

Sentirsi bene

## Così il cibo diventa un farmaco

È nata un'associazione che studia il rapporto tra dieta e malattie. Perché, con un'alimentazione corretta, anche le patologie croniche possono migliorare

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Michela Barichella** presidente dell'Associazione **Brain and Malnutrition** e responsabile medico di Dietetica e Nutrizione Clinica presso gli Istituti Clinici di Perfezionamento (ICP) di Milano

Sappiamo già che certi alimenti sono più salutari di altri e che una dieta equilibrata salva la linea, ma soprattutto previene disturbi al cuore, alla circolazione e molti altri problemi. In alcuni casi, però, l'alimentazione corretta diventa ancora più importante: in presenza di malattie croniche, infatti, alcuni cibi interferiscono sull'azione dei farmaci e li rendono meno efficaci. Mentre altri alimenti "sostengono" l'effetto terapeutico delle medicine. È proprio per questo che è nata la nuova associazione no profit *Brain and*

*Malnutrition in Chronic Diseases*: composta da medici ed esperti, si propone di studiare meglio il rapporto tra patologie e malnutrizione. Sul suo sito, [www.bm-association.it](http://www.bm-association.it), è possibile trovare news, progetti e studi che riguardano diverse malattie che possono essere curate o controllate meglio con una dieta appropriata, dal diabete alla celiachia, dall'obesità alla stipsi, fino ai tumori, all'epilessia, al Parkinson e al morbo di Alzheimer. Ecco alcuni esempi su come evitare gli errori causati da una dieta scorretta.

### ✓ **Calcoli alla cistifellea**

Si è visto che una dieta povera di grassi permette di prevenire le coliche biliari. L'alimentazione dovrebbe essere ricca di fibre (verdure, frutta, cereali integrali) e calcio (latte, formaggi magri, frutta secca).

### ✓ **Difficoltà a deglutire**

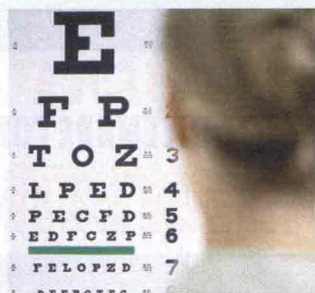
Si chiama disfagia e può comparire per ragioni legate allo stress, ma anche in seguito a patologie come l'ictus. In alcuni casi può far sì che il cibo, andando di traverso, entri nei polmoni causando una polmonite. Per la disfagia, però, esiste una strategia

semplice ed efficace: basta acquistare in farmacia delle polveri addensanti che permettono di cambiare la consistenza degli alimenti, rendendoli più morbidi, quindi più facili da ingerire.

✓ **Epilessia** In alcuni casi, per controllare le crisi epilettiche che non rispondono ai farmaci, può essere utile, sotto stretto controllo medico, un'alimentazione ricca di grassi. Questa dieta si chiama chetogenica perché aumenta la concentrazione dei corpi chetonici nel sangue (come avviene nell'acetone) che aiutano

## Qui puoi fare il test dello stress visivo

Nei centri VisionOttica di tutta Italia il controllo della vista è gratuito. Per giovani e adulti



Passare ore incollati allo schermo del computer o leggere giornali e testi scritti in piccolo può affaticare gli occhi ed esporli a stress visivo. Per aiutarci a prestare un'attenzione costante al benessere della vista torna la campagna di sensibilizzazione di VisionOttica che ha messo a punto, con il patrocinio della Società Oftalmologica Italiana (Soi), il "Test dello Stress Visivo". Questo esame è offerto gratuitamente a giovani

e adulti nei centri VisionOttica in tutta Italia. Non sostituisce la visita del medico oculista ma, attraverso misurazioni accurate, ha lo scopo di verificare se ci sono segnali di stanchezza visiva e quanto siano frequenti e intensi, suggerendo, quando sono necessarie, soluzioni ottiche appropriate. Per conoscere il Centro Ottico VisionOttica più vicino: [www.visionottica.it](http://www.visionottica.it) e numero verde 800536303.

Getty (2), Corbis (1)

a controllare l'eccitazione nervosa.

✓ **Parkinson** Questa malattia neurodegenerativa è caratterizzata dalla perdita di dopamina, un neurotrasmettitore che controlla, oltre al movimento, anche il senso di fame e di sazietà. Per contrastare il problema si usa un farmaco, la levodopa, che nel cervello si trasforma in dopamina. Ma perché l'organismo possa assorbire bene questo medicinale è importante evitare di mangiare proteine nella prima parte della giornata. Se non si tiene conto di questo, infatti, la malattia non migliora.

✓ **Insufficienza renale cronica** Se i reni perdono la loro capacità di depurare il sangue è indispensabile una dieta povera o addirittura priva di proteine (carni, pesci, uova, legumi) perché aumentano l'azotemia e la creatinemia, sostanze che, se non vengono eliminate, intossicano l'organismo. È importante anche limitare gli alimenti che contengono fosforo (formaggi, cioccolato) e potassio (frutta secca, banane).

una  
lettrice ci  
scrive

**FRUTTI ROSSI CONTRO LE VENE VARICOSE**

*Il mio medico mi ha detto che seguire un'alimentazione corretta è importante anche per risolvere piccoli problemi di salute. Per esempio, io ho disturbi di circolazione e lui mi ha consigliato di mangiare frutti rossi almeno due volte al giorno.*

Silvana Carlin (via e-mail)

# L'amore imperfetto è quello più felice

I difetti del partner possono trasformarsi in punti di forza, a tutto vantaggio di una vita di coppia più autentica e duratura. Lo insegna un'antica filosofia giapponese che ha ancora molto da dirci

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Monica Morganti, psicoterapeuta**

Che cosa c'è di più importante dell'amore? È essenziale come l'aria che respiriamo, dà slancio alle nostre azioni e rianima il nostro cuore. Ma conservare intatto questo sentimento durante la vita di coppia non è facile. Nel suo libro *Wabi Sabi Love* (Leggereditore) Arielle Ford, studiosa del pensiero orientale, prende spunto dall'estetica giapponese del Wabi Sabi per proporre un modo nuovo di guardare alla vita di coppia. Il segreto, sostiene la studiosa (e gli psicologi confermano), è liberarsi del mito della perfezione: il partner ha dei difetti? Invece di puntare a cambiarli, bisogna riconoscere che proprio le sue imperfezioni lo rendono unico e speciale. E lavorare sulla ricerca di un'armonia che tenga conto dei reciproci limiti. Come si fa? Ecco qualche spunto.

✓ **Imparare ad accettarlo così com'è** Secondo la saggezza giapponese "il tuo nemico è tuo amico", cioè l'elemento critico, che infastidisce e disturba, deve diventare un'opportunità per migliorarsi. Per esempio, se il partner non è protettivo come vorremmo, non bisogna insistere perché cambi. Ma rafforzare

la propria parte "guerriera", forte e autonoma. Così, potremo amare lui per quello che veramente è, per esempio per la sua sensibilità, per la sua tenerezza, per la sua capacità di capire l'animo femminile. Questo approccio fa sì che nessuno dei partner debba adeguarsi ai desideri dell'altro, ma li rende liberi di lavorare sui propri punti deboli.

✓ **Sviluppare un cuore generoso** Secondo lo psicologo americano John Gottman, ogni coppia felicemente sposata ha almeno dieci differenze inconciliabili. La soluzione Wabi Sabi è quella di accogliere i gusti, le opinioni, le preferenze che rendono il no-

stro compagno unico e irripetibile. Lui è un fanatico del calcio? Si può accogliere questa passione come qualcosa che gioca un ruolo fondamentale nella sua vita e provare a condividerla, o almeno a interessarsene. Questo permette spesso di scoprire nuovi modi di passare il tempo insieme.

✓ **Cambiare prospettiva** Lui sarebbe perfetto se non fosse così disordinato, o pignolo, o geloso? Bisogna ribaltare il punto di vista, facendosi qualche domanda:

la sua scrivania è un caos, d'accordo. Ma il disordine non è una dimostrazione della sua creatività? Lui è molto possessivo: forse esprime così il bisogno che ha di sentirti vicina. Attenzione, però: accettare le imperfezioni dell'altro non vuol dire subire qualsiasi cosa. Ma riconoscere le sue caratteristiche, e le proprie, per provare a crescere insieme e a costruire un percorso via via più ricco per entrambi.

