

## BPCO E ALIMENTAZIONE

Annarosa Nigrelli

Sappiamo bene che la BPCO colpisce l'apparato respiratorio e, se non diagnosticata e curata adeguatamente, incide pesantemente sulle capacità respiratorie del soggetto che ne è affetto che, spesso, oltre alle terapie farmacologiche è sottoposto a ossigeno terapia e ventilazione meccanica.

Nella valutazione generale, il paziente BPCO risulta spesso a rischio di malnutrizione dovuto ad uno squilibrio tra consumi e introito alimentare.

Ciò che viene evidenziato è la perdita di massa muscolare, spesso associata a una riduzione della capacità ventilatoria.

Il calo di peso peggiora la funzionalità polmonare e quindi la malnutrizione è alla base della perdita di peso dei polmoni e della loro elasticità.

Ecco perché il peso diventa il campanello di allarme dello stato clinico del paziente di BPCO. Esso è da tenere sempre sotto controllo sia quando si è sottopeso, sia quando si è in sovrappeso.

Da queste considerazioni emerge il fattore determinante nella cura, prevenzione e riacutizzazioni della BPCO.

Spesso la valutazione dello stato nutrizionale dei pazienti con insufficienza respiratoria acuta e cronica, richiedono, anche, interventi nutrizionali personalizzati. Studi recenti, hanno dimostrato che un'alimentazione corretta, adeguata e, talvolta, personalizzata, consente di migliorare la funzionalità respiratoria.

Mangiare molta frutta e verdura aiuterebbe a migliorare le condizioni di salute di chi soffre di BPCO.

Lo ha dimostrato uno studio condotto da alcuni studiosi che hanno sottoposto, per tre anni, 120 pazienti affetti da BPCO, metà all'assunzione di grandi quantità di frutta e verdura e, l'altra metà ad un'alimentazione completamente priva di essi.

Nelle persone che hanno mangiato abbondantemente frutta e verdura si sono, non solo ridotti di circa la metà le riacutizzazioni, ma si sono riscontrati miglioramenti della funzionalità polmonare.

Tali miglioramenti sarebbero da attribuire alla proprietà antiossidante di questi alimenti, lo ha dichiarato [Demosthenes Makris del Department of Critical Care Medicine, University of Thessaly School of Medicine, Larissa in Grecia.](#)

Se ne deduce che un'alimentazione ricca di frutta e verdura e, l'adozione di un corretto stile di vita, siano la base per un'appropriata gestione di una condizione patologica che determina una qualità di vita bassa nelle persone che ne sono colpite.

Fonte: Internet : Dicembre 2010