno.

6. Pesce: ricco di proteine, minerali e vitamine ; il pesce azzurro contiene anche

molte grassi polinsaturi omega 3, che vanno a costituire le membrane lipidiche dei neuroni e consentono il corretto uso del colesterolo riducendone la deposizione nella parete arteriosa. E' fondamentale mangiare pesce almeno 3 v. alla settimana.

7. Pollame: la carne bianca è ricca di proteine nobili, è poco grassa ed è la migliore alternativa al pesce, fornendo una buona parte della quota proteica della dieta.

8. Uova: sono ricche di vitamine, minerali e proteine nobili che contengono tutti gli aminoacidi essenziali; inoltre rappresentando lo standard di confronto con tutte le altre proteine alimentari.

9. Frutta secca e condimenti: una dieta

equilibrata prevede molta frutta secca, soprattutto le noci, che contengono elevate quantità di acidi grassi omega 3 oltre a minerali e vitamine in grande quantità. Fra i condimenti sono preferibili gli olii vegetali: l'olio di oliva, ricco di acidi Omega 3 e di antiossidanti, l'olio di noce, di girasole, di soia e di mais.

10. Latte e formaggi: contengono calcio, minerali e vitamine in grande quantità; possono rappresentare nelle varianti più ricche di grassi, un notevole carico calorico e di acidi grassi saturi. Da assumere non più di 1 v al giorno.

PERCHE' I PAZIENTI CON MdP ACCEDONO AL PRONTO SOCCORSO

I pazienti con MdP nelle fasi iniziali normalmente presentano un buon controllo clinico e non richiedono un trattamento di emergenza.

E' nella fase intermedia-avanzata che possono verificarsi una serie di disturbi che richiedono una pronta valutazione presso un Pronto Soccorso (PS). Uno studio recentemente pubblicato ha indicato come i traumatismi siano la più frequente causa di accesso al PS da parte dei pazienti parkinsoniani. Nei pazienti in fase intermedia-avanzata, infatti, è di comune riscontro una progressiva instabilità posturale, spesso non responsiva alle comuni terapie farmacologiche.

Le alterazioni dell'equilibrio possono essere causa di lesioni molto gravi, come ad es. fratture dell'anca o traumi cranici che, a loro volta, possono portare allo sviluppo di un ematoma sottodurale.

Un altro problema del Parkinson avanzato è la disfagia che può causare una polmonite ab ingestis o inalazione di alimenti con ostruzione acuta delle vie respiratorie, eventi che possono essere motivo di accesso urgente in ospedale.

La disfunzione vegetativa è un'altra evenienza abbastanza comune nelle fasi intermedie-avanzate di malattia e può manifestarsi con ipotensione ortostatica (cioè un calo pressorio in posizione eretta) e/o disfunzione dell'apparato gastroenterico o vescicale. Questi disturbi possono determinare costipazione ostinata fino ad occlusione intestinale o gravi infezioni nel tratto urinario.

Infine un ulteriore importante causa è rappresentata dagli effetti collaterali della terapia farmacologica. E' importante ricordare ad es. che l'ipotensione ortostatica non è solo un disturbo tipico della malattia, ma può essere accentuata dalla tendenza dei farmaci dopaminergici a diminuire la pressione sanguigna. L'insorgenza acuta di violente discinesie generalizzate può essere innescata da bruschi incrementi nel trattamento antiparkinsoniano, associate ad un' infezione, caldo eccessivo o disidratazione. I



movimenti discinetici continui possono indurre un aumento degli enzimi di necrosi muscolare con rischio di disfunzioni cardiocircolatorie o renali potenzialmente gravi. Il pronto riconoscimento di questa emergenza e il pronto trattamento con reidratazione, supporto circolatorio, misure antipiretiche e una riduzione del carico farmacologico sono fondamentali per un esito favorevole.

Dr G. Cossu UO Neurologia Azienda Ospedaliera Cagliari e dr. C. Colosimo UO Neurologia Azienda Ospedaliera Terni

Campagna rinnovo/iscrizione quota sociale anno 2023

A TUTTI ricordiamo che a gennaio 2023 sono scaduti i termini per il rinnovo della **quota annuale di iscrizione** all'Associazione.

A chi non lo avesse ancora fatto, ricordiamo alcuni passaggi:

- **La cifra ammonta a 50 €**, come ormai da anni è stato stabilito. Tutti possiamo diventare soci, portatori o no della malattia ed è un atto che ci aiuta a incontrare persone che condividono la nostra strada.

- Rinnovare o iscriversi è semplice: utilizzando il bollettino

c/c postale n. 71061295 intestato a "Parkinsoniani Associati Mestre-Venezia ODV" c/o Antonino Marra Via Monte Presanella 1 30174 Mestre-Ve (sede legale).

Oppure eseguendo un bonifico bancario: **IBAN** IT 73G076010200000071061295 intestato a "Parkinsoniani Associati Mestre-Venezia ODV" c/o Antonino Marra Via Monte Presanella 1 30174 Mestre-Ve (sede legale)

Nella **causale** di entrambi va indicato: **"quota sociale anno 2023"**

Ricordiamo a tutti che la quota di iscrizione dell'anno sociale non può essere detratta dalla dichiarazione dei redditi.

Diverso invece è per quanto riguarda eventuali donazioni per concorrere alla realizzazione di attività complementari e/o alla ordinaria gestione amministrativa : la modalità di versamento è la stessa descritta in precedenza, cambia la causale: è da indicare "donazione liberale". La relativa somma è detraibile dalla dichiarazione dei redditi.

APERTURA SEDE VIA BRENTA VECCHIA 42 MESTRE

Ricordiamo che chiunque volesse avere un colloquio informativo, ritirare o consegnare libri di BiblioParkO, potrà farlo previo appuntamento da concordare telefonando al n. 3472629464 (Tony) o al n. di cellulare dell'Associazione 3480377034.

I NOSTRI PROSSIMI APPUNTAMENTI

RASSEGNA CINEMA E DISABILITA' Centro Culturale Candiani Ve-Mestre

Giovedì 9 febbraio 2023 ore 17.00

Mercoledì 22 febbraio 2023 ore 17.00

Giovedì 2 marzo 2023 ore 17.00

Vedi locandina allegata in cui vengono riportate oltre alle date i titoli dei film che verranno proiettati e i contenuti degli stessi.

SABATO 25 FEBBRAIO 2023 ore 10/12

presso la Sala Teatro della Parrocchia di S. Maria Goretti – Vicolo della Pineta 2 Mestre (zona Carpenedo)

dr.ssa Daniela Zara, psicologa e psicoterapeuta Ospedale Classificato Villa Salus – Mestre

"IL RUOLO DELLO PSICOLOGO/A NELLA MDP"

