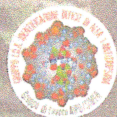


# Gli Stili di Vita nel Deficit di Alfa1 Antitripsina

## L'alimentazione

Con il patrocinio di:



Sistema Sanitario



## INTRODUZIONE

Il deficit di Alfa1 antitripsina è un'alterazione genetica che **predisporre** allo sviluppo di alcune malattie che per lo più colpiscono i **polmoni** e il **fegato**.

Adottare uno **stile di vita sano** può permettere al soggetto con deficit di Alfa1 antitripsina di **prevenire** il manifestarsi di patologie correlate al deficit o di rallentarne l'evoluzione, riducendo la disabilità e **migliorando la qualità della vita**.

Molte sono le abitudini e i comportamenti della nostra vita che possono essere modificati per mantenere o migliorare lo stato di salute, inteso come benessere fisico, psichico e sociale e non solo assenza di malattia o di infermità.

L'associazione ha quindi deciso di lavorare in questa direzione raccogliendo ed elaborando materiale riguardante **gli stili di vita** con l'intento di fornire strumenti educazionali che possano aiutare i soggetti "sani" o con "patologia conclamata" a gestire con consapevolezza la propria condizione fisica. Il lavoro si articola in più opuscoli, comprensivi di consigli pratici, e tratta diverse tematiche quali alimentazione, uso di alcol, fumo di sigaretta, inquinanti e suggerimenti riguardanti il sonno, il viaggio, la gestione dello stress e delle emozioni, la sessualità.

L'argomento di quest'opuscolo è l'**alimentazione** nella sua normale accezione ma anche come valido **complemento terapeutico**. Da qui l'importanza di acquisire una maggiore consapevolezza e migliorare le proprie abitudini alimentari.

Una buona alimentazione è il punto di partenza per la prevenzione quindi  
Buon Appetito in Salute!

**Il Consiglio Direttivo sentitamente ringrazia l'assistente sanitaria dr.ssa Muriel Melzani che ha curato l'elaborazione dei testi.**

Associazione Nazionale Alfa1-At, onlus



*"Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte".*

La Rochefoucoult

ASSOCIAZIONE  
**OL1AT**  
ONLUS

**L'ALIMENTAZIONE**



# L'ALIMENTAZIONE

## Uno stile di vita sano comprende una corretta alimentazione

### Perché la dieta è importante?

Per dieta si intende la modalità di alimentarsi, ossia lo stile alimentare che una persona tiene.

Rappresenta l'insieme di alimenti che noi consumiamo per vivere.

Per svolgere tutte le attività quotidiane il nostro corpo richiede un regolare apporto di **acqua, vitamine, sali minerali, carboidrati, grassi e proteine.**

Con l'alimentazione dobbiamo introdurre tutti questi nutrienti, nelle giuste quantità e varietà in modo da assicurarci un adeguato apporto calorico.

**La dieta è un'importante componente della nostra salute.**

L'alimentazione scorretta può favorire lo sviluppo di molte patologie quali diabete, ipertensione, obesità e, di conseguenza, malattie cardiovascolari, tumori all'apparato digerente, ecc..

**Si tratta di una condizione modificabile, che può essere ovviata eliminando l'effetto dannoso sulla salute... quindi, perché non provarci?**



Una dieta salutare non significa evitare tutto ciò che ci piace o mangiare poco, ma non significa nemmeno esagerare con alcuni tipi di nutrienti.

Troppe calorie, troppi grassi, colesterolo, troppo sale e troppe vitamine o minerali di un certo tipo, influiscono negativamente sulla salute.

Le tre parole fondamentali per una dieta sana sono:

**moderazione:** né poco né troppo, cibo adeguato a ciò che consumiamo;

**varietà:** diversificare gli elementi della dieta variando colori e sapori;

**equilibrio:** bilanciare l'energia che si consuma e l'energia introdotta attraverso il cibo, variare l'alimentazione introducendo il giusto quantitativo di nutrienti.

Una **buona dieta** può aiutare il soggetto con deficit di Alfa1 antitripsina a proteggere la funzione polmonare e migliorare la respirazione fornendo l'energia e il tono muscolare necessari per mantenere un efficace sforzo respiratorio.

Una **dieta povera** può complicare la carenza di Alfa1 antitripsina in quanto senza il giusto apporto di proteine i muscoli respiratori diventano più deboli.

Una **dieta troppo ricca** invece costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di altri problemi quali ipertensione, patologie coronariche, diabete, sovrappeso o obesità, ecc..

Lo sviluppo di altre patologie e i farmaci utilizzati per trattarle influiscono in modo negativo sulla salute generale.

Un sano regime dietetico è inoltre indispensabile per prevenire lo sviluppo della **steatosi epatica** (o "fegato grasso"), una frequente ed importante condizione che contribuisce a danneggiare il fegato del soggetto affetto di deficit di Alfa1 antitripsina.

L'organismo deve mantenere l'equilibrio fra **dispendio energetico e fabbisogno energetico:** quando il numero di calorie introdotte con gli alimenti è pari alla quantità di energia spesa per i processi che si svolgono nell'organismo e per l'attività muscolare si verifica la condizione di equilibrio.

### Cosa mangiare quindi?

È necessario introdurre tutti i nutrienti, in giuste quantità e variando gli alimenti.

Il nostro corpo necessita di:

**macronutrienti** che sono i **lipidi**, le **proteine** e i **carboidrati** che forniscono calorie;

**vitamine e sali minerali, fibre, acqua** che non ci forniscono energia, ma sono indispensabili per la nostra sopravvivenza e per mantenere l'equilibrio del nostro organismo.



## Lipidi o grassi

I lipidi costituiscono parte delle nostre cellule, contribuiscono all'isolamento termico, sono depressori della fame e riserva energetica. Si suddividono in due classi:

**lipidi di origine animale**, prevalentemente saturi, contenuti nel **burro, panna, lardo**; tali acidi grassi sono poco digeribili, innalzano il tasso di colesterolo nel sangue, favoriscono l'aumento di peso fino all'obesità. Il loro consumo abituale è un fattore di rischio per ipertensione, diabete, malattie cardiovascolari e neoplasie dell'apparato digerente;

**lipidi di origine vegetale**, prevalentemente insaturi contenuti in **olio di oliva, di semi, frutta secca**; contribuiscono a stabilizzare i livelli di colesterolo nel sangue, sembra abbiano un'azione protettiva contro l'infiammazione, facilitano l'assorbimento di alcune vitamine e del calcio.

I lipidi forniscono dal punto di vista energetico **9 kcal/gr**.  
Con la dieta ogni giorno dovremmo introdurre sulla base del nostro fabbisogno calorico il 25-30% di grassi, di cui 70% lipidi vegetali e 30% lipidi animali.

## Proteine o protidi

Le proteine sono necessarie per la struttura del nostro organismo, hanno funzione plastica e energetica.

Tutte le proteine derivano dagli aminoacidi, in natura ne esistono 20, detti aminoacidi essenziali, e dalla loro diversa combinazione hanno origine le diverse proteine.

Le principali fonti di proteine sono:

**carne, pesci, uova, latte e formaggi**, contenenti **proteine di alto valore nutritivo** o nobili, ossia che contengono tutti gli aminoacidi essenziali;

**cereali e legumi** contenenti **proteine di medio e basso valore nutritivo**, in quanto non contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

La combinazione di cereali e legumi dà il giusto bilanciamento.

Le proteine forniscono dal punto di vista energetico **4 kcal/gr** e con la dieta dovremmo introdurre sulla base del nostro fabbisogno calorico il 10-15%.

## Carboidrati o zuccheri

Sono utilizzati come carburante dal nostro organismo, ossia come combustibile per produrre energia disponibile in breve tempo.

Ne esistono due tipi:

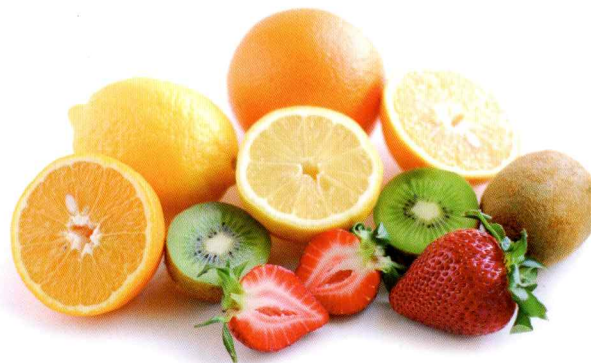
**Semplici** (mono e disaccaridi), non necessitano di essere digeriti e quindi sono subito assimilabili dall'organismo.

Sono contenuti nella **frutta** (fruttosio), nel **miele** e in **alcuni vegetali** (glucosio), nel **latte** (galattosio e lattosio), nei **cereali** (maltosio), e nello **zucchero** (saccarosio).

**Complessi** (polisaccaridi) sono assimilati e digeriti in modo più lento e graduale.

Sono contenuti nei **legumi**, nelle **patate**, nei **cereali** e loro **derivati** (pasta, pane, riso, mais, grissini, fette biscottate...).

Forniscono dal punto di vista energetico **4kcal/gr** e con la dieta dovremmo introdurre sulla base del nostro fabbisogno calorico il 55-65%.





## Vitamine

Sono composti organici, essenziali in quanto non vengono prodotte dall'organismo ma devono essere introdotti con l'alimentazione (ad eccezione della vitamina D), necessari in piccole quantità per mantenere un buon stato di salute.

Le vitamine A, D e K se introdotte in dosi superiori al fabbisogno con l'abuso di integratori si accumulano nel fegato come riserva e non vengono eliminate con le urine (ipervitaminosi).

Le vitamine B e H al contrario si sciolgono in acqua, vengono eliminate con le urine e per questo è necessario un costante apporto con l'alimentazione in quanto non si accumulano.

Vitamina	Alimenti	Funzione	Sintomi di carenza
A	latte, formaggi, olio, fegato	necessaria agli occhi, alla pelle, alla crescita	pelle secca e rugosa, cecità
D	latte, burro, tuorlo, olio di fegato di merluzzo	necessaria ai denti, alle ossa, alla crescita	rachitismo, fragilità ossea
E	ortaggi verdi, olio di semi e di oliva	protegge i tessuti dall'ossidazione	molto rari
K	spinaci, cavoli, ortaggi verdi in genere	necessaria alla coagulazione del sangue	emorragie
C	ortaggi verdi, agrumi, fegato	assorbimento del ferro	stanchezza, insonnia
B1	lievito di birra, legumi, frutta, germe dei cereali	metabolismo degli zuccheri	fatica, irritabilità, inappetenza
B2	latte, uova, pesci, carne	metabolismo delle proteine, grassi e zuccheri	lesioni cutanee, lacrimazione
PP	carni magre, pesci, cereali	metabolismo	pellagra, cefalea, depressione
B5	tuorlo d'uovo, fegato, pappa reale, ortaggi	metabolismo	cefalea, stanchezza
B6	germe dei cereali, uova, latte, legumi	metabolismo delle proteine	depressione
B12	carne, latte, uova, pesce, crostacei	formazione globuli rossi, sistema nervoso	anemia, anemia perniciosa
Acido folico	fegato, uova, formaggio, ortaggi verdi	formazione globuli rossi, sintesi acidi nucleici	anemia, disturbi neurologici

## Sali Minerali

### Sodio

Un eccesso di cloruro di sodio, meglio noto come **sale** può causare ritenzione idrica con edema, aumento della pressione e respiro corto. Una dieta povera di sodio aiuta a diminuire la ritenzione di acqua e in alcune persone abbassa la pressione.

Evitate di consumare spesso cibi molto salati e condite le pietanze con moderazione prediligendo le spezie a sale, dadi e preparati.

### Calcio

Il calcio insieme al magnesio lavora per mantenere la **funzione polmonare**, la contrazione muscolare e la coagulazione del sangue.

Ha funzioni importanti nel trasmettere l'impulso ai nervi e nella funzione del **sistema immunitario**.

La carenza di calcio è un fattore di rischio per l'**osteoporosi**, una malattia sistemica dell'apparato scheletrico caratterizzata da una bassa densità minerale ossea e da un deterioramento della struttura del tessuto osseo.

Le ossa diventano quindi più fragili e sono esposte ad un maggior rischio di fratture, per traumi anche minimi, che interessano con maggiore frequenza il polso, le vertebre ed il femore.

Le conseguenze delle fratture vertebrali implicano dolore continuo alla schiena, riduzione della motilità, cifosi (incurvamento in avanti della colonna vertebrale), riduzione della statura, difficoltà respiratorie.

Il calcio assicura un buon mantenimento della massa scheletrica. Spesso viene assunto tramite integratori, ma in dosi eccessive può interferire con l'assorbimento del magnesio e del fosforo.

È importante quindi che questi sali siano bilanciati tra loro, in modo da mantenere una giusta dose di calcio per evitare il rischio di fratture e di perdita dell'osso e assicurarne l'assorbimento da parte del nostro organismo.

Ricorda che anche i **corticosteroidi** spesso utilizzati nel trattamento di malattie polmonari determinano la perdita dell'osso e il consumo di calcio, in quanto colpiscono gli ormoni che controllano i depositi di calcio nelle ossa.

Il calcio è contenuto in **latte e derivati, uova, legumi, pesci, frutta secca e soia**.

### Magnesio

Il magnesio lavora con il calcio per regolare l'**attività bronchiale** e ha un **effetto antistaminico**.

La carenza di magnesio indebolisce i muscoli, soprattutto quelli respiratori.

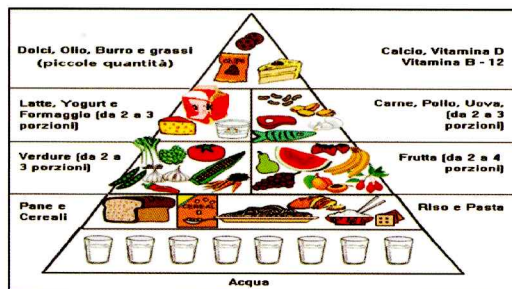
È importante che venga quindi assunto in giuste dosi con cibo (**noci, nocciole e cereali**) e con integratori se necessario.



## Quanto dovremmo mangiare?

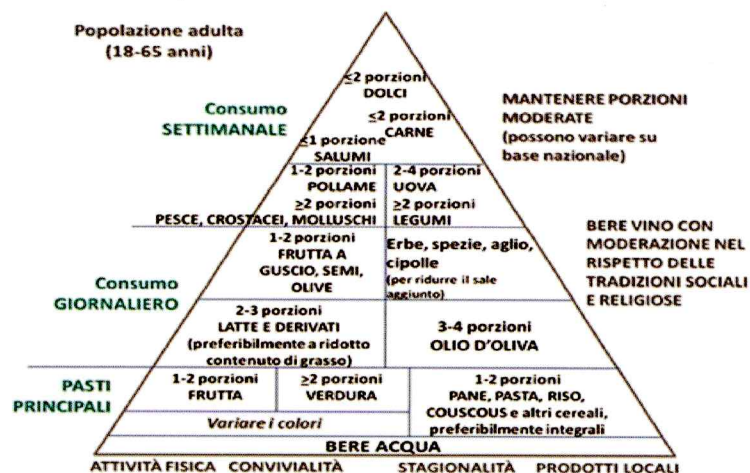
La nostra alimentazione tradizionalmente si basa sulla **dieta mediterranea**, privilegiando le tradizioni tipiche locali e regionali e sfruttando i prodotti che il nostro territorio ci offre.

Negli anni sono state elaborate varie piramidi alimentari che schematizzano quanti e quali alimenti dovremmo consumare quotidianamente.



Piramide alimentare classica

L'Istituto Nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione nel 2009 ha elaborato una nuova piramide alimentare per la dieta mediterranea moderna. Si tratta di un modello più completo e meno rigido, che comprende nel benessere a tavola anche aspetti legati alla stagionalità e alla convivialità.



In generale una **donna** adulta necessita di circa **2.000 calorie** al giorno, un **uomo** adulto **di 2.400 calorie**.

## Alcuni suggerimenti alimentari generali...

Nessun alimento contiene tutte le sostanze indispensabili e nella idonea quantità: per questo la dieta deve essere il più possibile variata, con la giusta combinazione degli alimenti tra loro. Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata.

Consuma ogni giorno almeno tre porzioni di frutta e due di verdura.

Modera la quantità di grassi e olii che usi per condire e cucinare. Utilizza eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc.. Limita il consumo di grassi da condimento di origine animale quali burro, lardo, strutto, panna, ecc.. Preferisci i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e olii di semi. Limita l'uso del sale e sostituiscilo con spezie, erbe aromatiche, aglio e cipolle.

Mangia spesso il pesce, sia fresco che surgelato almeno 2 - 3 volte alla settimana.

Tra le carni, preferisci quelle magre (carne bianca, pollo, tacchino ecc.) ed elimina il grasso visibile. Consuma con moderazione la carne rossa.

Se ti piacciono le uova, ne puoi mangiare fino a 2 per settimana, distribuite nei vari giorni.

Latte/yogurt devono essere consumati ogni giorno. Se consumi tanto latte, scegli preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio. Attenzione ai formaggi: tutti infatti contengono quantità elevate di grassi, scegli comunque quelli più magri, oppure consuma porzioni più piccole.

Modera il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita.



Tra i dolci preferisci i prodotti da forno della tradizione italiana, che contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite, ecc..

Utilizza in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme.

Limita il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente di quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc.; lavati sempre i denti dopo il loro consumo.

## Consigli speciali per la patologia polmonare

Le persone con malattia polmonare hanno sintomi quali fiato corto, dispnea, affaticamento che interferiscono con la loro capacità o il loro desiderio di mangiare pasti normali e regolari.

Purtroppo quando non vengono introdotti sufficienti nutrienti, i sintomi possono peggiorare aggiungendo difficoltà nel mantenere delle buone abitudini alimentari.

Cambiare alimentazione può influire positivamente sul livello di energia, sulla capacità di fare attività fisica e sullo stato di salute in generale.

Si tratta comunque di suggerimenti che non vanno intesi come sostituzione dei consigli specifici che avete ricevuto dal vostro medico.

Per gli individui con disturbi respiratori una dieta salutare è importante perché:

- **c'è una maggior richiesta di energia per il lavoro respiratorio;**
- **ci può essere una non intenzionale perdita di peso derivante da un'alimentazione povera che può ulteriormente indebolire i muscoli respiratori;**
- **mantenere un buono stato di salute nutrizionale può aiutare nel prevenire le infezioni;**
- **un'alimentazione povera può peggiorare i sintomi e diminuire la tolleranza allo sforzo negli esercizi.**

La dieta deve quindi privilegiare alimenti ricchi di proteine e consumare con più moderazione rispetto al soggetto sano alimenti contenenti grassi (evitare grassi insaturi e consumare grassi saturi).

### È importante:

- introdurre tutti gli alimenti ricchi di proteine come carne, uova, pesce, legumi;
- utilizzare quotidianamente cereali, possibilmente integrali piuttosto che cereali raffinati in modo da apportare fibre;
- consumare frutta e verdura variandone la scelta;
- consumare alimenti ricchi di omega 3 quali salmone e sardine.

Lo sviluppo di patologie epatiche e polmonari può portare modifiche anche a livello del metabolismo del cibo.

È quindi importante che le quantità di carboidrati, proteine e grassi raccomandate siano **riadattate** in base alle esigenze del singolo, con l'aiuto del medico di base o di specialisti.





## Alimenti importanti soprattutto per noi

**Aglione** - Della stessa famiglia della cipolla, con cui ha in comune alcuni oli essenziali e composti solforati antiossidanti e protettivi, possiede sostanze antibiotiche e disinfettanti, che ne fanno un ingrediente raccomandabile per prevenire e combattere catarro, tosse e raffreddore. Se lo tollerate, aggiungetene mezzo spicchio al giorno crudo alle pietanze, preferibilmente schiacciato con l'apposito "schiaccia-aglio", anche diviso in dosi più piccole.

**Arancia** - È una fonte eccellente di vitamina C e in abbinamento alla carota è un buon rinforzante del sistema immunitario. Utile anche la buccia, che contiene rutina e altri bioflavonoidi antiossidanti e antinvecchiamento; per utilizzarla potete candirla, farne decotti o aggiungere fettine di arancia, con la buccia, alle insalate, purché le arance siano biologiche.

**Carciofo** - Ha un'azione stimolante dell'appetito e oltre ad essere un epatoprotettore viene utilizzato in tutti i disturbi del fegato.

**Carota** - Ricchissima di caroteni, assicura la protezione e la rigenerazione dei tessuti, incluso le sottili mucose che ricoprono l'albero respiratorio. Abituatevi a consumarne una ogni giorno, fino a primavera inoltrata. Una lieve cottura, in poca acqua e l'aggiunta di olio, migliorano l'assorbimento dei caroteni.

**Cipolla** - Ha un'azione battericida simile a quella dei sulfamidici ma priva dei loro effetti collaterali. Contiene composti solforati antiossidanti attivi contro i radicali liberi e ha uno spiccato effetto diuretico che contribuisce a regolare la pressione. Consumatela abitualmente, sia cruda che cotta, in quest'ultimo caso utilizzate anche il suo brodo.

**Eucalipto** - Le foglie contengono un'essenza che ha proprietà anticatarrali, antisettiche, febrifughe, balsamiche e i suffumigi con esse aiutano ad alleviare i disturbi asmatici. L'infuso di foglie se utilizzato per fare pediluvi distende i nervi e facilita il sonno.

**Lattuga** - L'acqua di cottura della lattuga, bevuta lentamente prima di coricarsi, combatte il catarro bronchiale e la tosse.

**Malva** - Grazie alle sue proprietà emollienti, addolcenti, evacuanti e diuretiche, è consigliata contro le irritazioni del tubo digerente, dell'apparato urinario e delle vie respiratorie. Si usa in infuso o in decotto.

**Origano** - Erba perenne con inconfondibile aroma, ha azione diuretica, antispasmodica ed espettorante in caso di raffreddori e accessi d'asma. Viene usato, oltre che in cucina, per inalazioni dopo averlo immerso in acqua bollente.

**Peperoncino** - Antibatterico, antisettico, agisce in particolare contro lo "staphylococcus aureus", un batterio coinvolto nelle bronchiti. Inoltre stimola le ciglia dei bronchi, fluidifica il muco e ne favorisce l'espulsione. Grazie a questo meccanismo migliora la respirazione e attenua la congestione nasale.

È efficace fresco o essiccato, ma preferibilmente crudo, aggiunto alle pietanze a fine cottura.

Gli eccessi possono irritare mucose e vie urinarie.

**Pino silvestre** - La pianta ha proprietà antisettiche, anticatarrali, balsamiche, decongestionanti e diuretiche. Si usano le gemme raccolte in primavera, sia in infuso che in decotto.

**Rosmarino** - È indicato contro la colecistite, l'ittero, la congestione epatica e la litiasi biliare.

**Salvia** - Le sue foglie hanno proprietà stimolanti per le funzioni dell'intestino e della colecisti. Sull'apparato respiratorio hanno effetto balsamico ed espettorante e sono benefiche negli accessi d'asma. Si possono fare degli infusi oltre all'uso in cucina.

**Santoreggia** - Piccola pianta erbacea annuale. Ha proprietà antisettiche, antispasmodiche, carminative, espettoranti, stomachiche e stimolanti. Oltre che all'uso in cucina, si possono fare infusi e decotti.

**Tarassaco** - Detto anche dente di leone o cicoria. È un'erba depurativa, lassativa e digestiva che cresce nei prati. Stimola la secrezione della bile e il suo deflusso dalla cistifellea e dalle vie biliari, è utile per il fegato. Le foglie tenere si consumano in insalata mista o da sole, oppure sbollentate come verdura cotta.

**Tiglio** - Albero robusto con fiori profumatissimi che hanno azione sudorifera e sono utili nel trattamento dell'influenza e del raffreddore.

**Timo** - Piccolo arbusto perenne con azione antisettica, digestiva, ecc.. Viene utilizzato oltre che in cucina anche nella cura del catarro bronchiale tramite infusi e decotti.

**Zenzero** - La sua azione sul muco assomiglia a quella messa in atto dal peperoncino, inoltre presenta proprietà antinfiammatorie e digestive e tonifica tutto l'organismo. Usatelo fresco anche sotto forma di succo.



## Ecco come fare per calcolare il BMI

$$\text{Calcolo BMI} \Rightarrow \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m)} \times \text{Altezza (m)}}$$

Esempio: individuo alto 1.70 m con peso di 60 kg ha un BMI di  $\text{BMI} = 60 / (1.7 \times 1.7) = 20.8$

Questa persona è nella categoria "**Regolare**".

In base al numero ottenuto, verificate di seguito la categoria indicativa a cui appartenete:

Sottopeso	< 18.5
Normale	18.5 - 24.9
Sovrappeso	25 - 29.9
Obesità di primo grado	30 - 34.9
Obesità di secondo grado	35 - 39.9
Obesità di terzo grado	> 40

Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno **1 volta al mese** controllando che il tuo BMI sia nei limiti normali.

DATA	PESO	BMI

## Se sei sovrappeso

Considera di **perdere peso gradualmente** riducendo le calorie.

Prova a fare più pasti durante il giorno, più piccoli e più frequenti, preferendo sempre cibi di basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, e aumentando le "**uscite**" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica.

Ricorda che essere sovrappeso può aggravare i sintomi della malattia polmonare in quanto:

- può diminuire la tua capacità di espandere la cassa toracica e respirare correttamente;
- aumenta la domanda di ossigeno per il corpo e il rischio di malattia cardiaca;
- aumenta la resistenza respiratoria e si riduce il volume dei polmoni;
- il grasso addominale spinge sul diaframma, ostacolando il diaframma nel svolgere un lavoro efficace;
- è un fattore di rischio per diabete, ipertensione e tutte queste condizioni possono portare a ulteriori complicanze nelle patologie associate al deficit di Alfa 1 antitripsina a carico di polmoni e fegato.

Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "**fai da te**", che possono essere dannose per la salute.

Una buona dieta dimagrante deve sempre **includere tutti gli alimenti** in maniera quanto più possibile equilibrata.

Se perdi peso in modo graduale puoi notare dei miglioramenti nella tua capacità di respirare e potrai essere in grado di partecipare a più attività senza affaticarti subito.





## Se sei sottopeso

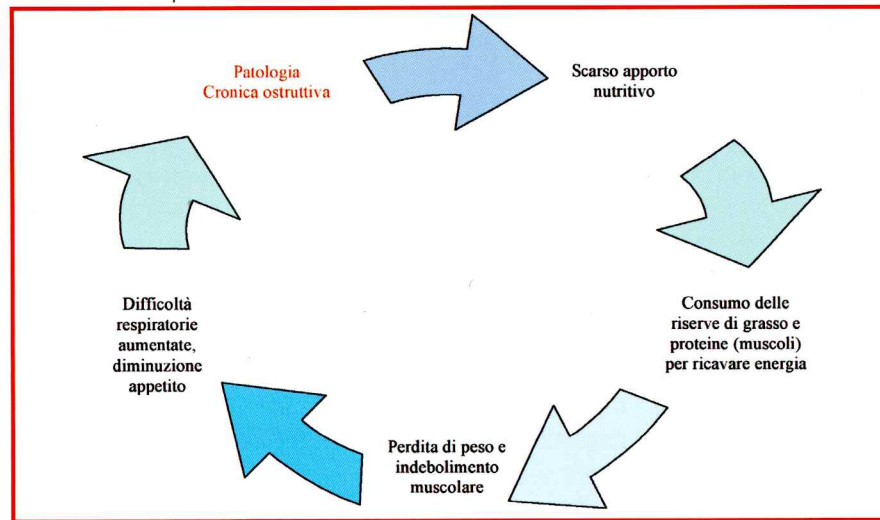
In caso di sottopeso consulta il nutrizionista e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando **più pasti frazionati** nella giornata mantenendo costanza negli orari.

Un individuo senza problemi respiratori utilizza circa 100 calorie al giorno per espandere e contrarre i muscoli coinvolti nella respirazione. Una persona con patologia polmonare consuma tra le 430 e le 720 calorie al giorno per il lavoro respiratorio.

Quindi, quando l'apporto calorico non è sufficiente a raccogliere l'energia necessaria, il corpo esaurisce il grasso e il tessuto muscolare per compensare e avere l'energia di cui necessita.

Il risultato è un indebolimento dei muscoli e una diminuzione di peso, accompagnati a senso di stanchezza.

Si tratta quindi di un circolo vizioso in cui:



Una delle ragioni più comuni del calo di peso è la perdita di appetito talvolta causata da uno stato di ansia e depressione.

Alcuni individui riferiscono di mangiare meno in quanto "il cibo non è così buono come una volta", altri per la "fatica" che le attività di masticare, inghiottire e respirare contemporaneamente richiedono.

Altre volte i farmaci hanno come effetto collaterale nausea e diarrea che interferiscono con l'appetito e con l'assorbimento dei nutrienti.

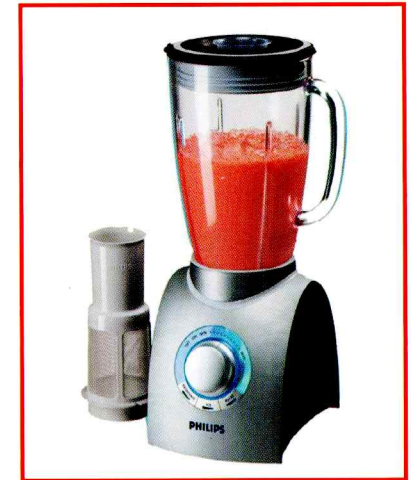
## Consigli pratici

- Per ridurre queste problematiche mangia cibo morbido e facile da masticare;
- cucina i vegetali finché sono soffici;
- trita o sbriciola i cibi duri e secchi;
- prova i frullati di frutta, i frappè, i succhi;
- cerca di rendere il pasto un momento di convivialità;
- presenta il cibo possibilmente in modo piacevole.

Alcuni evitano il cibo perché l'idea di mangiare li indispetta o non hanno voglia di sedersi a mangiare. Quando sai che devi mangiare, ma non hai fame, prova a pensare al tuo cibo preferito e se possibile cucinalo.

Durante la masticazione alcuni pazienti accusano respiro corto perché arriva meno aria ai polmoni e quindi diminuisce la saturazione nel sangue:

- prova a riposarti 30 minuti prima di mangiare;
- cerca di avere una buona postura in modo da rendere la respirazione più semplice;
- prepara del cibo facile da masticare;
- cerca di rilassarti prima e durante il pasto;
- mangia sei piccoli pasti al giorno per riempire lo stomaco; la digestione richiede energia e quindi ossigeno; se mangi piccoli pasti utilizzerai meno ossigeno piuttosto che molto in una volta sola, quindi ricordati sempre gli spuntini;
- prepara prima il cibo quando hai tempo, così al bisogno ne avrai già a disposizione un po' e chiedi eventualmente a qualcuno di aiutarti nella sua preparazione.





## Due parole sull'alcol...

L'alcol è la base di tutte le bevande alcoliche e deriva dalla fermentazione degli zuccheri presenti nella frutta.

L'alcol pur non essendo un nutriente, apporta una cospicua quantità di calorie (**7 kcal/gr di alcol**) che si sommano a quelle apportate dagli alimenti e possono quindi contribuire a farci ingrassare.

La dose quotidiana di alcol che una persona in buona salute può concedersi senza incorrere in gravi danni in generale può essere indicata entro il limite di **2-3 Unità Alcoliche** al giorno per l'uomo e di **1-2 Unità Alcoliche** per la donna.

Tale quantità, da assumersi durante i pasti, deve essere intesa come limite massimo.

Ricordiamoci inoltre che l'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce che il consumo di alcolici, in qualsiasi quantità, è sempre un rischio per la salute: anche consumandone poco è presente un rischio basso, ma non assente, per la salute delle persone.

1 Unità Alcolica corrisponde a **12 grammi** di etanolo ed è rappresentata da:

1 bicchiere di birra



1 bicchiere di vino



1 digestivo



## Il consumo di alcol va assolutamente evitato:

### Se l'individuo assume dei farmaci.

Se assunto con farmaci, crea un danno elevatissimo alla salute perché:

- l'interazione farmaci-alcol può provocare reazioni indesiderate gravissime, riduzione o potenziamento degli effetti dei farmaci assunti e effetti collaterali gravi;
- i farmaci e l'alcol vengono entrambi metabolizzati dal fegato per azione degli stessi enzimi.

Questo comporta un rallentamento dello smaltimento sia dell'alcol che del farmaco, con conseguenti e pericolosissimi fenomeni di sovradosaggio.

### In caso di gravidanza, allattamento, durante l'infanzia e l'adolescenza.

### In caso di patologie del fegato o predisposizione per problemi epatici.

La sostanza alimentare principale che causa danno al fegato è infatti l'alcol.

Il fegato è l'organo essenziale per il mantenimento della vita.

Esso rimuove dal sangue tossine, farmaci, germi e batteri, metabolizza l'alcol, produce la proteina AAT e altre proteine necessarie per la coagulazione del sangue.

Il fegato anche ha un ruolo fondamentale nella digestione e nell'utilizzo dei nutrienti, poiché produce la bile che aiuta ad assorbire i grassi e le vitamine.

Il consumo cronico di alcol può portare morte o danneggiamento delle cellule epatiche con conseguente sviluppo di patologie epatiche quali steatosi, cirrosi, adenocarcinoma, ecc..

### In caso di obesità o sovrappeso, familiarità per diabete, obesità, iperglicemia, ipercolesterolemia.

### Se si deve guidare

Ricordate che, oltre che a problemi epatici, l'abuso cronico di alcol è in grado di provocare una serie di danni ai sistemi cardiovascolare, digerente, nervoso nonché gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione.



## False credenze sull'alcol

1. Non è vero che l'alcol aiuti la digestione; al contrario la rallenta e produce ipersecrezione gastrica con alterato svuotamento dello stomaco.
2. Non è vero che il vino fa buon sangue; è vero invece che un abuso di alcol può essere responsabile di varie forme di anemia e di un aumento dei grassi presenti nel sangue.
3. Non è vero che le bevande alcoliche dissetano ma, al contrario, disidratano: l'alcol richiede una maggior quantità di acqua per il suo metabolismo e in più aumenta le perdite di acqua attraverso le urine, in quanto provoca un blocco dell'ormone antidiuretico.
4. Non è del tutto vero che l'alcol ci riscalda. In realtà la vasodilatazione di cui è responsabile produce soltanto una momentanea e ingannevole sensazione di calore che in breve, però, comporta un ulteriore raffreddamento che, in un ambiente non riscaldato, aumenta il rischio di assideramento.
5. Non è vero che l'alcol aiuti a riprendersi da uno shock: al contrario, provocando vasodilatazione periferica, determina un diminuito afflusso di sangue agli organi interni e soprattutto al cervello.
6. Non è vero che l'alcol dà forza. Essendo un sedativo produce soltanto una diminuzione del senso di affaticamento e di dolore; inoltre solo una parte delle calorie da alcol possono essere utilizzate per il lavoro muscolare.



## CONCLUSIONI

Questo opuscolo, lungi dalla pretesa di essere esaustivo, ha un intento formativo ed educativo in un'ottica di promozione ed educazione alla salute e in questo specifico caso all'alimentazione corretta.

L'educazione alla salute è un'attività orientata alla promozione di comportamenti a sostegno della salute, del benessere individuale e collettivo.

Educare alla salute significa fornire informazioni concernenti le condizioni che incidono sulla salute, informazioni riguardanti i fattori individuali di rischio e i comportamenti a rischio.

Lo scopo di questo opuscolo non è quindi quello di convincervi ad abbandonare le vostre abitudini alimentari o imporre un comportamento rigido e giusto universalmente, ma quello di offrire uno spunto per riflettere sulla propria alimentazione e sulla propria salute, fornendo anche consigli pratici e specifici per i soggetti con deficit di Alfa 1 antitripsina.

Un sentito ringraziamento all'assistente sanitaria dr.ssa **Muriel Melzani** che ha redatto i testi sugli stili di vita relativi all'alimentazione, avvalendosi anche del materiale gentilmente fornitoci dalla Fondazione "**Alpha One Foundation**" USA, che ringraziamo di vero cuore.





**ASSOCIAZIONE**  
**Alfa1AT**  
**ONLUS**

**Associazione Nazionale Alfa1-At - onlus**

**Sede legale Via Galilei, 24 - 25068 Sarezzo (BS)**

**Sede operativa Via Puccini, 25/a - 25068 Sarezzo (BS)**

**tel. 030 8901057 - 335 7867955 / 57 - 335 7599026 - fax 030 8907455**

**Cod. Fisc. e P. IVA 92008890177**

**C/C postale 30986210**

**UBI BANCA iban: IT 73M03 1115 52 20 0000 0001 0001**

**BPM iban: IT 88O03 336 55220 0000 0000 2101**

**[info@alfa1at.org](mailto:info@alfa1at.org) - <http://www.alfa1at.org>**