

10

CONSIGLI PER CHI ASSUME LEVODOPA

1 *Facilita l'assorbimento della levodopa*

La levodopa è il farmaco principale per il trattamento della malattia di Parkinson. Per favorirne l'assorbimento, va assunta a stomaco vuoto, almeno 30 minuti prima dei pasti.



2 *Evita di assumere proteine nella prima parte della giornata*

È importante evitare soprattutto le proteine di origine animale in prossimità dell'assunzione, poiché possono ridurre l'assorbimento e aumentare il rischio di blocchi motori.



3 *A colazione prediligi bevande vegetali più una porzione di cereali*

Si può consumare una bevanda di avena o mandorle (no soia) oppure tè, caffè o tisane, accompagnate da pane, biscotti secchi o fette biscottate.



4 *A pranzo scegli primi piatti vegetariani*

Meglio preferire pasta o riso con verdure o sughi leggeri, evitando condimenti ricchi di proteine o grassi, come ragù di carne o pesce, carbonara, besciamella, burro, panna o pesto.



5 *A cena consuma le proteine*

Questo è utile per assicurare il raggiungimento del fabbisogno proteico: puoi scegliere tra carne, affettati, pesce, formaggi freschi o stagionati, uova e legumi.

6 *Aggiungi sempre verdure e frutta fresca di stagione ai pasti*



Un corretto apporto di fibre e vitamine è utile per migliorare il transito intestinale. Tuttavia, è bene fare attenzione: un consumo eccessivo di fibre potrebbe rallentare lo svuotamento gastrico, interferendo a sua volta con l'assorbimento del farmaco.

7 *Prediligi condimenti di origine vegetale*



Preferisci condimenti leggeri come l'olio extravergine di oliva, le erbe aromatiche, il limone e le spezie. Alimenti troppo conditi o elaborati potrebbero rallentare lo svuotamento gastrico, riducendo l'efficacia della levodopa.

8 *Bevi almeno 1,5 - 2 litri di acqua al giorno*

Una buona idratazione è indispensabile: l'acqua facilita la digestione e il transito intestinale. È consigliato aumentare la quantità di acqua quando fa caldo o se si suda molto.



9 *Limita bevande zuccherate e alcol*

Le bevande zuccherate vanno riservate alle occasioni speciali. Il caffè può essere consumato con moderazione, fino a 2-3 tazzine al giorno. Per quanto riguarda il vino, se già abituale, è preferibile il rosso, limitandosi a un bicchiere a pasto. In associazione ai farmaci, è sempre consigliato evitare i superalcolici.



10 *Il peso corporeo è importante*

Raggiungere e mantenere un peso corporeo adeguato è importante, poiché il dosaggio della levodopa dipende anche dal peso. In caso di sottopeso o sovrappeso, è consigliato rivolgersi a un nutrizionista, che potrà calibrare le porzioni senza compromettere l'efficacia della terapia.

A cura di:

Antonio Natale, Biologo Nutrizionista

Michela Barichella, Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione



Associazione Italiana
Parkinsoniani

Fondazione Pezzoli
per la malattia di Parkinson - ETS