

Sclerosi Multipla e alimentazione: un legame da esplorare

Pubblicato: Giovedì 9 Gennaio 2025



La **Sclerosi Multipla (SM)**, malattia complessa che colpisce il sistema nervoso centrale, è la **principale causa neurologica di disabilità tra i giovani**.

Sebbene non esista ancora una cura definitiva, la ricerca scientifica ha fatto notevoli progressi negli ultimi anni. Tra i vari fattori che possono influenzare il decorso della malattia, **l'alimentazione** sta acquistando sempre più importanza.

Per fare chiarezza ne abbiamo parlato con il dr. **Pietro Annovazzi**, responsabile Neurologia ad indirizzo neuroimmunologico del Centro Sclerosi Multipla di Gallarate.

L'alimentazione può influenzare la SM?

«La risposta non è semplice e definitiva. **Non esiste una “dieta miracolosa” che possa guarire la Sclerosi Multipla**, ma alcuni studi suggeriscono che **un'alimentazione sana e bilanciata possa contribuire a migliorare la qualità di vita** delle persone affette da questa patologia».

Perché l'alimentazione potrebbe essere importante?

«La Sclerosi Multipla è causata da un'inflammazione a carico di strutture neurologiche come il cervello, il nervo ottico e il midollo spinale. Questa neuro-inflammazione è correlata allo stato infiammatorio generale del corpo del paziente, in particolare quello a livello del sistema digerente. Esiste, infatti, un

asse infiammatorio intestino-cervello, per cui un aumento dell'infiammazione intestinale può riflettersi in un aumento di quella cerebrale.».

«Alcuni alimenti possono quindi contribuire a ridurre l'infiammazione, mentre altri potrebbero esacerbarla. Inoltre, la flora batterica intestinale può influenzare il sistema immunitario: un'alimentazione equilibrata può favorire la crescita di batteri "buoni" (eubiosi) invece di quelli "cattivi" (disbiosi), contribuendo a ridurre l'infiammazione intestinale, e quindi quella cerebrale. Infine, esistono molecole, dette antiossidanti, che aiutano a proteggere le cellule dai danni causati da sostanze dannose, come i radicali liberi. Questa aggressione da parte di radicali liberi è uno dei momenti di danno della SM, in particolare responsabile di un danno cronico, progressivo. Molti alimenti ricchi di antiossidanti possono essere utili per ridurre questi processi dannosi e, in una piccola parte, rallentare la progressione della malattia.».

Cosa mangiare per stare meglio?

Sebbene siano necessarie ulteriori ricerche, alcuni principi generali possono guidare la scelta degli alimenti, con lo scopo di ridurre l'infiammazione intestinale, favorire una eubiosi e aumentare la presenza di sostanze antiossidanti:

- Preferire una dieta ricca di frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e olio d'oliva, la dieta mediterranea è considerata un modello alimentare sano e può essere particolarmente benefica per le persone con SM.
- Grassi "buoni": gli acidi grassi omega-3, presenti nel pesce grasso (salmone, sgombero, pesce azzurro in generale), possono aiutare a ridurre l'infiammazione.
- Frutta e Verdura: tutta, ma in particolare frutta e verdura di colori vivaci (come mirtilli, spinaci e carote) sono ricche di antiossidanti.
- Fibre: i cereali integrali, i legumi e la frutta forniscono fibre, importanti per la salute dell'intestino, e favoriscono l'eubiosi.
- Vitamine del gruppo B: queste vitamine sono essenziali per il corretto funzionamento del sistema nervoso. Si trovano in alimenti come carne, pesce, uova, latticini e legumi.

Cosa evitare?

- Alimenti processati: contengono spesso zuccheri aggiunti, grassi saturi e sodio, che possono aumentare l'infiammazione.
- Alcolici: anche gli alcolici favoriscono disbiosi e infiammazione intestinale, inoltre il consumo eccessivo di alcol può peggiorare i sintomi della SM.
- Alimenti che causano intolleranze o allergie: eliminare gli alimenti che causano problemi digestivi può migliorare la qualità della vita.

La dieta chetogenica

Negli ultimi anni ha suscitato interesse la **dieta chetogenica**. Si tratta di un approccio nutrizionale caratterizzato da una **drastica riduzione dei carboidrati** e un **aumento dell'apporto di proteine e grassi**, con il fine di indurre l'organismo a produrre corpi chetonici (chetosi).

Diversi studi hanno suggerito che la chetosi potrebbe esercitare effetti benefici sui sintomi della SM, come la fatica, la spasticità e la depressione. I meccanismi alla base di questi potenziali benefici sono ancora oggetto di indagine, ma si ipotizza che i corpi chetonici possano avere proprietà antinfiammatorie e neuroprotettive, aiutando a contrastare i processi degenerativi tipici della malattia.

È tuttavia fondamentale sottolineare che la dieta chetogenica è **molto restrittiva** e può presentare alcuni **effetti collaterali**, come carenze nutrizionali e difficoltà nel seguire il regime a lungo termine. Pertanto, è essenziale consultare un medico o un dietologo specializzato prima di intraprendere questo tipo di

dieta.

Prima di cambiare abitudini, va sempre sentito il medico

In conclusione, l'alimentazione può giocare un ruolo importante nella gestione della Sclerosi Multipla. **Un'alimentazione sana e bilanciata, ricca di nutrienti essenziali, può contribuire a migliorare la qualità della vita** delle persone affette da questa malattia.

Non va dimenticato che ogni persona con SM è unica, e che ciò che funziona per un paziente potrebbe non funzionare per un altro. **Prima di apportare modifiche significative alla propria dieta, è quindi fondamentale consultare un medico o un dietologo.**

Al centro **Sclerosi Multipla dell'Ospedale di Gallarate**, medici e infermieri sono disponibili per fornire consigli in merito alla corretta alimentazione e agli stili di vita sani per le persone affette da Sclerosi Multipla.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it