

STATI CARENZIALI IN NUTRIZIONE UMANA E LE PROBLEMATICHE COVID-19

Dottore,
non mi farà male la
palestra...?



20 GIUGNO 2020

SIMP
eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

Donna 52 anni, cm 168, kg 74, IMC 26.22, menopausa 51 anni, nubile, impiegata, sedentaria.

Non malattie pregresse degne di nota, attualmente presenta ipercolesterolemia con basse HDL, alte LDL e iperuricemia.

Si rivolge al suo medico curante perché ha deciso di cambiare stile di vita per dimagrire e modificare il suo quadro metabolico senza assumere farmaci.

Il curante consiglia di aumentare il livello della sua attività fisica, all'occorrenza frequentando una palestra, abbinandolo a una dieta di tipo mediterraneo, lievemente ipocalorica e ipolipidica.

Dopo sei mesi, chiede al curante di poter eseguire nuovamente le analisi per controllare eventuali modificazioni del quadro lipidico e in generale del suo stato di salute

Pochi giorni dopo porta in visione le analisi effettuate che mettono in evidenza normalizzazione del colesterolo totale, dell'Hdl col, dell'Ldl col e dell'uricemia ma anche una anemia sideropenica che lascia meravigliato e perplesso il curante che decide di indagare sulla natura dei fattori causali.

I consigli del medico sono stati corretti e improntati a un corretto stile di vita:

- dieta bilanciata
- attività fisica.

Le possibili cause di questa anemia

Cause dell'anemia:

- Perdite ematiche
- Ridotta assunzione di ferro e vitamine

Alcuni fattori causali:

- Patologie dello stomaco e/o del colon
- Infiammazioni dell'apparato gastrointestinale
- Iper/polimenorrea
- Gravidanza
- Allattamento
- Farmaci
- Alimentazione squilibrata e/o insufficiente.

Il collega comincia a prescrivere indagini strumentali mirate ad accertare le possibili cause di perdita di ematiche.

Gastro e colonscopia che risultano negative.

La paziente, portando in visione gli accertamenti, racconta di aver seguito senza difficoltà le indicazioni ricevute e di essere stata molto bene nei primi tre mesi sentendosi tonica e avendo perso peso, come sperava, ma successivamente di avere cominciato ad accusare una progressiva astenia specialmente nello svolgimento dell'attività fisica.

- Dottore, forse devo diminuire l'attività fisica perché di sicuro mi fa bene ma comincio a sentirmi stanca e ho notato la comparsa di capillari che si rompono al minimo urto, ma questo forse dipende dalla pelle che mi sembra più secca.

Probabilmente non c'entra nulla, ma da un po' di tempo mi sento nervosa, irritabile e ho difficoltà a prendere sonno che prima non avevo; sarà l'età, la menopausa, chissà..... –

La signora riferisce di frequentare con cadenza trisettimanale una palestra dove si impegna molto, senza eccedere, e di seguire non proprio la dieta consigliata bensì una, a suo dire, simile, vegetariana stretta come le ha suggerito una amica animalista e definita miracolosa per i suoi problemi

- E poi togliere la carne non mi costato: di carne ne ho sempre mangiata poca perché non è che mi piaccia molto e, in più, mi fanno pena quei poveri animali che vengono uccisi per farceli mangiare. -

E continua..

- Visto dottore, peso, grassi e acido urico si sono normalizzati: funziona.

Mi trovo bene, mi sento meglio anche se ora un po' stanca.

Sono convinta che l'unico problema è la palestra: mi sa che la lascio! -

Ha ragione la paziente a ritenere i suoi problemi derivanti dall'impegno che mette nell'attività fisica?

SI

NO

NO, l'attività fisica fa bene all'equilibrio psicofisico; può dare astenia se si eccede nella frequenza e nell'intensità, non consentendo il giusto recupero, ma questo non è il caso della paziente.

Può essere la dieta responsabile dei problemi descritti?

SI

NO

SI, perché non bilanciata, non consigliata da un medico e autogestita

A complemento di quelle già fatte il medico decide di far eseguire queste ulteriori analisi cliniche.

Sideremia, Transferrinemia, Ferritinemia
Emocromo completo
Vitamina B12, Folati plasmatici ed eritrocitari,
Omocisteina
Calcio, Potassio, Magnesio
Proteine totali
Glucosio

Possono ragionevolmente essere sufficienti?

SI

NO

(Società Vegetariana – Essere vegetariani)

Le analisi mettono in risalto un diffuso quadro carenziale riconducibile alla modificazione della dieta

A questo punto, il medico:

- Signora se lei si trova bene con la dieta che ha seguito, una dieta vegana, è il caso che, insieme, concordiamo quegli accorgimenti che le potranno permettere di proseguirla, di sentirsi meglio di ora e di non tralasciare quell'attività fisica che non è responsabile dei suoi attuali problemi e che è fondamentale per il benessere psicofisico della persona. -