

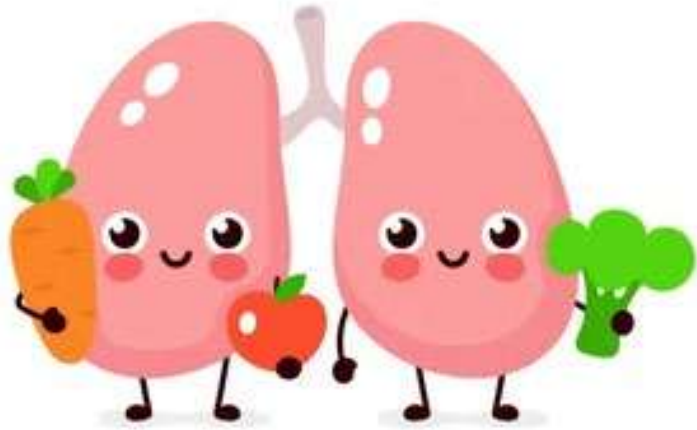


Associazione
Italiana Pazienti
BPCO Onlus
broncopneumopatia cronica ostruttiva

BPCO E ALIMENTAZIONE

Consigli per i pazienti

PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI



BPCO: Patologia evolutiva che espone a un rischio piuttosto elevato di malnutrizione proteico-energetica (PEM)

Le principali cause sono:

- *Inadeguati introiti di energia e nutrienti (per dispnea prandiale, sazietà precoce, anoressia secondaria a disturbi digestivi e/o psicogena)*
- *Aumento del dispendio energetico per incremento del costo metabolico respiratorio*
- *Riduzione della sintesi e accelerato turnover delle proteine*
- *Ridotta efficienza muscolare*
- *Persistente abitudine al fumo*

L'Immunonutrizione
interessa anche le
patologie a carico
dell'apparato respiratorio

Infatti nell'ultima decade
è cresciuto l'ambito della
ricerca riguardo fattori
dietetici con proprietà
antiossidanti o
antinfiammatorie che
potrebbero influire sulla
funzionalità respiratoria o
sui sintomi della BPCO



Sostanze antiossidanti e antinfiammatorie

Acidi grassi omega 3
(pesce azzurro, semi
di lino e noci)

Vitamina C (agrumi,
frutti rossi, kiwi,
peperoni, pomodori,
spinaci, broccoli)

Vitamina E (olio di
olive, germe di
grano, frutta secca)

Carotenoidi (carote,
zucca, melone,
pomodori,
albicocche, peperoni)

Polifenoli (fragole,
mirtilli, tè verde,
cacao, uva,
melograno)

Antocianine (frutti di
bosco, melanzane,
uva rossa, ribes,
ciliegie)

Zinco (carne, pesce,
uova, latticini, semi e
legumi)

Selenio (pesce)

Un'adeguata alimentazione è importante sia per la prevenzione delle malattie respiratorie che come modulatore positivo della BPCO in quanto aumenta la massa e la forza dei muscoli respiratori oltre che le difese immunitarie.

L'intervento nutrizionale si basa sul modello della DIETA MEDITERRANEA.



p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali

Regolare attività fisica
Adeguate riposo
Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici
Attività culinarie

ALIMENTI DA CONSUMARE OCCASIONALMENTE

- **Carni rosse e/o trasformate (es. insaccati, salumi)**
- **Formaggi grassi e stagionati (gorgonzola, brie, fontina, taleggio)**
- **Dolci vari, miele, zucchero, bevande zuccherine e soft drink (coca cola, acqua tonica, tè freddo, succhi di frutta)**
- **Prodotti conservati, industriali e ultra-processati (es. alimenti in scatola, precotti, sughi pronti)**
- **Condimenti ricchi in grassi (burro, lardo, strutto, margarina, maionese, salse varie)**
- **Snack ipercalorici, merendine e alimenti da fast food in genere**
- **Alcolici e superalcolici**

ALIMENTI DA PREFERIRE

- **CEREALI INTEGRALI** (pane, pasta, riso, orzo, farro)
- **CARNE BIANCA** (pollo, coniglio, tacchino)
- **FORMAGGI MAGRI** (ricotta di vacca, fiocchi di latte, formaggio spalmabile)
- **PESCE AZZURRO RICCO DI ACIDI GRASSI OMEGA 3** (salmone, sgombro, sardine, tonno)
- **LEGUMI**
- **FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE**
- **FRUTTA SECCA** (noci, nocciole, mandorle)
- **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**

Uno sguardo al quoziente respiratorio!

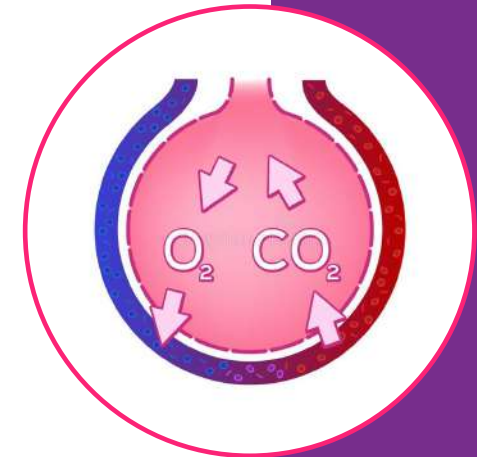
Definito come il rapporto tra
produzione di anidride carbonica (CO₂) e consumo di ossigeno (O₂)

QR: CO₂ prodotta/O₂ consumato

QR CARBOIDRATI = 1

QR PROTEINE = 0,8

QR LIPIDI = 0,7



La produzione di anidride carbonica è maggiore da parte dei carboidrati rispetto ai lipidi.

Quindi assunzioni elevate di carboidrati determinano una maggior produzione di CO₂ e un aumento della ventilazione alveolare, con un maggior carico di lavoro da parte dell'apparato respiratorio



In conclusione...

***nei pazienti con diagnosi di BPCO
risulta utile ridurre la quota
giornaliera di carboidrati ad una
quantità inferiore ai 200 grammi
corrispondenti a circa:***

- 1 porzione di cereali integrali per
la prima colazione***
- 1 porzione di pasta o riso o altri
cereali integrali a un pasto***
- 1 porzione di pane integrale
all'altro pasto***

Inoltre...

Controllare il peso e mantenere un IMC tra 20-25 kg/m²

Bere almeno 1,5 lt di acqua al giorno possibilmente lontano dai pasti

Limitare l'apporto di sale

Fare cinque pasti equilibrati al giorno (3 pasti principali e 2 spuntini)

Non sdraiarsi o coricarsi subito dopo mangiato

Astenersi dal fumo di sigaretta

Praticare quotidianamente attività fisica

BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Migliora la circolazione del sangue, favorendo l'apporto di ossigeno ai tessuti

Rafforza i muscoli, soprattutto quelli respiratori, permettendoti di respirare meglio

Migliora l'umore e lo stato di benessere generale

Quali attività fisiche puoi praticare?



Stretching: 10-30 secondi
respirando lentamente
utile per migliorare la
flessibilità e come
riscaldamento prima della
vera e propria attività fisica

Esercizi aerobici: 30 min più
volte la settimana
utili per cuore e polmoni
perché ti permettono di
utilizzare al meglio
l'ossigeno
Camminare
Andare in bicicletta
Nuotare

Esercizi di resistenza: 3/4
volte la settimana
utili per rinforzare la
muscolatura, soprattutto
quella coinvolta nella
respirazione
Pesi
Fasce di resistenza
Camminare in acqua





RICORDA!

Se vuoi praticare attività fisica in maniera efficace e sicura, chiedi al tuo medico o al tuo fisioterapista consigli e indicazioni sugli esercizi più adatti al tuo grado di malattia



Grazie per l'attenzione!

*«Fa che il cibo sia la tua medicina
e che la medicina sia il tuo cibo»*

Ippocrate