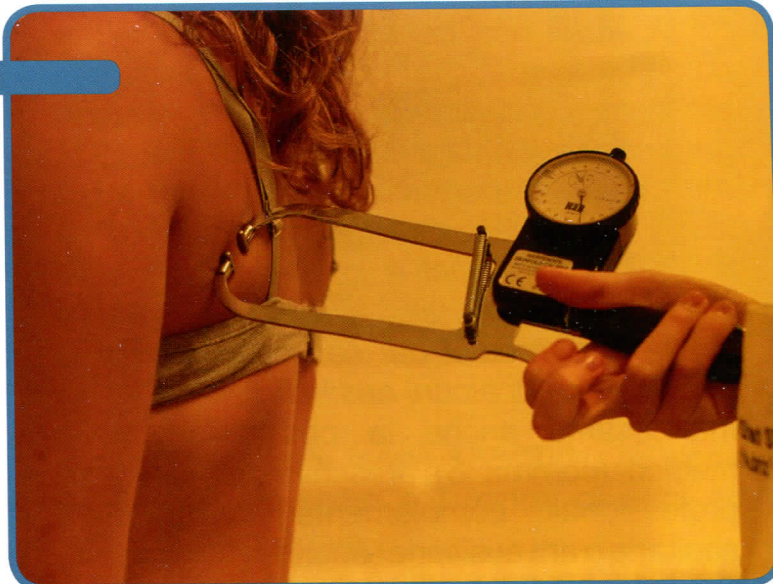


Programmi dietetici in rapporto alle patologie causa di ipovisione *di Sheri Shahaj*



Se cercate il significato della parola dieta e la digitate su Google, vi accorgete che il suo vero significato appare soltanto come ottava voce. A quanto pare abbiamo dato un nuovo significato a questa parola, un significato negativo e triste, riferito alla privazione temporanea di cibo per il raggiungimento di un risultato, ma non del suo mantenimento. Dieta dal greco diaita significa modo di vivere, stile di vita ed esprime il legame tra l'uomo e il suo territorio. "Parlo mai di epigrafia greca? Parlo mai di elettronica? Parlo mai delle vite e dei volti? Delle autostrade? Io non parlo di cardiologia, io non parlo di radiologia, io non parlo di cose che non conosco, Oh, non parlo di cose che non conosco" grida forte Nanni Moretti sul film "Sogni d'oro" del 1981. Continuare ad affidare l'informazione solo alla pubblicità e al web, dove chiunque si sente in dovere di parlare di alimentazione pur non essendo esperto del settore, ci renderà sempre meno padroni dei concetti e meno consapevoli delle nostre scelte. Esiste una stretta interconnessione tra

cibo, emozioni e corpo. Un adeguato comportamento nutrizionale tutela la salute sia neurologica che psichica. Nel cervello si trova la sede della nostra componente psicologica ed è anche un organo che necessita di sostanze nutritive e antiossidanti, sali minerali, vitamine ecc. per la costituzione delle strutture cerebrali per garantire un buon funzionamento. Un'alimentazione non adeguata potrebbe provocare diminuzione delle prestazioni cognitive, invecchiamento fisico e problemi psicologici come ansia, apatia, disturbi del sonno, nervosismo. Il corpo è una "macchina perfetta" e, come tutte le macchine, funziona correttamente solo se le totalità delle sue componenti sono sincronizzate ed in armonia tra di loro, ma basta il malfunzionamento di un solo elemento che tutto il sistema ne risente. La maggior parte dei diari alimentari compilati dai pazienti affetti da degenerazioni retiniche come la retinite pigmentosa, la degenerazione maculare senile e la retinopatia diabetica, indicano errori alimentari grossolani che

si traducono: glicemia elevata (anche se controllata farmacologicamente), dislipidemie, ipertensione, sovrappeso, disbiosi intestinale e sindrome metabolica. Per esempio è stato recentemente pubblicato uno studio dimostra come il rischio di degenerazione maculare senile sia significativamente diminuito dal consumo di pesce (-18%) ed invece significativamente aumentato dal consumo abituale di l'alcol (+20%) e carni rosse. Alcuni tra gli errori più comuni che vengono commessi da questi pazienti sono per esempio poco consumo di frutta e verdura, frutta secca, utilizzo di farine raffinate ecc. Molti pazienti poi, hanno un modo di alimentarsi che assomiglia più ad una dieta occidentale con una bassissima aderenza alla vera dieta Mediterranea. Un sano e corretto stile di vita diventa quindi l'elemento chiave nel miglioramento di tutto il quadro di questa macchina perfetta che include le degenerazioni della retina. Molti dei pazienti diabetici hanno degli sbalzi di glicemia durante la giornata, dovuti anche ad un'alimentazione non adeguata che porta ad un progressivo danno della microcircolazione, inclusi i

piccoli vasi che hanno la funzione di nutrire la retina. Insieme al Prof. Sergio Zaccaria Scalinci e Prof. Enzo Spisni dell'Università di Bologna che seguono la parte scientifica e di ricerca di questo progetto innovativo ed con la collaborazione di un Personal Trainer, abbiamo studiato un metodo che prevede un approccio nutrizionale studiato appositamente per i pazienti con le degenerazioni retiniche. Questo approccio scientifico si basa sul fatto che le degenerazioni retiniche hanno come comune denominatore l'infiammazione, locale e sistemica, ed il danno vascolare anche collegato all'iperglicemia. Il contrasto dei fenomeni infiammatori, il miglioramento della circolazione e della microcircolazione e la riduzione dell'insulino-resistenza sono tutti risultati ottenibili attraverso un approccio nutrizionale alle degenerazioni retiniche. L'utilizzo dell'esercizio fisico capace di modulare l'infiammazione con la produzione di molecole antinfiammatorie chiamate miochine e di ridurre lo stress diminuendo la sintesi degli ormoni dello stress, completa il quadro del percorso che viene proposto a questi pazienti, contestualmente all'inserimento dei nutraceutici che si sono dimostrati in grado di agire in modo specifico, contrastando i meccanismi stessi della degenerazione retinica.

Le principali sostanze nutraceutiche impiegate nella pratica clinica su pazienti affetti da degenerazioni retiniche sono infatti Vitamina E, Zinco, Rame, Luteina, Zeaxantina, Omega-3, Beta-carotene, Citicolina, Ginkgo biloba, Omotaurina e Flavonoidi.

