

DIETA MEDITERRANEA

strategie alimentari
per il benessere e la disabilità
- Formia 15 ottobre 2011 -

Dieta Mediterranea

come prevenzione delle malattie
neurodegenerative disabilitanti

Dr Amedeo Schipani

Scuola Nazionale di Medicina degli Stili di Vita Fimmg -Metis

Dieta Mediterranea come prevenzione delle malattie neurodegenerative disabilitanti

- Malattia di Parkinson
- Malattia di Alzheimer

Dieta Mediterranea e m. di Parkinson

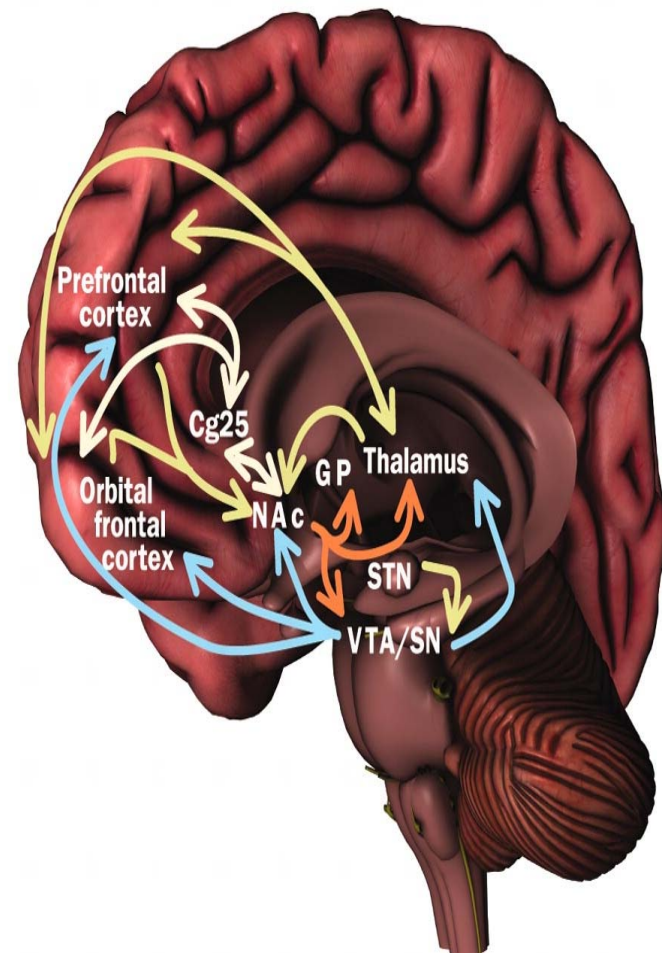
Malattia di Parkinson

- Poco più di 200 mila casi in Italia
- Circa 10 mila nuovi casi l'anno
- Lieve prevalenza del sesso maschile

Dieta Mediterranea e m. di Parkinson

Malattia di Parkinson

- Deficit di dopamina (un neurotrasmettitore contenuto nel cervello, soprattutto nella "substantia nigra")
- I sintomi compaiono quando il numero di neuroni produttori di dopamina scende sotto il 30%



Dieta Mediterranea e M. di Parkinson

Quadro clinico

- ❑ Tremore a riposo
- ❑ Bradicinesia
- ❑ Rigidità muscolare



Dieta Mediterranea e m. di Parkinson

Terapia

- Principalmente L-dopa o Levodopa (3,4-diidrossi-l-fenilalanina), un aminoacido precursore della dopamina

Dieta Mediterranea e M. di Parkinson

Cause

- Fattori ambientali (pesticidi, metalli, idrocarburi)
- Predisposizione genetica
- Nella maggioranza dei casi interazione tra fattori genetici e fattori ambientali

Dieta Mediterranea e M. di Parkinson

Una dieta di tipo mediterraneo riduce del 22% l'incidenza di m. di Parkinson rispetto ad una dieta di tipo occidentale^(*).

^(*) Gao X, et al. *Prospective study of dietary pattern and risk of Parkinson disease*. Am J Clin Nutr. 2007; 86(5): 1486-1494

Dieta Mediterranea e M. di Parkinson

Risultati inferiori, ma su un numero enormi di soggetti, vengono da una metanalisi di 12 studi per un totale di oltre 1,5 milioni di persone (*).

- Mortalità complessiva ridotta del 9%,
- Mortalità cardio- e cerebrovascolare ridotta del 9%,
- Mortalità per tumori ridotta del 6%,
- **Incidenza di Parkinson e Alzheimer ridotta del 13%.**

(*) Sofi F, et al. *Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis*. British Medical Journal 2008; 337:a1344

Dieta Mediterranea e m. di Parkinson

Una corretta alimentazione è importante per la corretta gestione della terapia

- ❑ La levodopa viene assorbita nell'intestino tenue tramite trasporto attivo, con consumo di energia
- ❑ Gli aminoacidi competono con la levodopa per il trasporto attivo, riducendone l'assorbimento
- ❑ Un pasto ricco di proteine riduce l'assorbimento della levodopa
- ❑ Un pasto ipoproteico migliora l'efficacia della terapia con levodopa migliorandone l'assorbimento

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer



Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

Malattia di Alzheimer

- 800 mila casi in Italia
- 26,6 milioni di casi nel mondo nel 2006
- Oltre 100 milioni nel 2050, ossia 1 persona su 85

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

Incidenza sopra i 65 anni

Età	Nuovi casi x mille x anno
65-69	3
70-74	6
75-79	9
80-84	23
85-89	40
≥ 90	69

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

Quadro clinico

- ❑ Perdita progressiva della memoria
- ❑ Perdita della capacità di eseguire movimenti coordinati
- ❑ Perdita delle capacità verbali
- ❑ Confusione, depressione, ansia, aggressività



Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

La maggiore aderenza alla dieta
mediterranea^(*)

- Riduce il rischio di insorgenza di nuovi casi di m. di Alzheimer del 40% in 4 anni

^(*) Scarmeas N, et al. *Mediterranean Diet and Risk for Alzheimer's Disease*. Ann Neurol. 2006; 59(6): 912-921

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

La maggiore aderenza alla dieta
mediterranea^(*)

- Riduce il rischio di insorgenza di nuovi casi di m. di Alzheimer del 38% in 4 anni

^(*) Gu Y, et al. *Food Combination and Alzheimer Disease Risk: A Protective Diet*. Arch Neurol. 2010; 67(6): 699-706.

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

Risultati inferiori, ma su un numero molto più grande di soggetti, vengono da una metanalisi di 12 studi per un totale di oltre 1,5 milioni di persone (*).

- Incidenza di m. di Alzheimer (e m. di Parkinson) ridotte del 13% con la dieta mediterranea

(*) Sofi F, et al. *Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis*. British Medical Journal 2008; 337:a1344

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

Declino cognitivo nell'anziano^(*)

- 3790 pazienti di età ≥ 65 anni sono stati seguiti mediamente per circa 8 anni, con controlli delle funzioni cognitive ogni 3 anni
- I paz. più aderenti alla dieta hanno dimostrato di avere un declino cognitivo meno rapido di quelli meno aderenti

^(*) Tangney CC, et al. *Adherence to a Mediterranean-type dietary pattern and cognitive decline in a community population.* Am J Clin Nutr. 2011 Mar; 93(3):601-7.

Dieta Mediterranea e m. di Alzheimer

La maggiore aderenza alla dieta mediterranea
in pz affetti da m. di Alzheimer^(*)

- Riduce la mortalità del 73%
- Allunga la sopravvivenza media di 3,91 anni

^(*) Scarmeas N, et al. *Mediterranean diet and Alzheimer disease mortality*. *Neurology*. 2007; 69(11): 1084-1093

Dieta Mediterranea come prevenzione delle malattie neurodegenerative disabilitanti

- Stress ossidativo e accelerata morte cellulare (apoptosi) possibili cause di malattie neurodegenerative
- Frutta e verdura, olio di oliva, vino, pesce, frutta secca sono ricchi di sostanze antiossidanti e protettive: flavonoidi, antocianine, polifenoli (licopene, beta carotene, quercetina, oleuropeina, idrossitiroso, resveratrolo), acidi grassi mono- e poli-insaturi (gli omega-3)

Dieta Mediterranea
come prevenzione delle malattie
neurodegenerative disabilitanti

**GRAZIE PER
L'ATTENZIONE !!!**