

Malattia di Parkinson

non solo farmaci

L'importanza dello Stile di Vita

Luciana Baroni
Francesca Tissan
Lorenzo Cenci



Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana- SSNV

Malattia di Parkinson

non solo farmaci

L'importanza dello Stile di Vita

Luciana Baroni
Francesca Tessan
Lorenzo Cenci

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana- SSNV

Malattia di Parkinson non solo farmaci L'importanza dello Stile di Vita

**Luciana Baroni
Francesca Tessan
Lorenzo Cenci**

Disegni originali di Claudio Romussi
Foto: ©Vegan3000; ©SSNV.

Si ringraziano per la collaborazione:

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV
(www.scienzavegetariana.it)



Vegan3000
(www.vegan3000.info)



Prima Edizione: settembre 2003

Seconda Edizione: novembre 2005

Terza Edizione e-book: febbraio 2011 a cura di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSNV

© Copyright 2003-2011

Tutti i diritti di questo testo sono riservati agli Autori (incluse le eventuali edizioni precedenti). Non ne è consentito alcun uso a scopi commerciali. Sono consentite la riproduzione e la circolazione in formato cartaceo o su supporto elettronico portatile ad esclusivo uso scientifico, didattico o documentario, purché il documento non venga alterato in alcun modo, ed in particolare mantenga le corrette indicazioni di data e fonte originale e la presente nota di copyright.

Autore di riferimento: Luciana Baroni, 2011.

Luciana.baroni@scienzavegetariana.it

Copertina: *Lu Chi, Fiori ed uccelli delle quattro Stagioni (Particolare)* – Museo Nazionale di Tokio

ISBN: 88-88669-02-7

Alcione Editore

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana- SSNV

*Questo libro è dedicato
a quelle meravigliose persone
che sono tutti i nostri pazienti*

Indice

<i>Prefazione</i>	5
--------------------------	----------

Luciana Baroni

L'Alimentazione	7
------------------------	----------

Luciana Baroni, Lorenzo Cenci

Introduzione	8
Fattori Dietetici nella Comparsa della MdP	8
Fattori Dietetici nel Trattamento della MdP	9
L'Importanza di una Dieta Basata su Alimenti Vegetali (<i>Plant-based Diet</i>)	11
Menù Proposto per il Malato di Parkinson	15
Consigli e Note	17
Ricette	19

<i>L'Esercizio Fisico</i>	33
----------------------------------	-----------

Francesca Tissan, Luciana Baroni

Introduzione	34
Esercizi da Supino	36
Esercizi "a Quattro Zampe"	46
Esercizi in Posizione Seduta	47
Esercizi in Piedi	56
Esercizi per gli Arti Superiori	69
Esercizi per gli Arti Inferiori	75

<i>Conclusioni</i>	79
---------------------------	-----------

Luciana Baroni

Prefazione

Questo piccolo libro nasce da anni di lavoro con i pazienti Parkinsoniani.

L'aver seguito nel tempo molti di loro sin dall'esordio dei primi sintomi, mi ha fatto verificare con rabbia impotente qualcosa che sapevo già in teoria, come cioè a un certo punto i farmaci non siano più sufficienti per avere ragione della progressione della malattia.

Ma il rapporto con molti pazienti mi ha fatto soprattutto imparare come la cosa più importante non sia curare *il Parkinson*, ma curare *la persona*. Curare nel senso di prendersene cura, preoccuparsi per lei, capire che cosa c'è per esempio di sbagliato o cosa c'è che potrebbe essere migliorato in tutto quello che resta al di fuori della dimensione strettamente farmacologica del problema.

Ecco come allora lo Stile di Vita, così determinante nella comparsa delle più importanti malattie delle civiltà ricche (tumori, arteriosclerosi, obesità, ecc.) assuma un ruolo importante anche nella Malattia di Parkinson, che assieme alla Demenza è la più diffusa malattia neurodegenerativa delle civiltà industrializzate.

Lo Stile di Vita infatti inizia a esercitare i propri effetti negativi sulla Salute di un individuo già nelle fasi più precoci della vita, agendo per "accumulo" fino alla comparsa della malattia: quest'ultima, come nel caso delle malattie cronico-degenerative così diffuse nelle società ricche, non è nient'altro che "il conto" che il nostro organismo ci presenta, presto o tardi, per come l'abbiamo saputo amministrare. ***La Salute non è quindi qualcosa di casuale, ma il risultato di ben precise scelte di vita.***

Ma è fortunatamente stato dimostrato, per alcune di queste malattie "del benessere" (obesità, diabete, arteriosclerosi, ipertensione), come anche a patologia conclamata il riportare il timone della nave sulla retta via sia in grado di influenzare positivamente il decorso della malattia stessa, permettendo spesso di riconquistare un buono stato di Salute.

Le abitudini che costituiscono lo Stile di Vita sono apparentemente banali: alimentazione, attività fisica, abitudini voluttuarie (fumo, alcool, caffè). Pensare che siano invece così importanti non è tanto immediato né scontato.

In questo libro, che vuole essere un semplice contributo all'approccio non farmacologico della malattia, verranno presi in considerazione l'alimentazione e l'esercizio fisico.

Per quanto riguarda l'**alimentazione**, verranno esaminate le molte ragioni che rendono consigliabile la scelta prevalente o esclusiva di cibi di natura vegetale (per inciso, questo tipo di scelta alimentare appare vantaggiosa per il mantenimento dello stato di Salute generale, e viene utilizzato da prestigiosi Centri di nutrizione Nordamericani anche per la cura di altre malattie importanti e diverse tra loro – es. malattie reumatiche, malattie cardiovascolari, sclerosi a placche, alcuni tipi di tumori, ecc.). Verranno inoltre proposti degli esempi di piatti che, ci auguriamo, non faranno rimpiangere i piatti allestiti con i tradizionali cibi animali, considerati a torto insostituibili.

L'esercizio fisico, nel caso del paziente parkinsoniano, deve andare "oltre" quella che si può considerare la semplice attività fisica quotidiana: il paziente dovrebbe ricavare degli spazi nell'arco della giornata per l'esecuzione regolare di specifici esercizi, finalizzati a contrastare le manifestazioni neurologiche che compariranno con il progredire della malattia, mantenendo il più possibile "allenati" l'equilibrio e la scioltezza dei movimenti. In questo libro verranno proposte delle serie di esercizi che soddisfano proprio questi criteri e che, in accordo con il proprio Terapista della Riabilitazione, dovranno essere eseguiti a domicilio dal paziente con costanza.

Come regola generale, gran parte di quello che siamo dipende da noi, e dipende da noi cambiarlo quando ci accorgiamo che le cose non stanno andando molto bene. La svolta quasi sempre richiede impegno e fatica, ma è l'unico modo per arrivare a risultati soddisfacenti.

Chi invece ritiene che "tutto gli sia dovuto" e che le soluzioni dei propri problemi debbano arrivare da fuori, dagli altri (per esempio da una pillola miracolosa), e se ne sta ad aspettare che qualcun altro sia in grado di compiere il cambiamento -la sua guarigione-, ha perso il treno in partenza.

Vivere la propria malattia - così come qualunque altra "prova" alla quale la vita ci sottopone - non solo da protagonisti ma anche da registi, oltre che "sintomo" di grande saggezza, è l'unico metodo vincente di cimentarsi con il proprio destino.

dr.ssa Luciana Baroni

L'Alimentazione

Introduzione

Fattori Dietetici nella Comparsa della MdP

Fattori Dietetici nel Trattamento della MdP

L'Importanza di una Dieta Basata su Alimenti Vegetali
(*Plant-based Diet*)

Menù Proposto per il Malato di Parkinson

Note e Consigli

Ricette



©Vegan3000

INTRODUZIONE

La Malattia di Parkinson (MdP) risulta molto diffusa nei Paesi Occidentali (Europa ed America del Nord), e la sua distribuzione non appare significativamente differente negli Afroamericani rispetto ai bianchi. Per contro, le popolazioni dell'Africa Nera e della Cina rurale hanno i più bassi tassi di prevalenza di questa Malattia. In sostanza, nei Paesi sviluppati la MdP risulta essere 2-5 volte più frequente rispetto ai Paesi in via di sviluppo, indipendentemente dal gruppo etnico di origine, ed il numero di casi aumenta con il crescere dell'età.

Nella MdP viene danneggiata una delle stazioni del cervello che regolano il movimento attraverso la produzione di una sostanza, la Dopamina, che potremmo paragonare al carburante. Questa stazione è la *Sostanza Nera*, le cui cellule in questa malattia vanno incontro a morte (denominata *apoptosi*) con una velocità 5-10 volte superiore rispetto al normale processo di invecchiamento del cervello. Quando il numero di queste cellule si riduce dell'60%, allora la quantità di carburante, la Dopamina, si riduce dell'80%. Ciò significa che il carburante necessario a produrre il movimento attraverso la stimolazione di altri importanti centri nervosi, i *Gangli della Base*, non basta più, e questo si traduce in un effetto "depressivo" sul movimento stesso, che porta alla comparsa dei primi segni di malattia.

La causa della degenerazione di queste cellule, che sta all'origine della MdP, è ancora sconosciuta: appare tuttavia evidente come i fattori ambientali giochino un ruolo importante, in aggiunta ai fattori genetici, dal momento che soggetti appartenenti allo stesso gruppo etnico, in differenti Paesi, manifestano i tassi d'incidenza del Paese di accoglienza.

Alcuni fattori tossici ambientali, responsabili del MdP, sono stati identificati a partire dagli anni '70: l'MPTP (1970), una tossina contenuta in certe piante della Micronesia (1987), il mercurio (1989). La MdP risulta inoltre associata con attività lavorative rurali (probabile ruolo di pesticidi, erbicidi ed altre potenziali neurotossine), e con l'assunzione di acqua di pozzo.

Negli ultimi decenni è emersa l'importanza anche di fattori dietetici nella comparsa e nel trattamento della MdP.

FATTORI DIETETICI NELLA COMPARSA DELLA MdP (Tab. 1)

Da alcuni Studi che hanno indagato sui fattori di rischio nutrizionali è emerso che diete ad elevato contenuto di grassi animali, come quella occidentale, sono associate con un aumentato rischio, mentre i grassi di origine vegetale non hanno questo effetto. Anche elevate assunzioni di latte e derivati, indipendentemente dal loro contenuto di grassi, possono costituire un fattore di rischio per la MdP nei soggetti di sesso maschile.

Nella MdP sono inoltre presenti elevati depositi di Ferro e basse concentrazioni di ferritina a livello della Sostanza Nera. Secondo alcuni Autori elevate assunzioni di Ferro con la dieta od alterazioni del suo metabolismo potrebbero aumentare il rischio di sviluppare questa malattia.

Posto che lo stress ossidativo potrebbe giocare un ruolo importante interagendo con i fattori genetici, dietetici e gli altri fattori ambientali nel determinare il rischio individuale relativo, la MdP potrebbe essere il risultato di uno stato di deficit cronico di antiossidanti. Da esperimenti in vitro è stato verificato, infatti, come lo stress ossidativo sia in grado di innescare l'apoptosi, cioè la morte cellulare.

L'assunzione di sostanze antiossidanti potrebbe quindi rivestire un ruolo importante, ma tra le varie Vitamine che hanno questa azione (vitamina C, A, E) solo la Vitamina E si è dimostrata protettiva nei confronti della Malattia. Tale protezione non è però ottenibile con l'uso di integratori di sintesi, ma solo assumendo questa Vitamina in dosi abbondanti con la dieta, in particolare attraverso il consumo di noci ed altra frutta secca, cereali integrali ed olii vegetali non tropicali.

Tabella 1

Fattori dietetici implicati nella comparsa della MdP

- 1. Diete ricche in Grassi Animali**
- 2. Elevate assunzioni di latte e derivati**
- 3. Elevate assunzioni/depositi di Ferro**
- 4. Carenza di antiossidanti**
- 5. Squilibrio/carenza di Acidi Grassi Essenziali**
- 6. Assunzione di Mercurio**

Inoltre nella MdP, come in altre malattie neurodegenerative, le membrane cellulari appaiono essere carenti di acidi grassi essenziali (PUFAs), la cui concentrazione dipende dalla loro disponibilità nella dieta. Questi acidi grassi, meglio noti come omega-3 ed omega-6, sono indispensabili per il normale funzionamento cellulare, ed una dieta ideale deve fornire una quantità ma anche un rapporto ottimale tra i due tipi di acidi grassi essenziali.

A questo proposito, riteniamo sia da bandire il pesce come fonte di questi acidi grassi, dal momento che la sua assunzione appare al giorno d'oggi per l'uomo la principale causa di intossicazione da mercurio, metallo la cui pericolosità non appare limitata alla sola MdP. Ancora, la frutta secca e gli olii vegetali non tropicali costituiscono ricche fonti di acidi grassi essenziali.

FATTORI DIETETICI NEL TRATTAMENTO DELLA MdP

Nella MdP l'efficacia della terapia farmacologica è strettamente influenzata dalla dieta, ed in particolare dalla sua composizione proteica.

Come anzidetto, la MdP è caratterizzata da una riduzione dei livelli del neurotrasmettitore Dopamina nell'encefalo, che è responsabile dei sintomi principali (rallentamento motorio, rigidità muscolare, tremore a riposo ed instabilità posturale): il trattamento farmacologico si basa quindi sul ripristino dell'effetto della Dopamina mancante. Ad un certo stadio della

malattia, questo è possibile solo attraverso l'utilizzo di farmaci a base di levodopa (L-dopa).

Questa sostanza, che deriva dalla trasformazione dell'aminoacido Tirosina, è in grado di arrivare a dosi efficaci alla barriera tra sangue e cervello (*barriera emato-encefalica*), e solo dopo averla superata viene decarbossilata a Dopamina diventando attiva come neurotrasmettitore a livello dei *Gangli della Base*.

Però le proteine della dieta, ed in particolare alcuni aminoacidi essenziali in esse contenuti, i LNAA (grandi aminoacidi neutri, a cui appartengono, oltre alla Tirosina-TYR, Isoleucina-ILE, Leucina-LEU, Fenilalanina-PHE, Triptofano-TRP, Valina-VAL) entrano in competizione con il meccanismo di trasporto della L-dopa (**Fig. 1**).

Figura 1



Ciò si verifica soprattutto a livello di barriera emato-encefalica, compromettendo l'ingresso della L-dopa nel cervello anche in presenza di livelli ematici del farmaco normali od elevati, e contribuendo a rendere irregolare la produzione di Dopamina e la stimolazione dei *Gangli della Base*. Con il tempo, questa irregolare stimolazione porta però i *Gangli della Base* a rispondere in modo esagerato anche a basse dosi di Dopamina.

Il ridotto ingresso di farmaco nel cervello si traduce in bassi livelli di Dopamina, situazione responsabile di blocchi motori (*off*), che compromettono le capacità motorie in modo variabile secondo lo stadio della malattia. Per contro, un'eccessiva stimolazione dei *Gangli della Base* da parte della Dopamina è responsabile del fenomeno opposto, le discinesie. Questa situazione si verifica in presenza di dosi elevate di farmaco, ma anche in presenza di dosi non necessariamente elevate, se i *Gangli della Base* sono stati stimolati male nel passato, diventando supersensibili.

Comunque, l'instabilità dei livelli di L-dopa all'interno dell'encefalo provoca fluttuazioni motorie, nel corso delle quali le fasi *off* si alternano a fasi di movimento normale o discinesie (*on*). La comparsa di tali complicanze motorie fa parte della storia naturale della malattia, ma può essere ritardata nel tempo e limitata se viene garantita una stimolazione dei *Gangli della Base* il più possibile corretta.

Per minimizzare l'interferenza dei LNAA sui livelli di Dopamina, è importante ridurre la quantità totale di proteine della giornata, limitandone l'apporto alla dose minima raccomandata (0.8-1 grammo di proteine per Kg di Peso Corporeo al dì).

La riduzione dell'apporto proteico quotidiano è infatti in grado di provocare in molti pazienti un miglioramento del rapporto *on/off*, ed in alcuni pazienti può rendersi necessario l'abbattimento della posologia dell'L-dopa, per ridurre le discinesie. Per contro, si è visto che una dieta iperproteica è in grado di peggiorare drammaticamente la motilità.

Nelle fasi avanzate della Malattia è spesso necessario, oltre a contenere l'apporto proteico giornaliero, distribuire le proteine totali nell'arco dei vari pasti, in modo da concentrare la quota maggiore nel pasto serale, in proporzioni che possono arrivare fino ai 9/10.

Questo ulteriore intervento si è dimostrato in grado di ridurre le fluttuazioni motorie attraverso un migliore controllo di livelli del farmaco, riducendo i blocchi motori nell'arco della parte attiva della giornata e permettendo al paziente di svolgere adeguatamente le proprie attività occupazionali e sociali.

L'efficacia della dieta nel trattamento della MdP complicata è evidente già entro una settimana dall'inizio, spesso con effetti superiori a quelli di qualunque altra combinazione farmacologica. L'effetto si mantiene nel tempo (sono stati descritti pazienti in dieta con successo fino a 48 mesi), anche se a beneficiarne sono solo i pazienti che in precedenza avevano presentato una buona risposta alla terapia con L-dopa.

In questo contesto, l'utilizzo esclusivo di cibi vegetali permette la facile organizzazione di menù comprendenti un limitato apporto di aminoacidi essenziali, contenendo con relativa facilità l'apporto proteico totale ai livelli minimi raccomandati e garantendo una quantità di proteine pari ad 1/5 nell'arco dei 2 pasti diurni, riservando la quota dei 4/5 per la cena.

Tale schema dietetico è realizzabile con cibi comunemente disponibili ed utilizzati nella tradizione italiana e non comporta alcuna carenza nutrizionale.

In generale, le modificazioni dietetiche appaiono uno strumento indispensabile in quei pazienti che, in terapia cronica, sviluppano complicanze motorie secondarie ad irregolare disponibilità dell'L-dopa a livello centrale, dal momento che L-dopa e LNAA condividono lo stesso trasportatore a livello di barriera emato-encefalica.

L'IMPORTANZA DI UNA DIETA BASATA SU ALIMENTI VEGETALI (*Plant-based Diet*)

Nella MdP un attento controllo clinico dovrebbe sempre venire affiancato da un adeguato approccio dietetico. Ciò allo scopo di migliorare l'effetto della terapia farmacologica, ma soprattutto di rallentare il decorso della malattia e la comparsa di co-morbilità, permettendo così al paziente di ottenere indubbi vantaggi sulla propria qualità di vita a lungo termine (**Tab. 2**).

Con il termine *Plant-based Diet* viene indicata in letteratura medica internazionale una dieta bilanciata basata esclusivamente o principalmente su cibi di origine vegetale. Per le sue caratteristiche, questo tipo di dieta possiede proprietà terapeutiche che sono state documentate in differenti situazioni patologiche.

La *Plant-based Diet* è applicabile anche nella MdP, ove il suo utilizzo non appare limitato all'ottimizzazione dell'efficacia del trattamento farmacologico con L-dopa, ma è auspicabile in tutti gli stadi della malattia, soprattutto all'esordio, con finalità di neuroprotezione, cioè di rallentare la perdita dei neuroni produttori di Dopamina superstiti e ritardare così la progressione della sindrome.

E' infatti evidente, da quanto anzidetto, che se i fattori responsabili della comparsa della MdP, cioè della perdita di almeno il 60% delle cellule che producono Dopamina, continueranno ad agire anche in seguito, il ritmo di morte cellulare rimarrà elevato, e quindi la velocità di progressione della malattia verrà influenzata negativamente.

Tabella 2

Vantaggi di una Dieta basata su Alimenti Vegetali ***(Plant-based Diet)***

1. Effetto neuroprotettivo (sulla progressione della Malattia)
2. Riduzione delle fluttuazioni motorie e della posologia di L-dopa
3. Riduzione degli effetti collaterali da L-dopa
4. Riduzione ed allontanamento nel tempo delle complicanze tardive della terapia cronica con L-dopa
5. Riduzione dei livelli di Omocisteina
6. Effetto protettivo nei confronti della comorbidità
7. Miglioramento della funzionalità intestinale

Per questo la *Plant-based Diet*, ricca di antiossidanti, responsabile di bassi depositi di Ferro tissutale, priva di grassi animali e nella quale la componente proteica è ridotta, possiede tutte le caratteristiche che da quanto sopra esposto risultano essere protettive nei confronti dei vari aspetti che influenzano il decorso della Malattia, costituendo a tutti gli effetti una misura di prevenzione secondaria.

L'utilizzo prevalente/esclusivo di alimenti d'origine vegetale, oltre a risultare nutrizionalmente adeguato, permette di rendere disponibili sufficienti quantità di cibo, rispettando i limiti del fabbisogno proteico giornaliero e riducendo l'apporto di LNAA.

Il miglioramento della farmacocinetica dell'L-dopa, con miglioramento della sua efficacia, permette di limitare la quantità di farmaco assunta, con importanti ripercussioni sui livelli di Omocisteina (che deriva dal metabolismo dell'L-dopa ed è un importante fattore di rischio cardiovascolare), e sul rischio di ipotensione ortostatica (che ha una prevalenza di circa il 20% nei soggetti parkinsoniani ed è responsabile di ipoperfusione centrale e

periferica). Una più regolare stimolazione dei *Gangli della Base* consente inoltre di ridurre ed allontanare nel tempo la comparsa delle complicanze della terapia cronica con L-dopa.

Data l'età d'insorgenza e la durata della malattia non è infrequente la presenza o la comparsa di altre patologie d'origine metabolica e loro complicanze, per lo più vascolari: la *Plant-based Diet* è in grado di influenzare in modo positivo lo Stato di Salute generale, risultando protettiva soprattutto nei confronti dei fattori di rischio cardiovascolare. Questo effetto è riconducibile sia ai costituenti "protettivi" della dieta (antiossidanti, grassi vegetali) che alla possibilità di ridurre i livelli di Omocisteina.



©Vegan3000

Una dieta siffatta, in cui le proteine sono di esclusiva provenienza vegetale, è correlata inoltre con più bassi livelli circolanti di IGF-I (potente fattore mutageno responsabile della comparsa della maggior parte dei tumori), risultando genericamente protettiva anche in questo ambito.

L'aderenza ad una dieta ricca di cibi vegetali è inoltre correlata con un più basso rischio di stipsi e diverticolosi, situazioni purtroppo molto frequenti nella MdP, dove poi il miglioramento della funzionalità intestinale è in grado di migliorare la farmacocinetica dell'L-dopa assunta per os.

Nelle pagine seguenti presentiamo una proposta di menù basato esclusivamente su cibi di derivazione vegetale. Lo schema dietetico, normocalorico, è stato formulato per apportare 0,8-1,1 grammi di proteine al dì, per chilogrammo di peso corporeo ideale. I 4/5 dell'apporto proteico totale, d'esclusiva origine vegetale, sono concentrati nel pasto serale così da ridurre al massimo l'interferenza con la terapia farmacologica.

Tale schema deve essere completato con l'assunzione vitamina B12 alla dose minima di 10 µg/dì, che si ritiene una posologia adeguata per garantire il rispetto dell'RDA, e di almeno 2 litri di acque minerali ricche di calcio (e povere di sodio).

Per il livello d'assunzione dei nutrienti si sono adottati i LARN, pubblicati Società Italiana di Nutrizione Umana, nella revisione del 1996, mentre la composizione bromatologica è stata determinata con l'uso delle tavole di composizione degli alimenti, edite dall'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, aggiornate per l'anno 2000.

Vengono presentate alcune ricette e regole di preparazione che permettono di rendere le pietanze gradevoli dal punto di vista organolettico.

Ribadiamo come l'utilizzo esclusivo (o comunque preminente) di cibi d'origine vegetale, oltre a risultare nutrizionalmente adeguato, permetta di rendere disponibili sufficienti quantità di cibo senza rischiare di eccedere il fabbisogno proteico giornaliero, e consenta quindi di limitare l'apporto di LNAA che competono con il metabolismo della L-dopa.

La *Plant-based Diet* andrà applicata come misura di prevenzione secondaria già dall'esordio della MdP, per i potenziali molteplici effetti neuroprotettivi in grado di rallentare la progressione della malattia. **Se il paziente non è in terapia con L-dopa, la redistribuzione proteica non è richiesta, è quindi non è in questo caso necessario rispettare la ripartizione dei cibi tra pranzo e cena all'interno dei singoli menù giornalieri.**

Per motivi diversi ma complementari, legati all'interferenza delle proteine sulla farmacocinetica dell'L-dopa, la *Plant-based Diet* risulta inoltre efficace in tutti i pazienti in terapia con questo farmaco (Sinemet®, Madopar®, Levomet®), con vantaggi evidenti fino nelle fasi più avanzate di malattia. Poiché la comparsa delle fluttuazioni motorie compromette la qualità di vita del paziente, la riduzione del rischio di comparsa di conseguenze legate alle difficoltà motorie ed all'ipocinesia costituisce nuovamente una misura di prevenzione secondaria dello stato di Salute generale. **In questo caso, la redistribuzione proteica va applicata in modo rigido, per ridurre l'interferenza tra LNAA e L-dopa, e non è possibile scambiare il pranzo con la cena.** L'efficacia della dieta è valutabile già entro la prima settimana, e se l'aderenza alla dieta nel tempo rimane corretta, si mantiene per anni.

La redistribuzione proteica di 1/5 nei pasti diurni e 4/5 in quello serale è realizzabile con cibi di uso comune. Ciò rende più agevole l'aderenza a questo tipo di dieta, in modo tale da sfruttarne appieno i vantaggi senza incorrere nel rischio di carenze od eccessi nutrizionali.

MENU' PROPOSTO PER IL MALATO DI PARKINSON

(Questi valori nutrizionali vanno rapportati al fabbisogno individuale)



COLAZIONE	SPUNTINO MATTUTINO
• Tè zuccherato oppure caffè normale o d'orzo, con 1-2 cucchiaini di zucchero. • Fette biscottate 3-4, oppure pane integrale 40 grammi. • Marmellata di frutta (1 cucchiaio da tavola) oppure miele (2 cucchiaini).	• Frutta fresca: a scelta.
PRANZO	
• Primo Piatto: Riso 50 grammi con verdura a scelta ed olio vegetale, oppure Pasta all'olio 50 grammi <i>esempi di Primo Piatto:</i> 2. Risotto al cocco 3. Risotto al limone 4. Risotto alle verdure 5. Risotto alla zucca e funghi 6. Risotto ai carciofi, radicchio e olive 7. Risotto con i funghi e carciofi 8. Risotto ai porcini e verdure 9. Risotto al porro 10. Risotto al radicchio 11. Risotto alla zucca 12. Risotto alle clementine 13. Risotto alle fragole 14. Risotto alle ortiche 15. Risotto alle punte di asparagi 16. Risotto speziato alle verdure	• Secondo Piatto: verdura a scelta, cruda oppure cotta. • Pane integrale: 30 grammi, oppure Patate: 90 grammi, al forno o lesse. • Frutta fresca: a scelta, cruda oppure cotta.

SPUNTINO POMERIDIANO

- **Frutta fresca:** a scelta
- **Fette biscottate** 3-4, *oppure* **pane integrale** 40 grammi.

CENA

- **Primo Piatto: Pasta 100 grammi con verdure a scelta ed olio vegetale.**

Esempi di Primo Piatto:

16. Crema di lenticchie al curry
17. Crema di piselli al basilico
19. Crema di pomodoro al tofu
20. Pasta alla frutta secca
21. Cannelloni di tofu e spinaci
22. Fusilli al tofu e zucca
23. Gnocchi alle noci
24. Gnocchi in salsa di mandorle
25. Minestra di legumi
26. Pasta con fagioli
27. Pasta con lenticchie
28. Spaghetti alle noci
29. Pasta e ceci
30. Penne al pesto di tofu
31. Maccheroncini alla boscaiola

- **Secondo Piatto:** Legumi secchi 100-120 grammi a scelta.

Esempi di Secondo Piatto:

32. Lenticchie alla buona
33. Lenticchie speziate
34. Lenticchie al curry
35. Fagioli al forno
36. Fagioli al pomodoro
37. Fagioli in pinzimonio
38. Crocchette di ceci
39. Crocchette di lenticchie
40. Fagottini di radicchio
41. Frittelle di verdure con lenticchie
42. Crocchette di patate
43. Involtini di melanzane gratinati
44. Medaglioni di tofu e cereali
45. Purè di lenticchie rosse
46. Pomodori con purè di fave

- **Pane integrale:** 50 grammi, *oppure* **Patate:** 150 grammi, al forno o lesse.
- **Frutta fresca:** a scelta, cruda oppure cotta.
- **Frutta secca:** a scelta, 30 grammi.

VALORI NUTRIZIONALI MEDI:

KCal	2175
Proteine	65 g (12 %)
Lipidi	69 g (28 %)
Glucidi	345 g (60 %)
Calcio	394 mg**
Vitamina E	13,6 mg

Colazione e Pranzo apportano 13-14 grammi di proteine.

(senza l'acqua minerale)

NOTE E CONSIGLI

I 5 gruppi alimentari da assumere in modo variato tutti i giorni sono:

1. **Cereali:** avena, farro, frumento o grano, grano saraceno, mais o granturco, miglio, orzo, riso, kamut e derivati (pasta, pane, germe di grano, cous-cous, bulgur). E' meglio preferire i prodotti integrali o comunque poco trasformati. I chicchi di cereali integrali possono essere assunti crudi dopo essere stati fatti germogliare (es. a colazione od aggiunti all'insalata), o lessati (anche al posto del pane).
2. **Legumi:** ceci, tutti i tipi di fagioli (borlotti, canellini, lamon, pavone, neri, dall'occhio, ecc.), fagiolini, fave, lenticchie, lupini, piselli, soia.
NB: I legumi NON devono essere confusi con la verdura, in quanto contengono elevate quantità di proteine, e i pazienti in terapia con L-dopa devono assumerli solamente a cena.
3. **Verdura:** asparagi, barbabietole, bieta, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo e cavoletti, broccoli, verze, cetrioli, cicoria, cipolle, finocchi, funghi, tutti i tipi di insalata, melanzane, peperoni, pomodori, porri, radicchio, sedano, rape, spinaci, zucca e zucchine. Va utilizzata cotta e/o cruda.
4. **Frutta:** albicocche, ananas, arance, ciliege, banane, clementine, fichi, fragole, lamponi, more, mirtilli, kiwi, mandarini, mandaranci, mele, meloni, pere, pesche, pompelmo, prugne, uva. Va utilizzata fresca e/o seccata.
5. **Frutta secca e semi:** tutti i tipi di noci (comuni, del brasile, pecan, macadamia), anacardi, mandorle, nocciole, pistacchi, arachidi, olive, semi di girasole, semi di sesamo, semi di lino, semi di zucca, amaranto.

Un'alimentazione bilanciata deve in ogni caso prevedere almeno **tre pasti principali** durante la giornata (colazione, pranzo e cena) ed eventualmente **due spuntini** a base di frutta fresca.

Nell'arco della giornata è di fondamentale importanza bere almeno **2 litri d'acqua ricca di Calcio - e povera di sodio** (es. Lete-321 mg/l, o Sangemini-328 mg/l = circa 650 mg al dì).

Non usare bibite zuccherate: solo le spremute, i frullati o i succhi di frutta e verdura non zuccherati possono essere assunti liberamente.

Va evitata l'aggiunta di formaggio sui primi. Possono essere utilizzati in alternativa il pane grattugiato o piccole quantità di frutta secca o semi (di zucca, di girasole, di sesamo) macinati finemente.

Va evitato l'uso di burro come condimento: meglio preferire l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo (circa 4 cucchiaini al dì). Eccezionalmente possono essere utilizzate le margarine vegetali.

Va limitata la quantità di sale al minimo indispensabile.

Ove non specificato, **il peso degli alimenti è da considerarsi a crudo e al netto di scarti.**

E inoltre:

- per **“tofu”** si intende un particolare prodotto simile al formaggio, che è ottenuto dalla soia. Si trova comunemente e agevolmente nei negozi di cibi biologici, ed è disponibile in varie preparazioni: fresco, affumicato, aromatizzato alle erbe.
- I **legumi secchi** vanno come regola generale lasciati in ammollo e sempre risciacquati abbondantemente prima della cottura.
- Si consiglia l'utilizzo prevalente od esclusivo di **prodotti biologici certificati**.

NORME PARTICOLARI PER I PAZIENTI IN TERAPIA CON L-DOPA

Solo i pazienti in terapia con L-dopa (Sinemet[®], Madopar[®], Levomet[®]) non possono sostituire il pranzo con la cena e viceversa, per il problema dell'interferenza tra farmaco e proteine della dieta a livello della barriera emato-encefalica.

La L-dopa assunta per via orale viene assorbita a livello intestinale, dove deve arrivare la maggior quantità possibile di farmaco intatto. Se la L-dopa staziona nello stomaco, viene degradata dai succhi gastrici. L'assunzione del farmaco risulterà quindi –in misura variabile- *inefficace*.

REGOLA IMPORTANTE

**Quando viene assunta la L-dopa,
lo Stomaco deve essere
VUOTO**

**E' pertanto necessario che venga stabilito un
Calendario di assunzione della L-dopa rispetto ai pasti:**

la L-dopa va assunta

almeno **1 ora PRIMA**

e/o

almeno **2 ore DOPO**

il pasto

con 1 bicchiere di acqua naturale

Nessun altro farmaco deve essere assunto in contemporanea

RICETTE

I Primi Piatti del Pranzo

1.Risotto al cocco	21
2.Risotto al limone	21
3.Risotto alle verdure	21
4.Risotto alla zucca e funghi	21
5.Risotto ai carciofi, radicchio e olive	22
6.Risotto con i funghi e carciofi	22
7.Risotto ai porcini e verdure	23
8.Risotto al porro	23
9.Risotto al radicchio	23
10.Risotto alla zucca	23
11.Risotto alle clementine	24
12.Risotto alle fragole	24
13.Risotto alle ortiche	24
14.Risotto alle punte di asparagi	24
15.Risotto speziato alle verdure	24

I Primi Piatti della Cena

16.Crema di lenticchie al curry	25
17.Crema di piselli al basilico	25
18.Crema di pomodoro al tofu	25
19.Pasta alla frutta secca	25
20.Cannelloni di tofu e spinaci	26
21.Fusilli al tofu e zucca	26
22.Gnocchi alle noci	26
23.Gnocchi in salsa di mandorle	27
24.Spaghetti alle noci	27
25.Minestra di legumi	27
26.Pasta con fagioli	27
27.Pasta con lenticchie	27
28.Pasta e ceci	28
29.Penne al pesto di tofu	28
30.Maccheroncini alla boscaiola	28

I Secondi Piatti della Cena

31.Lenticchie alla buona	29
32.Lenticchie speziate	29
33.Lenticchie al curry	29
34.Fagioli al forno	29
35.Fagioli al pomodoro	29
36.Fagioli in pinzimonio	30
37.Crocchette di ceci	30
38.Crocchette di lenticchie	30
39.Fagottini di radicchio	30
40.Frittelle di verdure con lenticchie	31
41.Crocchette di patate	31
42.Involtini di melanzane gratinati	31
43.Medaglioni di tofu e cereali	32
44.Purè di lenticchie rosse	32
45.Pomodori con purè di fave	32

Ricette 1-15: i Primi Piatti del Pranzo

1. Risotto al cocco

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - 150 g di cocco grattugiato - 50 g di uva sultanina - 10 g di mandorle grossolanamente tritate - ½ cucchiaino di semi di cardamomo grossolanamente tritati (se non riuscite a reperirli, potete anche non metterli: in questo caso il risotto risulterà più dolce) - 1 cucchiaino di zucchero di canna oppure 2 cucchiaini di malto - olio extra vergine d'oliva - sale.

Preparazione: lasciate a bagno il riso per 1 ora. Mettete a cuocere il riso in una quantità d'acqua tale che possa essere completamente assorbita durante la cottura. Quando l'acqua bolle mettete il riso con il sale, lo zucchero ed il cardamomo. Dopo 2 o 3 minuti aggiungete il cocco, le mandorle e l'uvetta. A fine cottura spegnete la fiamma e condite con l'olio.

2. Risotto al limone

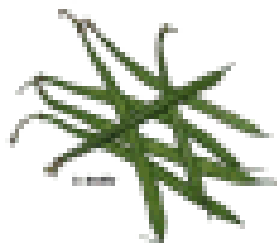
Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso a chicco lungo - un poco di olio di arachide - 1 cucchiaino di anacardi - 1 cucchiaino di arachidi - 2 foglie di alloro - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 limone - sale.

Preparazione: lavate il riso e mettetelo in una casseruola con ½ litro di acqua salata. Portate a ebollizione e cuocete per una decina di minuti. Scolate e tenete al caldo. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella, unite gli anacardi, le arachidi e le foglie di alloro spezzettate. Tostate il tutto. Unite anche il prezzemolo tritato. Tostate ancora qualche istante. Versate il riso nella padella, unite il succo del limone e fate insaporire saltando brevemente. Se serve, aggiungete un pizzico di sale.

3. Risotto alle verdure

Ingredienti per 4 persone: 20 ml di olio d'oliva - 3 spicchi d'aglio schiacciati - 120 g di cipolla bianca affettata - 2 peperoncini piccanti - 200 g di riso - 600 ml acqua - sale - 3 pomodori maturi - pepe nero appena macinato - 1 cipolla rossa affettata - 15 ml di succo di limone.

Preparazione: in una casseruola scaldate 1 cucchiaino di olio d'oliva su fuoco dolce. Aggiungete l'aglio e le cipolle a fettine. Soffriggete per 5 minuti, mescolando frequentemente. Unite i 2 peperoncini. Soffriggete per 2 minuti. Versate il riso e cuocete fino a farlo dorare. Aggiungete l'acqua e 1 cucchiaino di sale. Portate a ebollizione su fuoco più alto. A questo punto abbassate il fuoco e mettete il coperchio. Cuocete per circa 25 minuti. Quando il riso è cotto, unite i pomodori a pezzetti, i fagioli lessati e i piselli. Salate e aggiungete il pepe e il succo di limone. Mescolate bene, su fuoco basso, e versate a cucchiaiate nei piatti. Decorate con fettine di cipolla



4. Risotto alla zucca e funghi

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso (meglio integrale) lessato, 200 g di zucca cotta a vapore, 100 g di funghi freschi, 1 cipolla media, 1 ciuffetto di prezzemolo, 1 cucchiaino di timo in polvere, olio extravergine di oliva, sale e acqua di cottura del riso q.b.

Preparazione: Fate mantecare a fuoco basso la cipolla ed i funghi in poco olio e acqua di cottura, aggiungendone altra un po' per volta finché la cipolla non è dorata; salate, aggiungete poi il timo e amalgamate la zucca, cuocendo ancora finché non diventa una crema omogenea; aggiungete a fuoco spento l'olio di oliva e mettete in una fossetta al centro del riso, nel cocchio individuale, guarnito col prezzemolo sminuzzato a crudo



5. Risotto ai carciofi, radicchio e olive

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso semintegrale - 2 carciofi - 1 testa di radicchio - 10 olive taggiasche denocciate - 1 spicchio d'aglio - 500 ml di brodo vegetale - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - sale

Per il BRODO VEGETALE: 1 carota, 1 patata, 1 cipolla, prezzemolo, sedano e sale. **Preparazione:** preparate il classico brodo vegetale pulendo le verdure e, dopo averle tagliate a pezzetti, facendole cuocere per circa 30 minuti in $\frac{1}{2}$ litro d'acqua salata. Se non avete a disposizione il tempo necessario, procuratevi del dado vegetale granulare (molto pratico e liberamente dosabile), oppure un dado per brodo vegetale, e immergetelo in acqua bollente fino a scioglierlo completamente.

Preparazione: mondate i carciofi e tagliateli a pezzetti dopo aver tolto le punte e le foglie esterne più dure. Lavate il radicchio e tagliatelo a striscioline. Tritate l'aglio e fatelo scaldare brevemente in poco olio caldo, facendo attenzione a non farlo bruciare. Aggiungete quindi le olive tritate grossolanamente, un paio di pizzichi di sale e il riso. Mescolate bene unendo qualche cucchiaino di vino bianco secco, fatelo evaporare poi ricoprite con il brodo. Fate cuocere a fuoco moderato mescolando spesso e aggiungendo un mestolo di brodo alla volta, mano a mano che asciuga. A fine cottura unite il radicchio tagliato a striscioline, mescolate bene, fate riposare per un paio di minuti e servite caldo.

6. Risotto con funghi e carciofi

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - 2 carciofi - 150 g di funghi - 1 cipolla piccola - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino bianco secco (facoltativo) - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale - pepe - brodo vegetale.

Preparazione: pulite accuratamente i carciofi, eliminando le foglie più esterne e dure. Tagliate via le punte e tagliateli a spicchi. Pulite accuratamente i funghi, togliendo la terra eventuale e tutte le impurità. Quindi risciacquateli velocemente sotto l'acqua corrente utilizzando uno scolapasta. Se non lo sono già tagliateli a fettine sottili. Pulite e tritate finemente la cipolla, dopodiché fatela appassire in un paio di cucchiaini di olio bollente. Aggiungete i carciofi a spicchi e fateli rosolare brevemente, salandoli e pepandoli a vostro gusto. Aggiungete il riso e fatelo insaporire velocemente, mescolando con un cucchiaini di legno. Unite il vino e fatelo evaporare. Poi unite poco alla volta il brodo vegetale, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo pulite e tritate finemente uno spicchio d'aglio (o, se preferite, lasciatelo intero e toglietelo in seguito). Fate scaldare altri 2 cucchiaini di olio in un pentolino, aggiungete l'aglio, fate scaldare e non appena sfrigola unite i funghi. Mescolate facendo cuocere a fuoco vivo per alcuni minuti, salateli e pepateli. Verso la fine della cottura del risotto uniteli allo stesso e mescolateli. Quando il riso è al dente, unite il prezzemolo tritato, mescolate e servite.



7. Risotto ai porcini e verdure

Ingredienti per 4 persone: riso 200 g - 2 piccoli porcini - 1 porro - 1 carota - 1 pomodoro - olio extravergine d'oliva - vino bianco secco - brodo vegetale - sale.

Preparazione: mondate il porro e tagliatelo a listerelle, compresa anche una piccola parte del verde. Tritatene quindi la metà e fatela appassire nella pentola a pressione con 4 cucchiaini di olio. Unite i funghi, mondati e tagliati a lamelle, la carota e il pomodoro privato di buccia e semi, entrambi tagliati a striscioline, quindi il resto del porro. Insaporite il riso nel fondo così preparato, quindi bagnatelo con $\frac{1}{2}$ bicchiere di vino; lasciatelo evaporare. Unite 400 ml di brodo bollente (eventualmente preparato con 2 dadi). Chiudete la pentola e calcolate 7 minuti dal momento in cui va sotto pressione. Aprite, mescolate e servite subito, ben caldo.



8. Risotto al porro

Ingredienti per 4 persone: 2 porri mondati - $\frac{1}{2}$ cucchiaio di zucchero - 1 cucchiaio di pomodori secchi sott'olio - 1 pizzico di cannella - sale e pepe - 200 g di riso arborio - 1 cucchiaio di buccia di limone grattugiata - 200 ml di brodo vegetale - 100 g di prezzemolo, finemente sminuzzato.

Preparazione: in una larga padella antiaderente, fate scaldare l'olio su fuoco basso. Aggiungete il porro a rondelle e lo zucchero, e fate scaldare fino a quando non si ammorbidisce. Unite i pomodorini, la cannella, il sale e il pepe e il riso. Cuocete per pochi minuti, mescolando spesso. Versate la scorza di limone, il brodo vegetale ed il prezzemolo. Cuocete e mescolate per circa 15 minuti. Togliete dal fuoco, tenete coperto per circa 20 minuti, per far assorbire tutto il liquido dal riso. Adesso è pronto per essere servito.

9. Risotto al radicchio

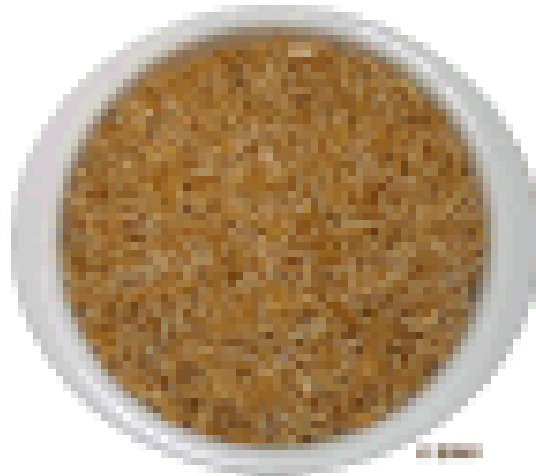
Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - 1 testa di radicchio rosso - 1 cipolla - 1 bicchiere di vino bianco (o champagne) - olio extravergine di oliva q.b. - brodo vegetale.

Preparazione: fate un soffritto con l'olio, la cipolla ed il radicchio tagliati a pezzetti. Aggiungete il riso ed il vino bianco, mescolando accuratamente. Infine aggiungete il brodo vegetale ed ultimate la cottura.

10. Risotto alla zucca

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - 200 g di zucca - 1 cipolla grande oppure 2 piccole - sale - olio d'oliva - 1 bicchiere di vino bianco - brodo vegetale.

Preparazione: in una teglia fate riscaldare l'olio e imbiondire la cipolla che avrete precedentemente sbucciato, lavato, asciugato con della carta assorbente e sminuzzato con l'aiuto di un mixer. Nel frattempo, sbucciate la zucca, lavatela con cura, tagliatela a pezzettini e lasciatela scolare per circa dieci minuti. Unitela al resto e cuocete il tutto a fiamma bassa per circa 20 minuti. Per rendere il risotto ancora più gustoso, durante la cottura aggiungete un bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare per qualche secondo. In ultimo aggiungete il riso, il sale e qualche cucchiaio di brodo vegetale e mescolate per benino. Continuate fino a quando il riso non avrà raggiunto la cottura ideale e avrete consumato il brodo. Servite caldo con una spolveratina di lievito alimentare.



11. Risotto alle clementine

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - olio - brodo vegetale - 1 cipolla - 200 g di spicchi di clementine - la buccia grattugiata di 2 clementine - panna di soia (1 tazza)

Preparazione: Mettete un po' di olio in una pentola e soffriggete il trito di cipolla. Quando la cipolla è imbiandita, aggiungete il riso, mescolate accuratamente e aggiungete il brodo vegetale. A 10 minuti dalla cottura aggiungete gli spicchi delle clementine e proseguite la cottura aggiungendo eventualmente altro brodo. Al termine, incorporate al risotto la buccia grattugiata di due clementine ed una tazza di panna di soia.

12. Risotto alle fragole

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - olio extravergine d'oliva - brodo vegetale - 1 cipolla - 100 g di fragole (o anche 200 se volete strafare e desiderate un risotto particolarmente ricco e gustoso) - ½ bicchiere di vino bianco secco (facoltativo).

Preparazione: mettete un po' di olio in una pentola e soffriggete il trito di cipolla. Quando la cipolla è imbiandita, aggiungete il riso, mescolate accuratamente e aggiungete il brodo vegetale. Verso metà cottura unite le fragole frullate (lasciandone però qualcuna tagliata a pezzetti per la coreografia), e mescolate il tutto prima di servire. Durante la cottura è possibile aggiungere anche ½ bicchiere di vino bianco secco.

13. Risotto alle ortiche

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso semintegrale - 1 scalogni tritati finemente - 2 tazze di cime di ortiche tagliuzzate - 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - brodo vegetale - sale.

Preparazione: fate soffriggere il trito di scalogni nell'olio, poi unite il riso e fatelo rosolare leggermente. Salate a piacere. Aggiungete il brodo vegetale poco alla volta e fate cuocere per circa 15-18 minuti. Aggiungete le ortiche dopo circa 5 minuti da quando avete unito il riso e mescolate.

14. Risotto alle punte di asparagi

Ingredienti per 4 persone: 200 g di riso - 200 g di punte di asparagi - 1 scalogno (o 1 cipollina piccola) - 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - brodo vegetale - sale.

Preparazione: fate un soffritto con l'olio e lo scalogno tritato finemente. Non appena inizia ad imbiandire unite il riso, fatelo ungere per bene, quindi aggiungete le punte di asparagi tagliate a pezzettini ed il brodo vegetale. Salate a piacere ed ultimate la cottura del riso.

**15. Risotto speziato alle verdure**

Ingredienti per 4 persone: 40 ml olio extravergine oliva - 1 cipolla media affettata - 2 spicchi d'aglio schiacciati - 2 cucchiaini di timo tritato - 1 pizzico di peperoncino - 2 cucchiaini di paprika - ½ cucchiaino di pimento (quasi introvabile, se non c'è non importa) - 200 g di riso tipo arborio - 250 ml di brodo vegetale - 150 ml di vino bianco - 2 pomodori medi pelati e a dadini - 100 g di funghetti giovani affettati - 2 zucchine medie affettate - 100 g di broccoletti suddivisi a cimette.

Preparazione: scaldate l'olio in una casseruola e quando è caldo soffriggete la cipolla. Unite l'aglio e le spezie e lasciate insaporire per 1 minuto. Aggiungete i pomodori ed i funghi, lasciate insaporire. Aggiungete le zucchine a pezzetti e i broccoletti a cimette. Lasciate insaporire. A questo punto aggiungete il riso e mescolate nuovamente. Versate il vino e lasciate evaporare un poco, poi versate il brodo. Portate ad ebollizione, abbassate poi al minimo e lasciate cuocere per 15 minuti circa. Servite subito.

Ricette 16-30: i Primi Piatti della Cena

16. Crema di lenticchie al curry

Ingredienti per 1 persona: 125 g di lenticchie rosse secche - 200 ml di acqua - 1 piccola cipolla, pelata e tritata finemente - 25 g di margarina (o - in alternativa - un po' d'olio d'oliva) - 2 cucchiaini di curry - sale/pepe q.b. - passata di pomodoro (facoltativa).

Preparazione: lavate le lenticchie e lessatele fino a quando sono tenere, ed hanno assorbito tutta l'acqua (20-30 minuti); poi schiacciatele con una forchetta fino a ridurle a purea. Intanto, friggete la cipolla nell'olio (o nella margarina) finché sia tenera, ed aggiungete il curry; friggete ancora 1-2 minuti. Incorporate nelle lenticchie schiacciate, aggiungete odori a piacere, e lasciate raffreddare.



17. Crema di piselli al basilico

Ingredienti per 1 persona: 3 manciate di piselli secchi spezzati, 2 fette di pane integrale, 1 cipolla gialla, 5-6 foglie di basilico, olio extravergine, 1 cucchiaino di olio di girasole, 1 cucchiaino di farina integrale di grano saraceno e sesamo, sale.

Preparazione: dopo aver lasciato i piselli a mollo per una notte, sciacquateli e lessateli in acqua salata con la cipolla tagliata finissima, finché non riassorbono l'acqua di cottura (tenetene un mestolo da parte) e diventano tutta una crema. Servite la crema caldissima nel piatto individuale, diluita con l'acqua di cottura rimasta, unendo farina, olio di girasole ed un po' di extravergine secondo i gusti, le foglie di basilico tritate fine, e crostini a parte di pane integrale tostato.

18. Crema di pomodoro al tofu

Ingredienti per 4 persone: 1 cucchiaino di olio - 1 cipolla a cubetti - 1 pomodoro a cubetti - 250 ml di latte di soia - 1 cucchiaino di sale - un pizzico di pepe e/o di salsa Tabasco - ½ spicchio d'aglio schiacciato, oppure ¼ di cucchiaino di origano, maggiorana od aglio in polvere - 350 g di tofu - 2 cucchiaini di prezzemolo tritato.

Preparazione: Scaldate l'olio in una pentola, aggiungete le cipolle e rosolatele a fiamma media per 3 minuti, o finché diventano traslucide. Aggiungete il pomodoro e cuocete per 2 o 3 minuti mescolando continuamente, poi unite anche gli altri cinque ingredienti successivi e cuocete ancora per 1 minuto mescolando sempre. Spegnete il fuoco e lasciate raffreddare un attimo, poi aggiungete il tofu, e passate al frullatore fino ad ottenere una crema omogenea. Servite calda, o meglio ancora fredda di frigorifero, guarnita con prezzemolo.

19. Pasta alla frutta secca

Ingredienti per 2 persone: 250 g di pasta integrale - 4 mandorle sgusciate - ½ pugno di pinoli sgusciati - 4 nocciole sgusciate - 2 noci - 10 pistacchi - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiaini da caffè di germe di grano.

Preparazione: sgusciate i pistacchi e le noci e metteteli insieme alle mandorle, i pinoli, lo spicchio d'aglio e le nocciole nel frullatore. Frullate per un po' di secondi, dipende dall'apparecchio, fino ad ottenere dei granelli di 1-2 mm di diametro. Al frullato ottenuto aggiungere ora il germe di grano. Prendete la pasta (integrale e biologica), scolatela dopo la cottura e mettetela in una insalatiera in cui sia stato preventivamente messo un po' d'olio extravergine d'oliva. Quindi girate la pasta in modo che l'olio si distribuisca sugli spaghetti (o le penne rigate, ma con gli spaghetti va benissimo) e poi unite la frutta secca tritata e mescolate per bene, in modo che aderisca uniformemente alla pasta.

20. Cannelloni tofu e spinaci

Ingredienti per 6 persone: 250 g di cannelloni di pasta di semola di grano duro - 300 g di spinaci surgelati - 500 g di tofu - **besciamella di soia*** - sale aromatico - pepe - olio - un po' di latte di soia - una spolverata di zenzero.

besciamella di soia*. *Ingredienti:* ½ litro di latte di soia - 3-4 cucchiaini di farina (secondo la densità desiderata) - 2 cucchiaini di olio - un pezzettino di dado vegetale (o ½ cucchiaino in caso di dado in polvere) - 1 pizzico di noce moscata - sale - pepe (facoltativo) - (altri ingredienti in base alle varianti desiderate). *Preparazione:* mettete il latte di soia in una pentola in cui scioglierete la farina e, senza mai smettere di mescolare al fine di evitare grumi, aggiungete l'olio, il dado in polvere, il sale, il pepe (facoltativo) e la noce moscata. Continuate a mescolare con cura fino al completo bollore ed alla giusta consistenza.

Preparazione: per iniziare preparate il ripieno dei cannelloni, facendo cuocere per alcuni minuti in acqua bollente salata gli spinaci (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) e sbriciolando il tofu su un piatto servendovi di una forchetta (tagliandolo prima a dadini l'operazione risulta più semplice). Una volta ben sbriciolato, aggiungete 2 pizzichi di sale, preferibilmente aromatico (o, in alternativa, aggiungete al sale bianco una spolverata di erbe aromatiche secondo il vostro gusto). Aggiungete un poco di latte di soia per ammorbidire l'impasto, la cui consistenza deve risultare morbida ma non troppo liquida. Per insaporire ulteriormente il ripieno aggiungete anche un pizzico di pepe ed una spolverata di zenzero (regolandovi secondo il vostro gusto). Mescolate bene con la forchetta, scolate gli spinaci e mischiateli assieme al tofu. A questo punto il ripieno è pronto. Nel frattempo avrete portato ad ebollizione l'acqua salata in cui farete cuocere per pochissimi minuti (seguite le indicazioni riportate sulla confezione) i cannelloni. Scolateli e disponeteli su alcuni piatti, in modo che non si appiccichino tra di loro (a questo scopo è consigliabile mettere anche un paio di cucchiaini d'olio nell'acqua di cottura). Potete anche utilizzare i cannelloni senza farli cuocere ed in questo caso riempirli è ancora più semplice. Prendete un paio di teglie capienti, ungetele con un velo d'olio ed adagiatevi i cannelloni mano a mano che li riempiate con l'impasto preparato in precedenza. Per una miglior cottura ed una presentazione più accattivante è preferibile fare un solo strato di cannelloni (eventualmente potete disporne qualcuno anche trasversalmente, riempiendo le eventuali fessure rimaste). Ora potete cimentarvi con la besciamella di soia. Non appena pronta ricoprite i cannelloni con un abbondante strato uniforme ed infornate fino a far dorare la superficie (circa 25-30 minuti, ma regolatevi ad occhio).



21. Fusilli tofu e zucca

Ingredienti per 4 persone: 1 cipolla - 200 g di zucca padovana - 400 g di fusilli - 1 panetto di tofu.

Preparazione: Saltate la cipolla tagliata fine in poco olio. Aggiungete la zucca tagliata a cubetti ed un pizzico di sale, cuocete a fuoco basso con un po' d'acqua, coperto, per 15 minuti. Aggiungete il tofu rotto con una forchetta. Miscelate tutto per bene e cuocete per altri 10 minuti. Aggiungete ai fusilli cotti al dente.

22. Gnocchi alle noci

Ingredienti per 4 persone: 400 g di gnocchetti di farina - 100 g di gherigli di noci tritate - 4 cucchiaini di olio d'oliva - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino - prezzemolo - sale.

Preparazione: scaldate l'olio d'oliva e rosolatevi l'aglio ed il peperoncino. Aggiungete le noci tritate e soffriggete per qualche minuto mescolando continuamente. Versate poca acqua ed abbondante prezzemolo tritato. Cuocete la salsa per 5 minuti circa e versatela sui gnocchetti lessati e scolati.

23. Gnocchi in salsa di mandorle

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di gnocchi - la scorza grattugiata di 1 limone - 100 g di mandorle pelate - abbondante prezzemolo tritato - 30 g di margarina - 100 ml di panna di soia - sale - pepe.

Preparazione: tritate separatamente le mandorle pelate ed il prezzemolo, che avrete precedentemente sciacquato con cura sotto l'acqua corrente ed asciugato con fogli di carta assorbente. In una padella (meglio se antiaderente), fate fondere la margarina e rosolare le mandorle, subito dopo unite il prezzemolo, la scorza grattugiata del limone, la panna, il sale, il pepe e mescolate con cura fino ad addensare il sugo. Nel frattempo, fate cuocere gli gnocchi in acqua salata, scolateli e versateli in padella amalgamandoli al resto. Serviteli caldi.



24. Spaghetti alle noci

Ingredienti per 4 persone: 500 g di spaghetti integrali - 20 gherigli di noce - 3 spicchi d'aglio - prezzemolo - olio.

Preparazione: passate al frullatore i gherigli delle noci, l'aglio, il prezzemolo ed il sale, aggiungendo l'olio a filo per avere un impasto denso e omogeneo. Fate riposare, mentre cuocete in abbondante acqua salata gli spaghetti. Unite qualche cucchiaio di acqua di cottura alla salsina di noci fino a renderla fluida. Versate il condimento sugli spaghetti.

25. Minestra di legumi

Ingredienti per 6 persone: 200 g di lenticchie secche - 120 g di cipolla - 100 g di tritello di farro - 100 g di carote - alloro - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe in grani.

Preparazione: lasciate le lenticchie in ammollo per circa 4 ore, poi sciacquatele accuratamente. Al momento di preparare la minestra, tritate la carota e la cipolla; fate appassire il tutto in un filo d'olio, insieme con una foglia di alloro, quindi unite le lenticchie sgocciolate, il tritello di farro, e circa 2 litri di brodo. Coprite e lasciate bollire, a fuoco moderato, per 50 minuti circa. Insaporite la minestra con un pizzico di sale, una generosa macinata di pepe, olio crudo e servite.

26. Pasta e fagioli

Ingredienti per 6 persone: 500 g di pasta corta - 250 g di fagioli secchi - cipolla - pomodoro pelato - olio extravergine d'oliva - sale e pepe.

Preparazione: dopo aver lasciato i fagioli a mollo per una notte, sciacquateli accuratamente. Poi scolateli e cuoceteli in acqua salata con la cipolla, il pepe ed il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotti versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

27. Pasta con lenticchie

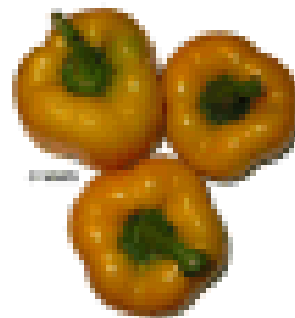
Ingredienti per 6 persone: 500 g di pasta corta - 250 g di lenticchie secche - cipolla - pomodoro pelato - olio extravergine d'oliva - sale e pepe.

Preparazione: fate riposare le lenticchie in acqua per una notte. L'indomani sciacquatele accuratamente, scolatele e cuocetele in acqua salata con la cipolla, il pepe ed il pomodoro pelato tagliato a pezzetti. Quando sono cotte versatevi la pasta corta e, se occorre, diluite con un po' d'acqua. A cottura ultimata completate con un filo d'olio extravergine d'oliva.

28. Pasta e ceci

Ingredienti per 4 persone: 400 g di ceci - 100 g di pasta corta - 1.5 litri di brodo vegetale - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 4 cucchiai d'olio extravergine d'oliva - sale - pepe.

Preparazione: mettete a mollo i ceci per una notte. L'indomani preparate il brodo vegetale ed aggiungete i ceci dopo averli sciacquati abbondantemente. Portate ad ebollizione, lasciando quindi cuocere per circa 90 minuti. Servendovi di un mestolo o di una schiumarola, estraete circa un terzo dei ceci e poi frullate i restanti con un frullatore ad immersione. Aggiungete i ceci interi e la pasta. Fate cuocere per altri 10-15 minuti. Mentre il minestrone cuoce, tritate molto finemente l'aglio, la cipolla ed il rosmarino. Fateli soffriggere in una padella con un po' d'olio ed aggiungeteli al minestrone alcuni minuti prima che terminino la cottura. Salate e pepate, mescolate e servite.



29. Penne al pesto di tofu

Ingredienti per 4 persone: 500 g di penne integrali - 1 panetto di tofu - 1 manciata di basilico - 1 manciata di prezzemolo - 50 g di mandorle pelate - ½ bicchiere di olio d'oliva - 2 spicchi d'aglio - sale.

Preparazione: sbollentate il tofu per qualche minuto e poi sbriciolatelo con le mani. Intanto frullate tutti gli altri ingredienti aggiungendo, se necessario, un po' d'acqua. Prima che questi ingredienti siano completamente frullati, aggiungete il tofu sbriciolato. Intanto lessate le penne, scolatele non troppo bene, e mescolatele con la salsina verde preparata.



30. Maccheroncini alla boscaiola

Ingredienti per 4 persone: 350 g di maccheroncini - 150 g di champignon - 10 g di funghi secchi - ½ cipolla - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di vino bianco - 6 cucchiai d'olio - 2 cucchiai di pomodori pelati - 1 ciuffo di prezzemolo - pepe nero - sale.

Preparazione: in una tazzina fate ammolare i funghi secchi con acqua tiepida sufficiente a ricoprirli. Fate bollire l'acqua per cuocere la pasta. Intanto pulite gli champignon, lavateli velocemente per non far assorbire troppa acqua, asciugateli ed affettateli. In una casseruola fate scaldare l'olio e rosolate l'aglio schiacciato ed i funghi affettati. Dopo 5 minuti, quando saranno appassiti, aggiungete i funghi secchi ben strizzati e la polpa di pomodoro spezzettata. Bagnate con il vino bianco, salate e dopo aver ben mescolato, lasciate cuocere per 20 minuti a fuoco medio, unendo l'acqua di ammollo dei funghi secchi. Al termine unite il prezzemolo tritato. Scolate la pasta cotta al dente, versate in una zuppiera e condite con il sugo pronto, unite il pepe nero macinato al momento.

Ricette 31-45: i Secondi Piatti della Cena

31.Lenticchie alla buona

Ingredienti per 1 persona: 100 g di lenticchie secche - 1 scalogno - 1 foglia d'alloro - ½ dado vegetale - olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lasciate a bagno le lenticchie per qualche ora. Mettete a bollire un po' d'acqua. Affettate finemente lo scalogno e mettetelo a soffriggere con un po' d'olio in un tegamino. Scolate le lenticchie dall'acqua di ammollo e, quando lo scalogno è appassito, mettetele nel tegamino e lasciatele insaporire per qualche istante. Aggiungete il ½ dado ed acqua bollente, senza coprire completamente le lenticchie. Fate cuocere a fuoco lento fino a cottura ultimata (circa 10-15 minuti). Se è necessario per terminare la cottura, aggiungete un po' d'acqua calda, ma quel tanto che basta per avere le lenticchie asciutte a fine cottura.

32.Lenticchie speziate

Ingredienti per 4 persone: 300 g di lenticchie rosse secche - 2 peperoncini piccanti - 2 foglie di alloro - ½ cucchiaino di semi di senape - ½ lattina di polpa di pomodoro a tocchetti - olio di arachidi - 2 cucchiaini di cocco grattugiato - sale.

Preparazione: mettete le lenticchie in una casseruola con 300 ml di acqua, unite il peperoncino tritato, l'alloro ed il sale, e fate bollire a fuoco basso per circa 30 minuti, fino ad assorbire il liquido di cottura. Scaldate l'olio in una padella e versatevi i semi di senape e fateli tostare per qualche istante. Mescolate durante la tostatura. Aggiungete quindi nella padella il pomodoro ed il cocco, regolate di sale e cuocete per 5 minuti circa. Trasferite le lenticchie nella padella con le spezie e mescolate bene, lasciando a fuoco moderato 1-2 minuti perché le lenticchie si insaporiscano per bene prima di servire.

33.Lenticchie al curry

Ingredienti per 2 persone: 1 scatola di lenticchie già cotte - 1 cipolla - olio extravergine d'oliva - passata di pomodoro - rosmarino - curry - sale - pepe.

Preparazione: fate dorare la cipolla tritata nell'olio, aggiungete le lenticchie scolate e risciacquate, un rametto di rosmarino, alcuni cucchiaini di passata di pomodoro, un po' di curry (a vostro piacere), sale e pepe. Mescolate accuratamente facendo cuocere per pochi minuti e servite caldo



34.Fagioli al forno

Ingredienti per 4 persone: 500 g di fagioli cannellini secchi - 1 cucchiaino di olio di oliva - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - 300 g di pomodori pelati - origano - sale - peperoncino.

Preparazione: dopo aver lasciato i fagioli a mollo per una notte, sciacquateli e lessateli. Appena cotti, versateli in un recipiente piuttosto basso. Condite con l'olio, l'origano, il sale, il peperoncino e l'aglio sminuzzati, i pelati schiacciati e mescolate il tutto accuratamente. Fate cuocere al forno a 180°C per circa 90 minuti.

35.Fagioli al pomodoro

Ingredienti per 4 persone: 1.5 kg di fagioli freschi - 500 g di pomodori - 1 cipolla - olio - 1 gambo di sedano - 1 foglia di alloro - 1 carota - ½ litro di brodo vegetale - sale - pepe.

Preparazione: preparate un battuto con la cipolla, la carota, il sedano e fate rosolare in un tegame di terracotta con un poco di olio fino a quando le verdure si saranno leggermente appassite. Aggiungete i pomodori ridotti in pezzetti, l'alloro, i fagioli ed il brodo. Coprite e lasciate cuocere a fuoco lentissimo per circa 2 ore mescolando spesso per evitare che i fagioli si attacchino. Quando il tutto si sarà ristretto servite a tavola.

36.Fagioli in pinzimonio

Ingredienti per 4 persone: 300 g di fagioli secchi- 2 grossi spicchi d'aglio - 4 pomodori a ciliegina - 1 mazzetto di prezzemolo - 4 foglie di alloro - olio extravergine d'oliva - il succo di 1 limone - peperoncino in polvere - sale.

Preparazione: dopo aver lasciato i fagioli a mollo per una notte, sciacquateli e versateli in una pentola capiente assieme ad aglio, pomodori, prezzemolo, foglie di alloro, dopo averli sciacquati accuratamente e tagliati a pezzetti. Dopodiché aggiungete l'olio ed il sale. Infine, aggiungete l'acqua fino a ricoprire il tutto e lasciate cuocere per circa 1-2 ore a fiamma molto bassa. A cottura ultimata, scolate e lasciate intiepidire. Nel frattempo, preparate il pinzimonio con l'olio extravergine d'oliva, il sale, il succo di limone ed il peperoncino. Mescolate energicamente tutti gli ingredienti servendovi di una forchetta e versate il pinzimonio così ottenuto sui fagioli. Lasciateli macerare per circa 10 minuti e infine servite.



37.Crocchette di ceci

Ingredienti per 4 persone: 250 g di ceci secchi - 2 cucchiaini di farina - 1 cipolla tritata - sale.

Preparazione: dopo aver lasciato i ceci a mollo per una notte, sciacquateli, cuoceteli e schiacciateli. Aggiungete alcuni cucchiaini di farina, un po' di cipolla tritata, sale. Amalgamate, formate le crocchette e friggete. Servitele calde con contorno di insalata.

38.Crocchette di lenticchie

Ingredienti per 2 persone: 100 g di lenticchie già cotte - 2 scalogni tritati finemente - sale - qualche oliva nera tritata - 3-4 cucchiaini di farina - pangrattato.

Preparazione: passate le lenticchie al passaverdure e mescolatele con gli scalogni, le olive ed il sale. Incorporate farina sufficiente a formare una pasta consistente e formate delle crocchette. Passatele nel pangrattato e indoratele bene in padella con olio ben caldo.

39.Fagottini di radicchio

Ingredienti per 4 persone: 4 cespi di radicchio rosso - 3 hamburger di soia - 1 grossa carota - 1 patata di medie dimensioni - 1 cipolla - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di rosmarino - 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva - sale.

Preparazione: lessate la patata ed a parte scottate brevemente in acqua salata il radicchio pulito. Fate rosolare in un tegame, con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, la carota, la cipolla e l'aglio tritati grossolanamente, oltre al rosmarino. Quando si saranno ammorbiditi unite gli hamburger di soia preventivamente sbriciolati con una forchetta. Aggiustate di sale. Nel frattempo aprite i cespi di insalata scottata eliminando parte del cuore, facendo attenzione a lasciare le foglie attaccate alla base; la porzione centrale estratta va tritata e unita, assieme alla patata lessata e schiacciata, al composto di carota, cipolla, aglio e hamburger. Con questo composto riempiate i cespi di radicchio, legateli saldamente con dello spago da cucina, metteteli in una teglia cospargendo con l'olio rimasto e poco sale, infornate a 180°C per 30 minuti, coprendo la teglia con un foglio da forno se il radicchio tende ad asciugare troppo.



40. Frittelle di verdure con lenticchie

Ingredienti per 4 persone: 1 kg di patate non farinose - 250 g di peperoni rossi - 100 g di carote - 150 g di cipolle - 3 peperoncini verdi piccanti - 200 g di piselli freschi - 3 cucchiaini di olio d'oliva - 1 cucchiaino di garam masala - sale - 1 cucchiaio di succo di limone. **Per le lenticchie:** 300 g di lenticchie rosse secche - 15 g di zenzero fresco - 100 g di cipolle - 2 cucchiaini di olio d'oliva - ½ cucchiaino di senape nera in grani - ½ cucchiaino di ***garam masala**** - sale - ¼ cucchiaino di zucchero - 1 cucchiaio di succo di limone e inoltre: 100 g di pangrattato bianco - olio per friggere.

garam masala*: può essere preparato con cannella, chiodi di garofano, pepe nero, cumino, coriandolo, oppure si può acquistare già pronto (si trova con facilità anche in molti supermercati - nel settore dei cibi etnici).

Preparazione: bollite le patate, scolatele, lasciatele raffreddare un poco, sbucciatele, schiacciatele con lo schiacciapatate o con la forchetta. Tagliate a metà i peperoni, eliminate semi e filamenti. Riducete a dadini le carote, le cipolle ed i peperoni. Togliete semi e filamenti ai peperoncini e triturateli. Sgranate i piselli e sbollentateli in acqua salata, fermate la cottura con acqua fredda e sgocciolate bene. Scaldate l'olio in un tegame e fatevi rosolare le cipolle. Unite e cuocete assieme le carote per 5 minuti. Aggiungete i peperoncini, i peperoni, i piselli e mescolate bene. Condite con garam masala, sale e succo di limone. Lasciate insaporire per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare. Unite alle patate schiacciate. Lavate le lenticchie, portatele ad ebollizione in una casseruola con 600 ml d'acqua e cuocete 10-15 minuti. Tritate finemente lo zenzero e le cipolle. Scolate l'acqua delle lenticchie mettendone da parte 100 ml. Scaldate l'olio in una padella e fatevi dorare lo zenzero e le cipolle: condite con sale, zucchero e succo di limone e lasciate insaporire brevemente. Versate le lenticchie con l'acqua di cottura conservata, mescolate bene, cuocete 3 minuti e tenete in caldo. Dal composto di verdure ricavate 12 frittelle dando forma tonda e poi schiacciatele e passatele nel pangrattato. Scaldate l'olio per fritti in una padella e dorate le frittelle per circa 4 minuti per lato. Disponete con le lenticchie in piatti preriscaldati e servite.

41. Crocchette di patate

Ingredienti per 4 persone: 6 patate di medie dimensioni - 200 g di lenticchie secche - 200 g di avena integrale (o altro cereale) - pepe - sale - pangrattato - olio per friggere.

Preparazione: lessate le patate e, a parte, le lenticchie. Quando saranno tenere toglietele dal fuoco e sciacquatele sotto acqua fredda. Pestate le patate fino ad ottenere una specie di purè grossolano ed incorporatevi quindi le lenticchie ed i fiocchi di avena che avrete precedentemente preparato lasciandoli in ammollo per alcuni minuti in brodo vegetale caldo. Mescolate per distribuire gli ingredienti, regolate di sale e pepe e rimescolate. A questo punto con l'ausilio di un cucchiaio o, più semplicemente, con le mani cercate di formare delle crocchette di 2 centimetri di diametro e 4 centimetri di lunghezza, passatele nel pangrattato e disponetele in una pirofila. Scaldate ora dell'olio per friggere in una padella profonda e quando sarà caldo immergetevi le crocchette fino ad ottenere una bella doratura.

42. Involtini di melanzane gratinati

Ingredienti per 4 persone: 300 g di melanzane grigliate - 100 g di tofu - 3 pomodori - foglie di basilico - olio d'oliva - prezzemolo tritato - 1 spicchio d'aglio - pangrattato - sale - pepe.

Preparazione: in una terrina, mescolate il tofu tagliato a dadini, i pomodori tagliati a pezzetti, il basilico, il sale, il pepe e l'olio d'oliva. Nel frattempo, scaldate il forno a 220°C circa e disponete le fette di melanzane su un piano da lavoro, farcitele con il composto, arrotolatele ad involtino e disponetele in una pirofila unta d'olio. Cospargete il tutto con un trito di prezzemolo, di aglio e spolverizzate con del pangrattato. Aggiungete ancora un filo d'olio ed infornate per circa 10 minuti. Dopodiché, tirate la teglia fuori dal forno, lasciate intiepidire e servite.

43. Medaglioni di tofu e cereali

Ingredienti per 4 persone: 200 g di tofu - 4 cucchiaini di olio di oliva - 2-3 cucchiaini di acqua - 1 spicchio di aglio o 1 piccola cipolla - prezzemolo (oppure basilico) - capperi (oppure olive verdi o nere) - 200 g di un cereale morbido già cotto (miglio, cuscus, bulgur, o fiocchi d'avena ammorlati in brodo vegetale).

Preparazione: mettete in un frullatore tutti gli ingredienti (tranne il cereale) e fate frullare fino a ottenere una crema. Impastate la crema di tofu con il cereale e fatene delle polpette schiacciate, da passare nel pangrattato e poi far dorare per qualche minuto in forno od in una padella antiaderente leggermente unta d'olio.



44. Purè di lenticchie rosse

Ingredienti per 4 persone: ½ kg di lenticchie rosse secche - 1 porro - olio di mais - 1 rametto di rosmarino - 1 pizzico di timo essiccato - sale.

Preparazione: lavate bene le lenticchie. Tagliate a metà il porro in senso longitudinale e lavatelo accuratamente. Tagliatelo a fettine e mettetelo in una padella in cui avrete fatto scaldare un po' di olio di mais. Aggiungete il rametto di rosmarino spezzettato a rametti più piccoli, ma interi. Fate prendere bene l'olio agli aromi. Unite le lenticchie e mescolate nuovamente. Aggiungete l'acqua calda fino a ricoprirle quasi completamente. Lasciate cuocere a fuoco medio-basso per circa 25 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se l'acqua si asciuga troppo, aggiungetene eventualmente man a mano. Verso metà cottura aggiungete un po' di timo essiccato. Verso fine cottura togliete i rametti di rosmarino ed aggiungete il sale. Alla fine deve risultare un composto morbido ed omogeneo simile ad un purè.

45. Pomodori con purè di fave

Ingredienti per 4 persone: 4 pomodori - 200 g di fave già sgranate, sbollentate e pelate - aglio - origano fresco ed in polvere - timo - 1 cipollotto - basilico - limone - margarina - olio extravergine - sale - pepe.

Preparazione: Tagliate i pomodori a metà, svuotateli dei semi, conditeli con olio, un pizzico di origano in polvere e passateli in forno a 200°C per 15 minuti. Nel frattempo frullate le fave con uno spicchio d'aglio, origano fresco, olio, sale, pepe, ottenendo un purè abbastanza consistente. Riducete a rondelle un cipollotto e fatelo stufare in una noce di margarina, con sale, pepe, timo, quindi frullatelo con l'aggiunta di 60 g di olio, succo di limone e basilico. Sfornate i pomodori, accomodateli nel piatto da portata e farciteli con il purè di fave; conditeli con la salsina di cipollotto e serviteli con una guarnizione a piacere.

L'Esercizio Fisico

Introduzione

Esercizi da Supino

Esercizi “a Quattro Zampe”

Esercizi in Posizione Seduta

Esercizi in Piedi

Esercizi per gli Arti Superiori

Esercizi per gli Arti Inferiori



Hogen En'i, Ippen Shonin Eden – Museo Nazionale di Tokio

INTRODUZIONE

Le indicazioni della Fisioterapia (FKT) nella Malattia di Parkinson sono essenzialmente quelle di potenziare gli effetti della terapia farmacologica sul movimento, di migliorare la funzionalità motoria e di prevenire le eventuali complicazioni conseguenti alla compromissione del movimento stesso, mantenendo ed esaltando le funzioni motorie residue.

La maggior parte dei pazienti però, dopo aver completato un ciclo di terapia riabilitativa all'interno di una struttura, solitamente riprende il proprio Stile di Vita sedentario, perdendo così in poco tempo i benefici acquisiti durante il ciclo di trattamento.

E' invece importante che il paziente comprenda come sia necessario sviluppare e pianificare, in accordo con il proprio Terapista della Riabilitazione, un programma motorio da eseguire con regolarità a domicilio, che diventi *un'abitudine all'esercizio*, perché solo così è possibile mantenere nel tempo una soddisfacente efficienza motoria.

Nella Malattia di Parkinson, la pratica regolare di un programma di esercizi motori è importante perché contribuisce a mantenere allenare funzioni quali la deambulazione, l'equilibrio, la postura e la scioltezza dei movimenti, permettendo il mantenimento dell'indipendenza motoria.

Nelle pagine successive verranno presentati semplici esercizi da eseguire a casa, che insegnano il rilassamento, poiché l'emotività peggiora la rigidità e il tremore; che aiutano a prevenire e contenere le retrazioni muscolari e le limitazioni articolari; che migliorano le funzioni compromesse quali i passaggi posturali, la coordinazione, l'equilibrio ed il cammino.

La serie di esercizi proposti è suddivisa in sei sezioni, ognuna delle quali prevede esercizi di difficoltà varia, che andranno scelti in accordo con il proprio Terapista della Riabilitazione, tenendo conto dello stadio della malattia e delle capacità del paziente. Gli esercizi dovrebbero venire eseguiti per almeno 20-30 minuti al giorno e per almeno 3-4 volte alla settimana, anche se sarebbe l'ideale riuscire a compierli quotidianamente.

Oltre all'esecuzione regolare degli esercizi proposti, è di fondamentale importanza che il paziente mantenga la pratica delle comuni attività fisiche quotidiane quali soprattutto le passeggiate all'aria aperta e l'esecuzione delle Attività della Vita Quotidiana (ADL).

Le ADL infatti (lavarsi, vestirsi, cucinare, mangiare, accudire la casa o il giardino, eccetera) mettono in gioco molte delle abilità motorie ancora disponibili e le mantengono allenare senza che il paziente se ne accorga nemmeno. Per poter eseguire queste attività è necessario utilizzare capacità motorie anche complesse, che permettono l'esecuzione dei diversi compiti insiti nell'attività stessa. Tuttavia, spesso il paziente tende a trascurare e delegare ad altri l'esecuzione di queste attività, più per pigrizia che per reale incapacità motoria.

E' invece importante ricordare come lo svolgimento delle ADL sia una parte fondamentale dell'attività fisica quotidiana, in grado di condizionare la funzione motoria. Unitamente all'esecuzione degli esercizi riportati di seguito, la pratica di attività comuni

ed apparentemente banali risulta alla fine determinante nel mantenimento dell'autonomia e dell'autosufficienza del paziente.

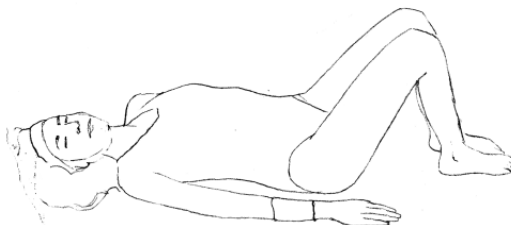
In sostanza, è auspicabile che il paziente programmi la propria giornata inserendo attività quali la cura della persona, la cura dell'ambiente, un paio di passeggiate magari per lo shopping, qualche attività piacevole che permetta di mantenere efficiente la mente (es. leggere, giocare a carte) ed i movimenti fini delle mani (es. cucire, fare giardinaggio e piccoli lavori di bricolage). In questo ambito devono poi trovare spazio adeguati periodo di riposo e l'esecuzione degli esercizi motori specifici di seguito proposti.

Va tenuto presente inoltre che una vita attiva e all'aria aperta è in grado di esercitare importanti effetti anche sul tono dell'umore (il cosiddetto "morale"), e che un atteggiamento positivo nei confronti non solo della malattia ma della vita in genere è sicuramente un elemento determinante per la qualità della vita stessa.

Esercizi in posizione supina

Sono esercizi di riscaldamento: il paziente tramite la respirazione impara a rilassare il proprio corpo. Vengono associati esercizi per favorire l'allungamento, per lo svincolo dei cingoli e per la coordinazione.

Esercizi con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra (o sul letto)

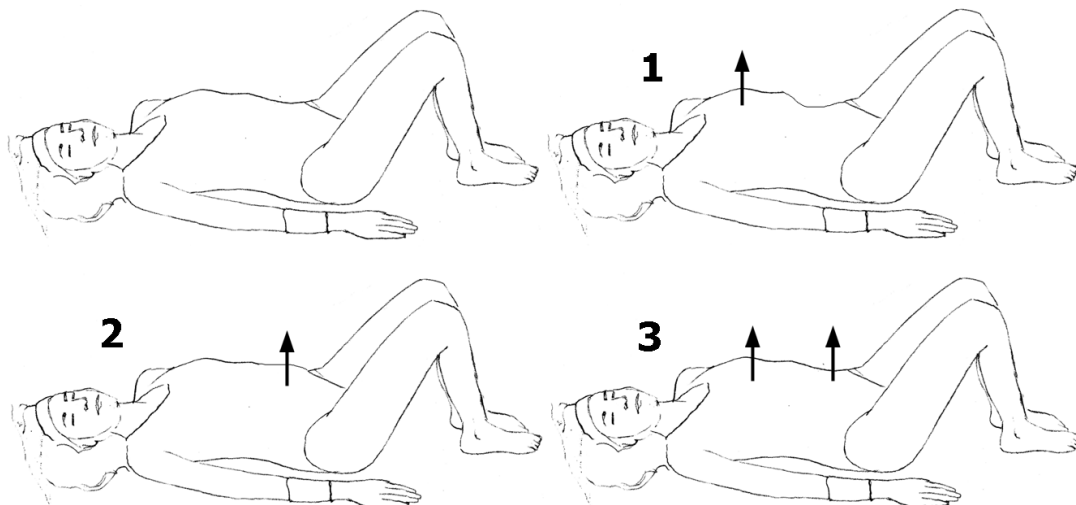


ESERCIZIO 1-2-3

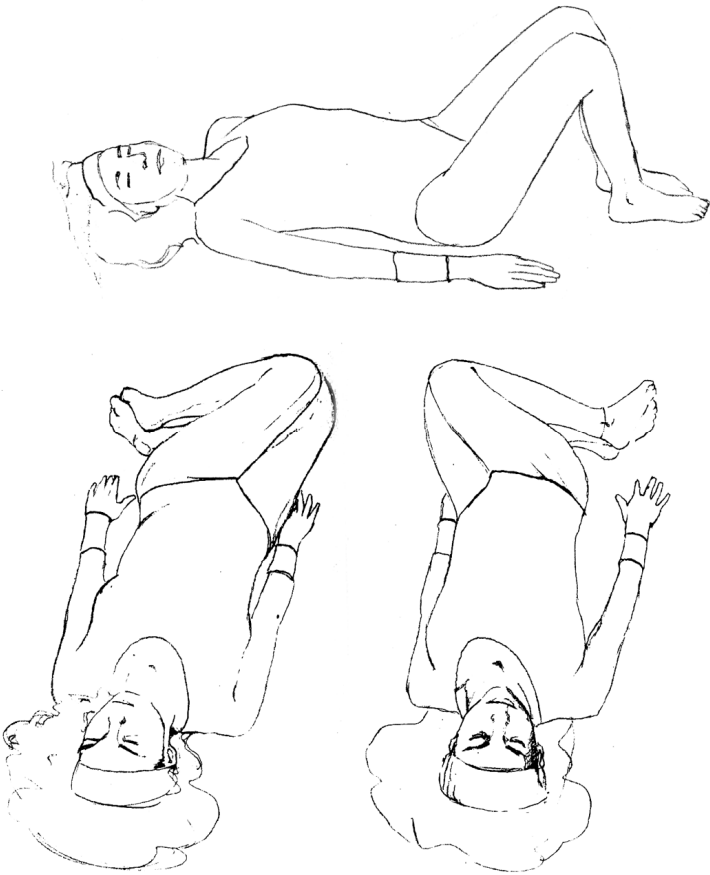
Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, respirare lentamente portando dentro l'aria dal naso (inspirazione) e facendola uscire (espirazione) dalla bocca.

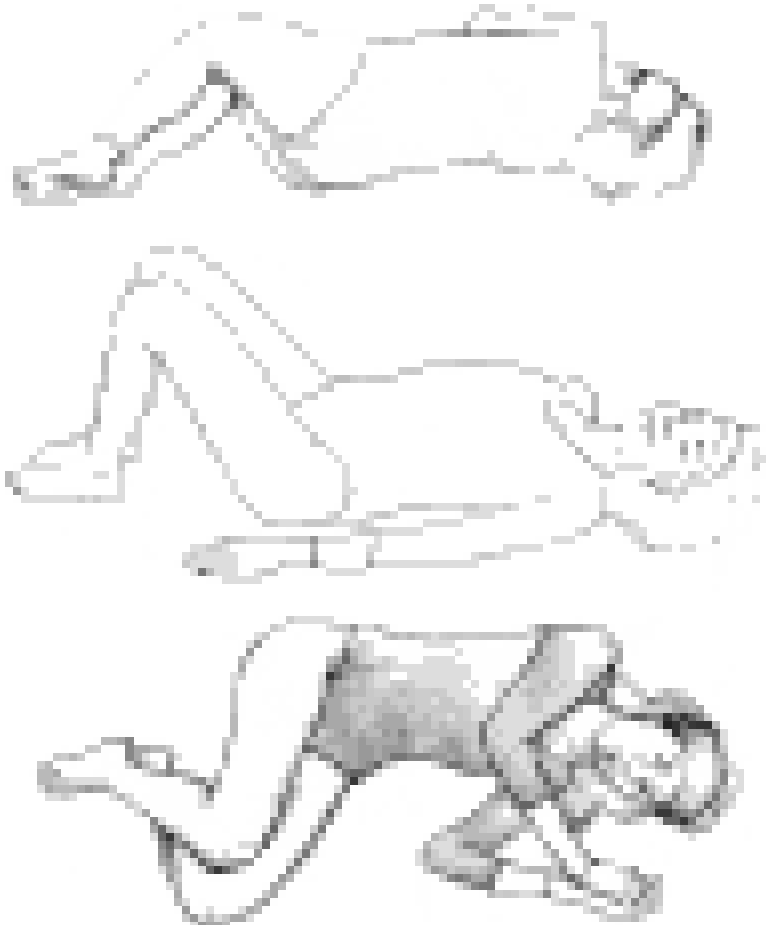
1. Mettere una mano sul torace per sentire il movimento: tenendo ferma la pancia, respirare con il torace (si gonfia quando entra l'aria e si sgonfia quando esce).
2. Mettere una mano sulla pancia per sentire il movimento: tenendo fermo il torace, respirare con la pancia (si gonfia quando entra l'aria e si sgonfia quando esce).
3. Mettere una mano sul torace e l'altra sulla pancia: respirare con la pancia e con il torace (si gonfiano quando entra l'aria e si sgonfiano quando esce).

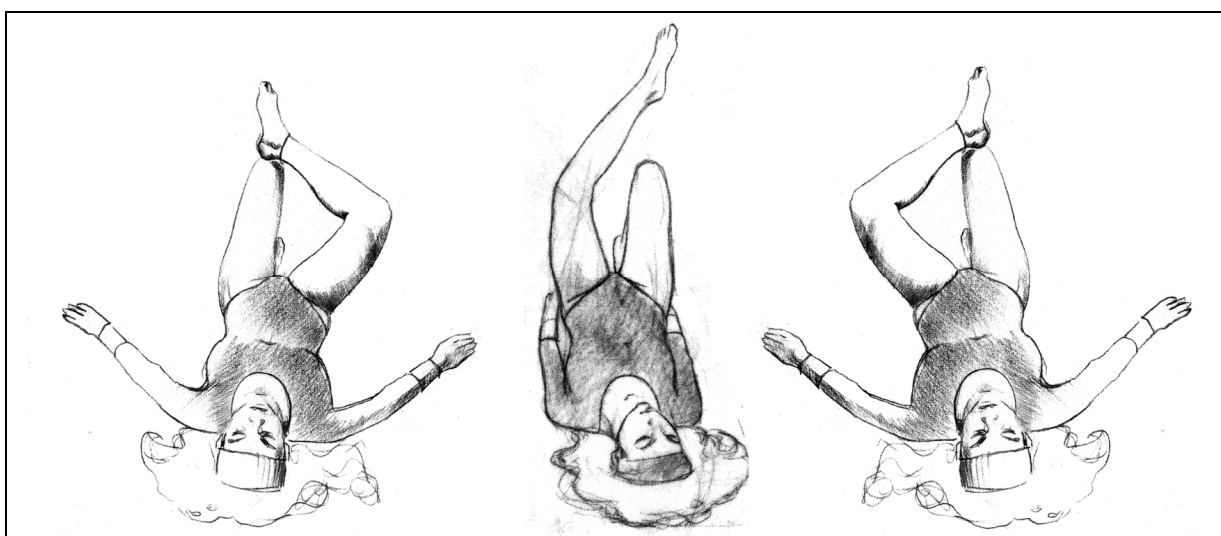
Ripetere ognuno dei tre esercizi 20 volte.



	ESERCIZIO 4 Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, raddrizzare ed appoggiare a terra una gamba, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte, poi eseguirlo con l'altra gamba.
--	--

ESERCIZIO 5 Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, ruotare entrambe le ginocchia prima da un lato e poi dall'altro. Ripetere l'esercizio 10 volte per ogni lato.	
---	--

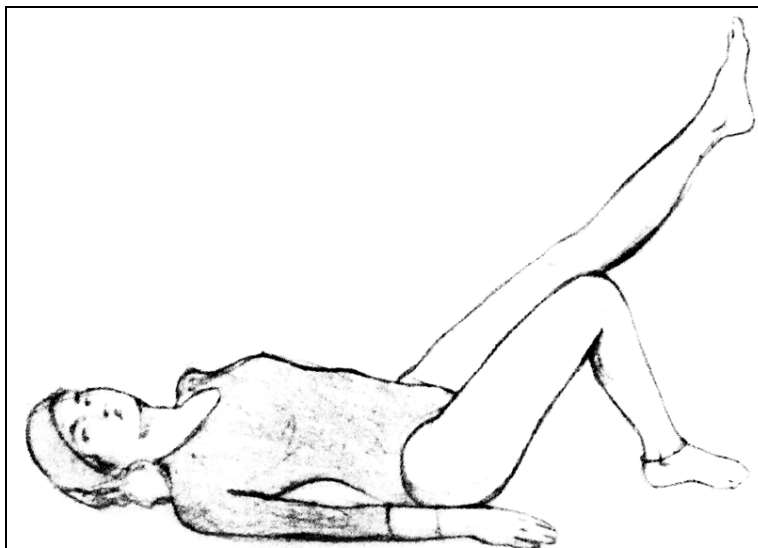
	ESERCIZIO 6 Partendo con le ginocchia piegate e distesi sul fianco destro, inspirare profondamente. Iniziare ad espirare lentamente ruotando sul fianco sinistro, passando per la posizione a pancia in su. Ripetere l'esercizio almeno 5 volte.
--	---



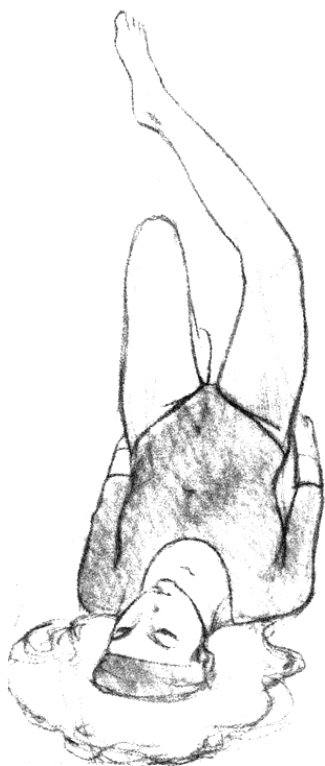
ESERCIZIO 7

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, portare il piede destro sul ginocchio sinistro. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba.

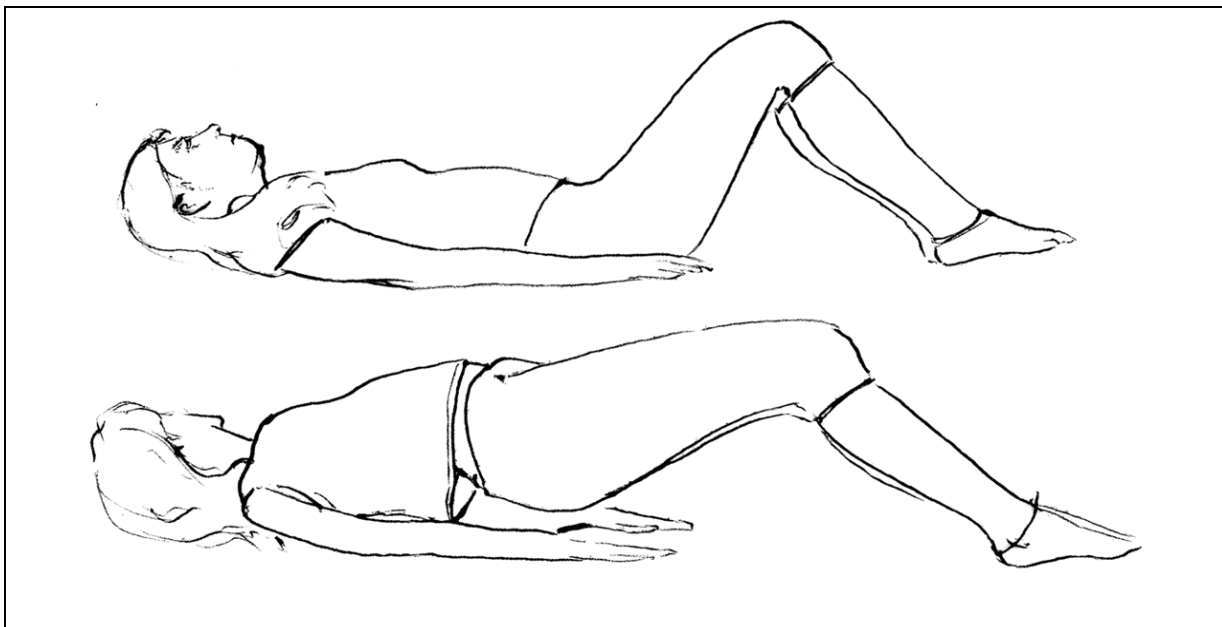
Ripetere l'esercizio almeno 10 volte per gamba.

**ESERCIZIO 8**

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, staccare un piede da terra e portarlo verso l'alto raddrizzando il ginocchio. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte per gamba.

**ESERCIZIO 9**

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, portare il polpaccio destro sul ginocchio sinistro. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte per gamba.

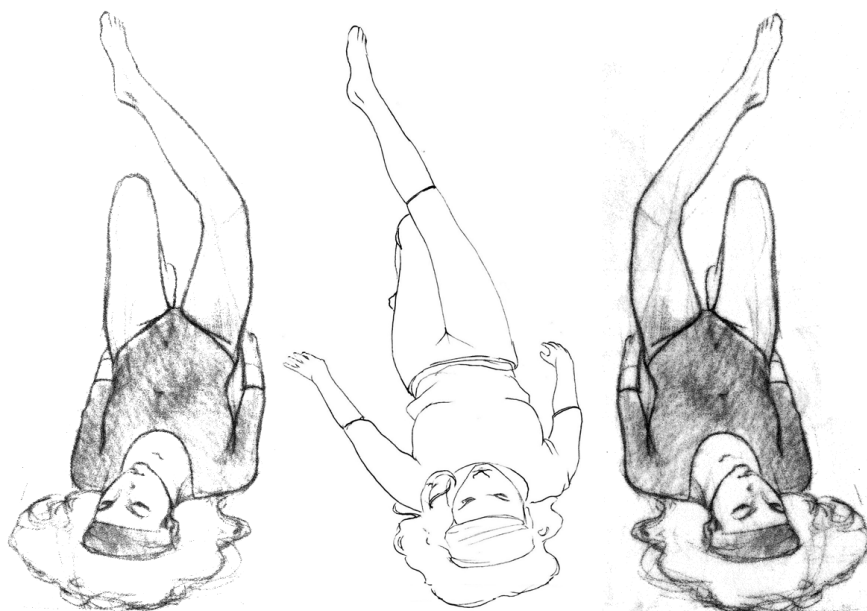


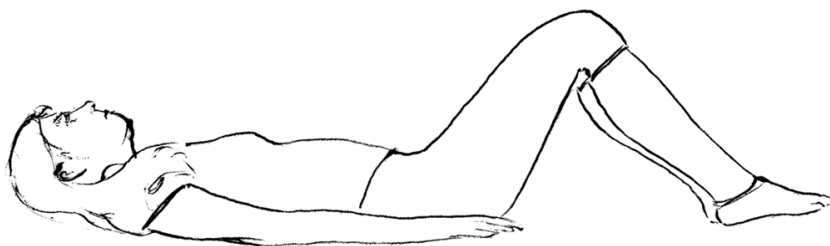
ESERCIZIO 10

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, staccare il bacino da terra (fare il ponte) stringendo i glutei e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 11

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, portare la coscia destra sul ginocchio sinistro. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte per gamba.





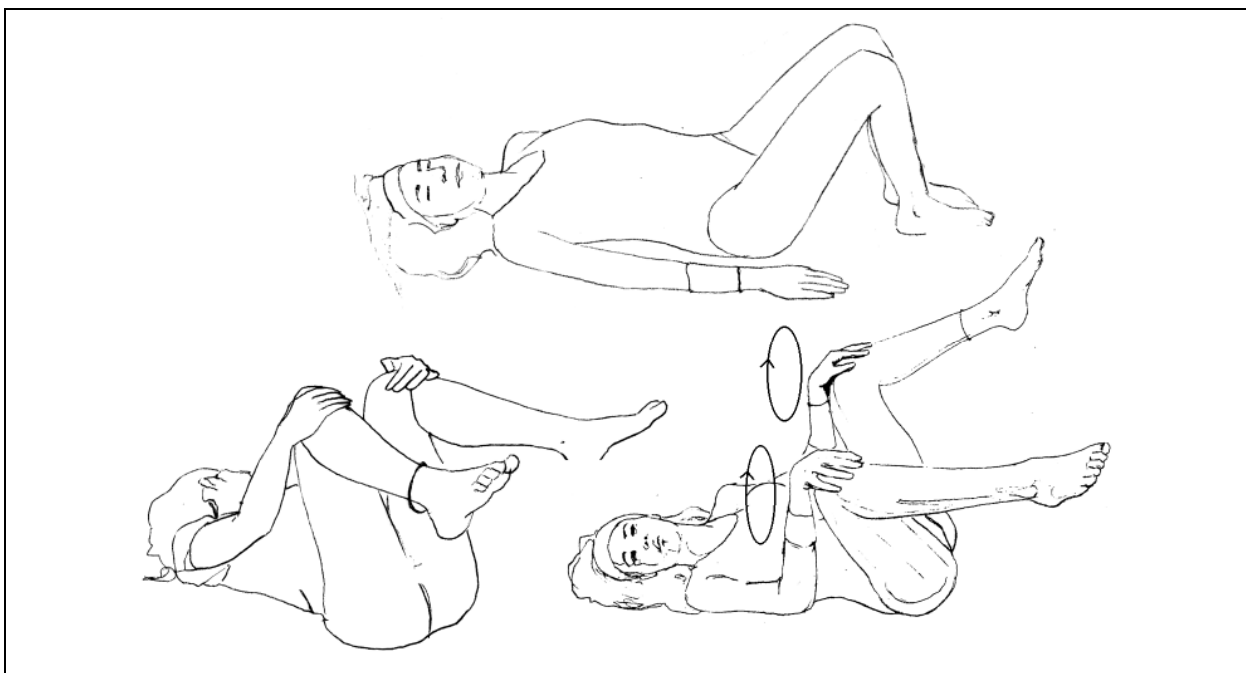
ESERCIZIO 12

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, eseguire dei respiri profondi: durante l'espiazione, allargare le gambe aiutandosi anche con le mani, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.



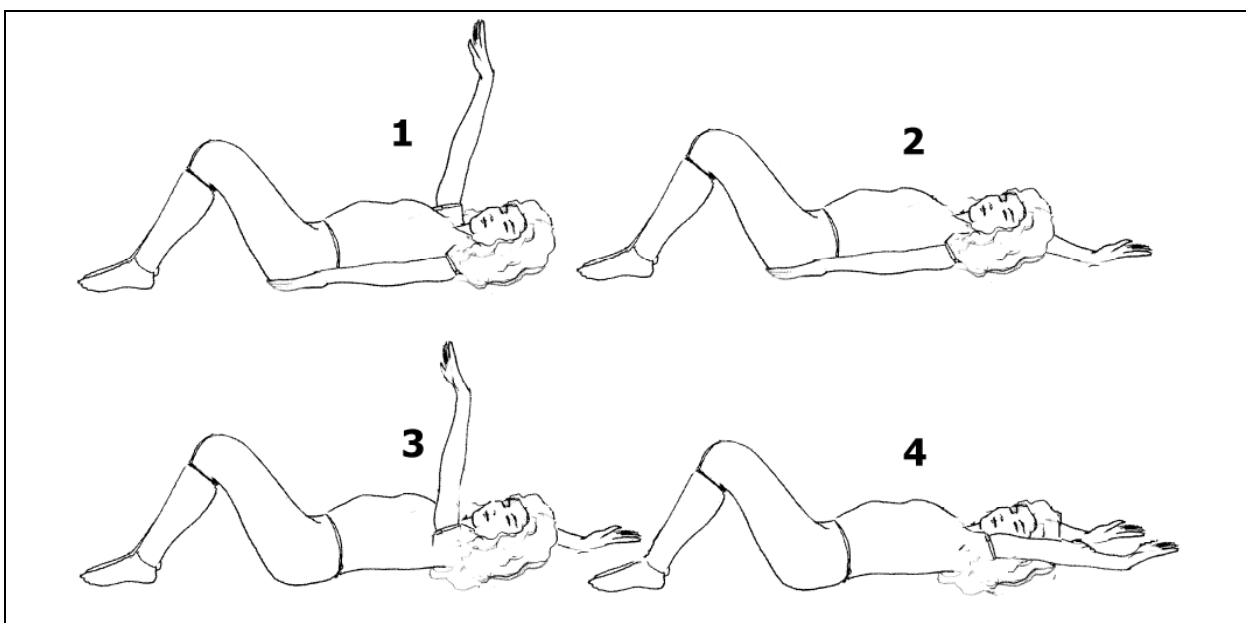
ESERCIZIO 13

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, con la mano destra prendere il piede destro, e con la mano sinistra prendere il piede sinistro, poi tirare indietro i piedi. Ripetere l'esercizio 5 volte.



ESERCIZIO 14

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, portare le ginocchia al petto e le mani sulle ginocchia. Eseguire dei cerchi con le ginocchia, 5 volte in un senso e 5 volte nell'altro.



ESERCIZIO 15

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, braccia lungo i fianchi, portare indietro prima un braccio e poi l'altro, tenendoli ben tesi. Ritornare alla posizione di partenza, prima con un braccio e poi con l'altro. Ripetere l'esercizio 10 volte per braccio.

ESERCIZIO 16

Partendo con le ginocchia piegate ed i piedi appoggiati a terra, allargare in fuori le braccia. Piegare i gomiti portando le mani al petto e poi tornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 20 volte.



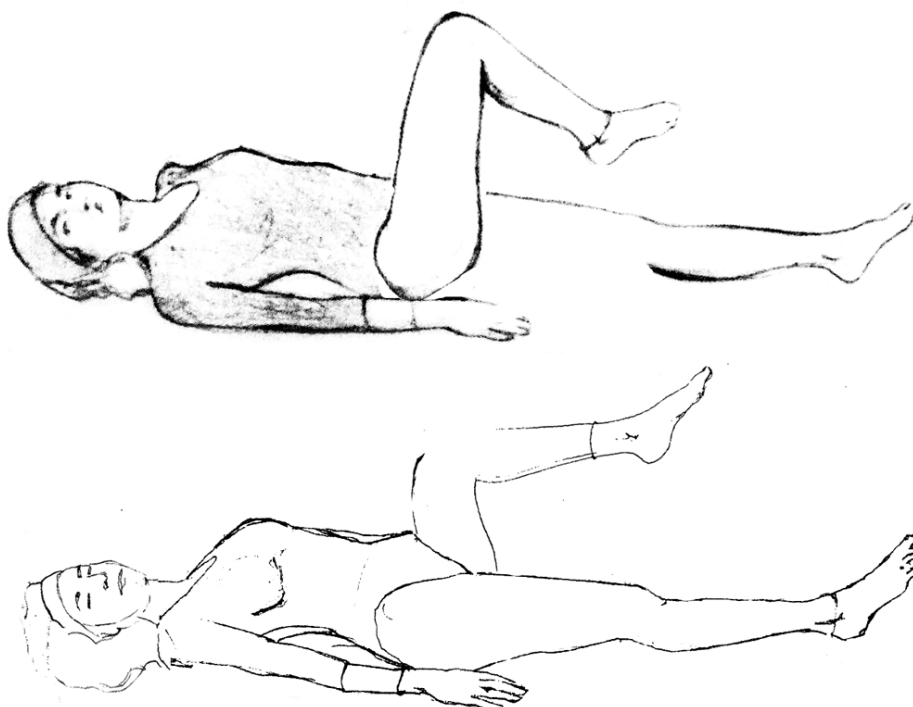
Esercizi con le gambe stese a terra (o sul letto)**ESERCIZIO 17**

Con le gambe stese a terra, portare avanti ed indietro i piedi, muovendo solo le caviglie. Ripetere l'esercizio 20 volte.

**ESERCIZIO 18**

Partendo con le gambe stese a terra, portare un ginocchio al petto.

Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte per gamba.



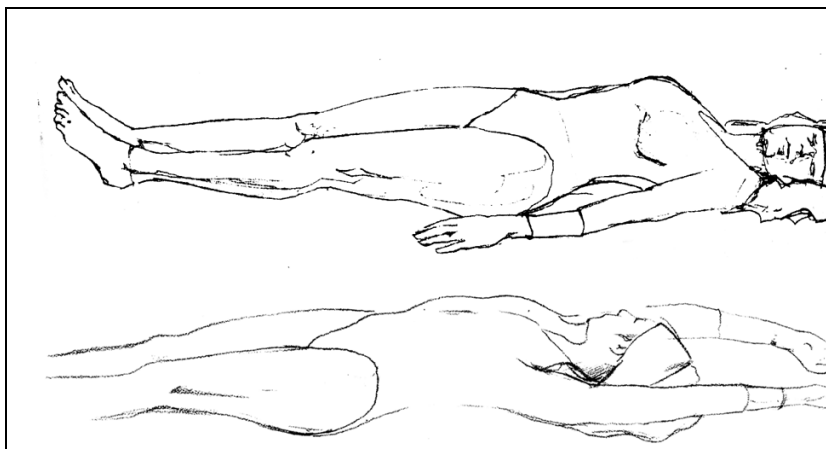


ESERCIZIO 19

Partendo con le gambe stese a terra, piegare un ginocchio tenendo il piede appoggiato a terra, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte, poi eseguirlo con l'altra gamba.

ESERCIZIO 20

Partendo con le gambe stese a terra, portare un ginocchio al petto e tirarlo leggermente con la mano opposta verso la spalla. Tornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altra gamba. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte.

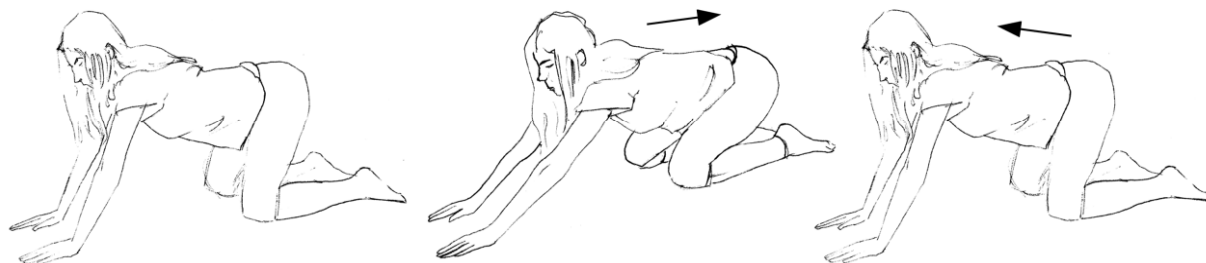


ESERCIZIO 21

Partendo con le gambe stese a terra, portare entrambe le braccia indietro ben tese, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 20 volte.

Esercizi a quattro zampe

Sono esercizi di allungamento e mobilizzazione del tronco.

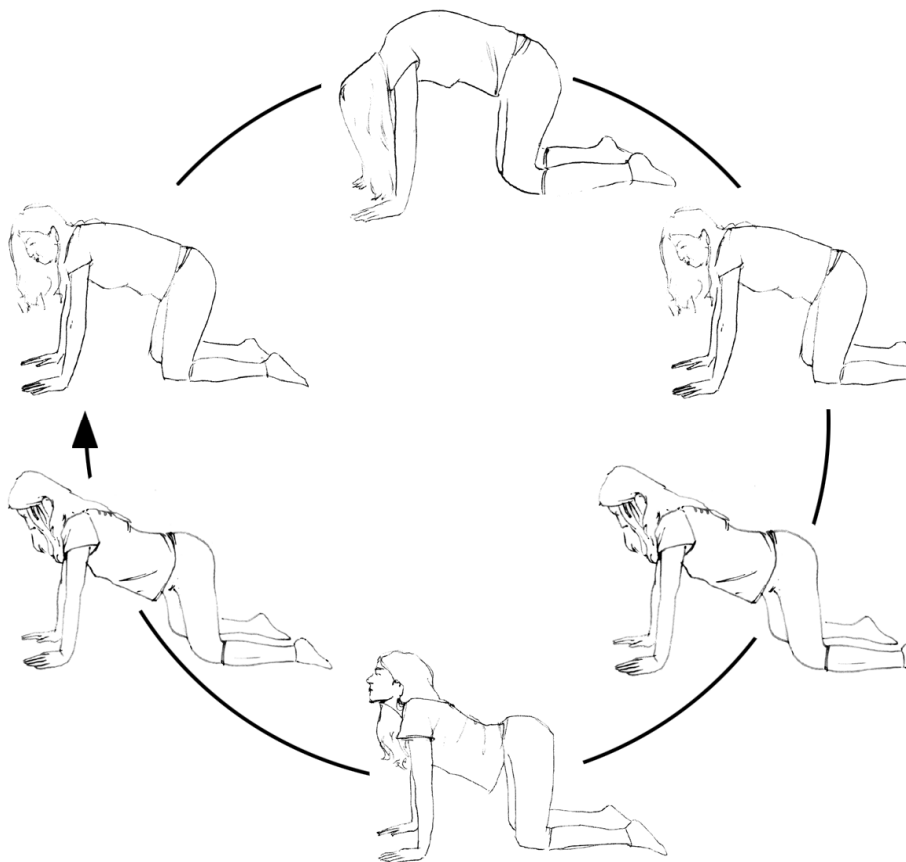


ESERCIZIO 1

Portare indietro il bacino e allungare la schiena, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5 volte.

ESERCIZIO 2

Inarcando la schiena verso l'alto, abbassare la testa portando il mento verso il petto. Poi portare lentamente in alto la testa (mento al soffitto) ed inarcare la schiena verso il basso. Ripetere l'esercizio 5 volte.



Esercizi in posizione seduta

Sono esercizi per la mobilizzazione del tratto cervicale, delle spalle, l'allungamento e lo svincolo dei cingoli e per migliorare l'esecuzione dei passaggi posturali.

Gli esercizi si eseguono su uno sgabello o su una sedia senza appoggiarsi allo schienale



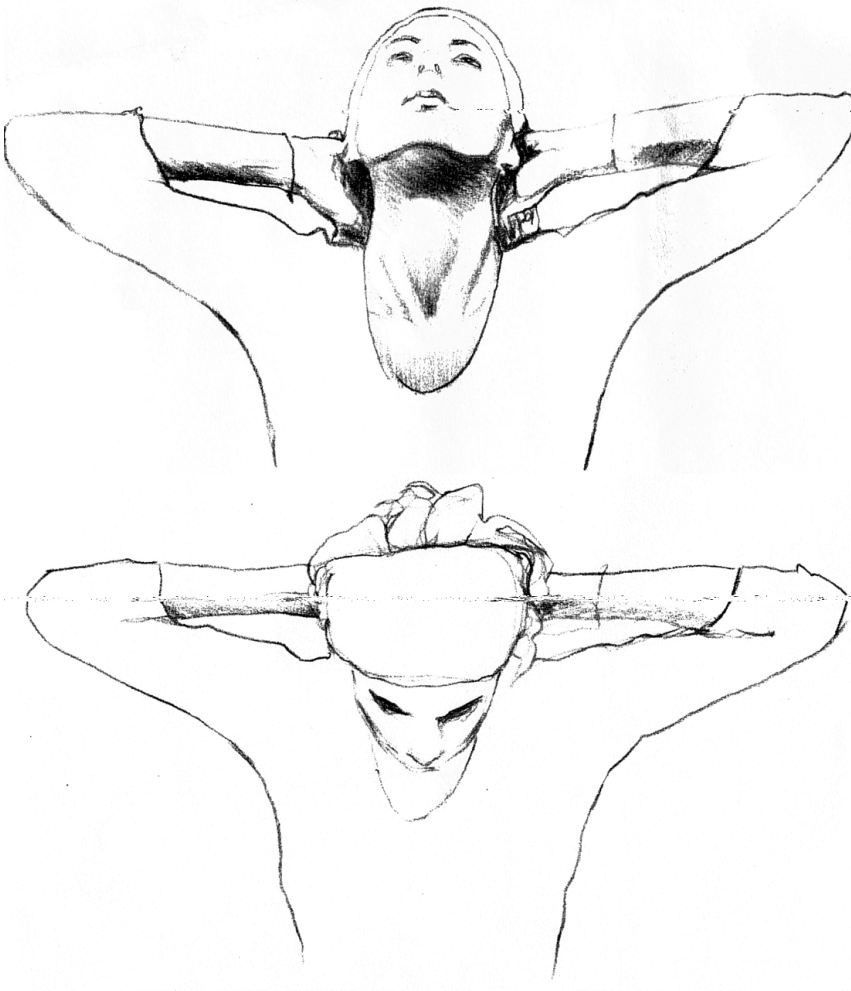
ESERCIZIO 1

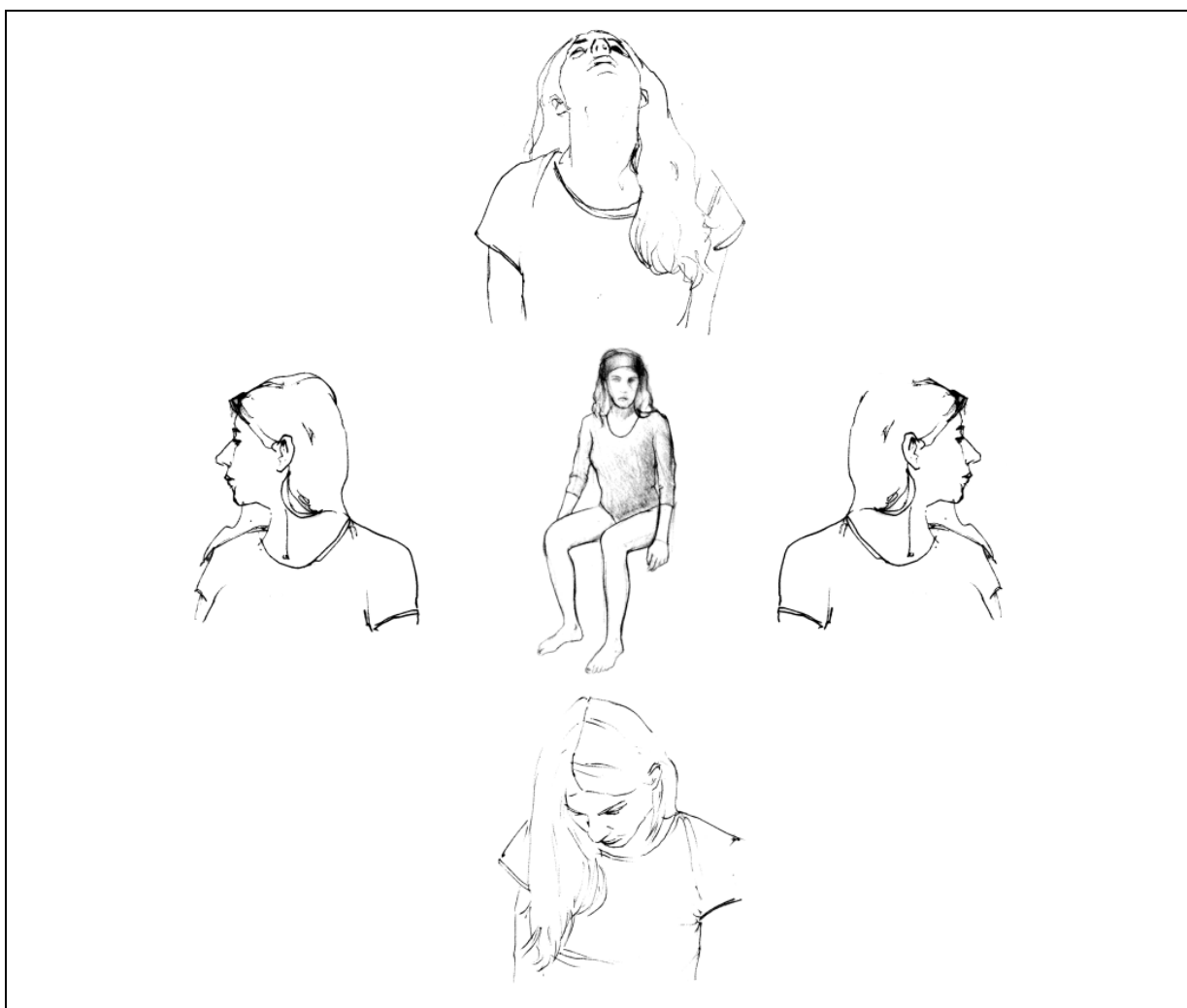
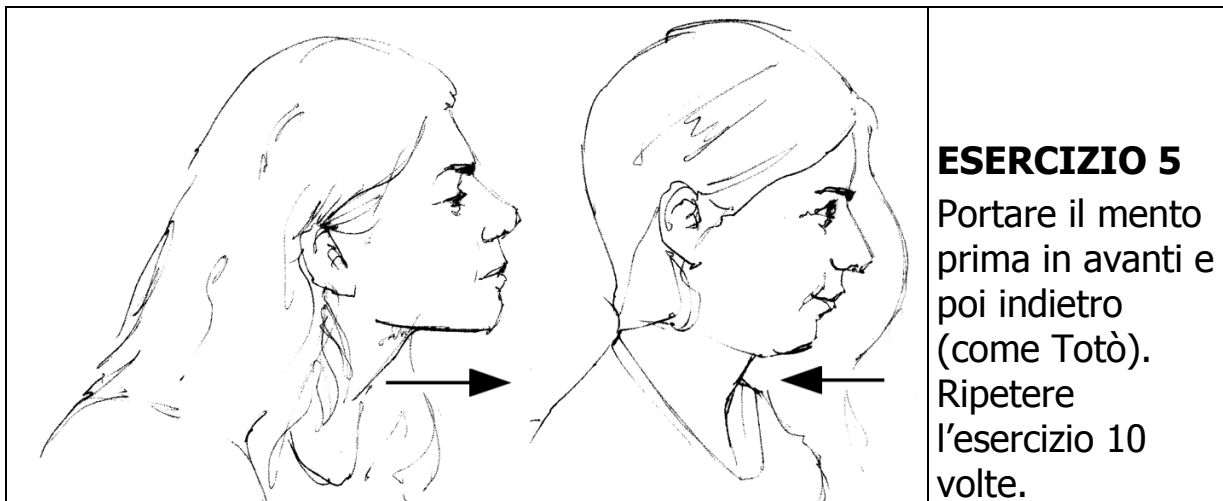
Portare la testa prima in alto (mento al soffitto) e poi in basso (mento al petto).
Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 2
Ruotare la testa prima da un lato poi dall'altro, cercando di portare lo sguardo dietro le spalle.
Ripetere l'esercizio 10 volte.



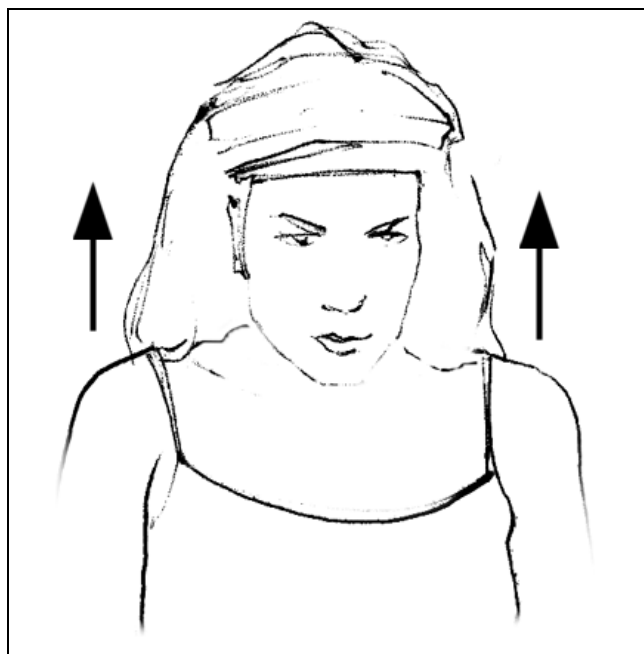
	ESERCIZIO 3 Inclinare la testa prima da un lato poi dall'altro portando l'orecchio verso la spalla. Ripetere l'esercizio 10 volte.
--	---

ESERCIZIO 4 Portare le mani con le dita incrociate dietro alla testa. Spingere la testa prima in alto (mento al soffitto) e poi in basso (mento al petto). Ripetere l'esercizio 10 volte.	
--	---



ESERCIZIO 6

Fare dei cerchi con la testa, portandola in tutte le direzioni (a destra, in alto, a sinistra ed in basso). Ruotare la testa 5 volte in un verso e 5 nell'altro.



ESERCIZIO 7

Portare le spalle in alto, verso le orecchie, e poi rilassarle.
Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 8
Portare contemporaneamente una spalla in alto e l'altra in basso, e viceversa. Ruotare le spalle prima in avanti e poi indietro. Ripetere l'esercizio 10 volte.



**ESERCIZIO 9**

Piegare le braccia e portare i gomiti indietro, cercando di avvicinarli.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

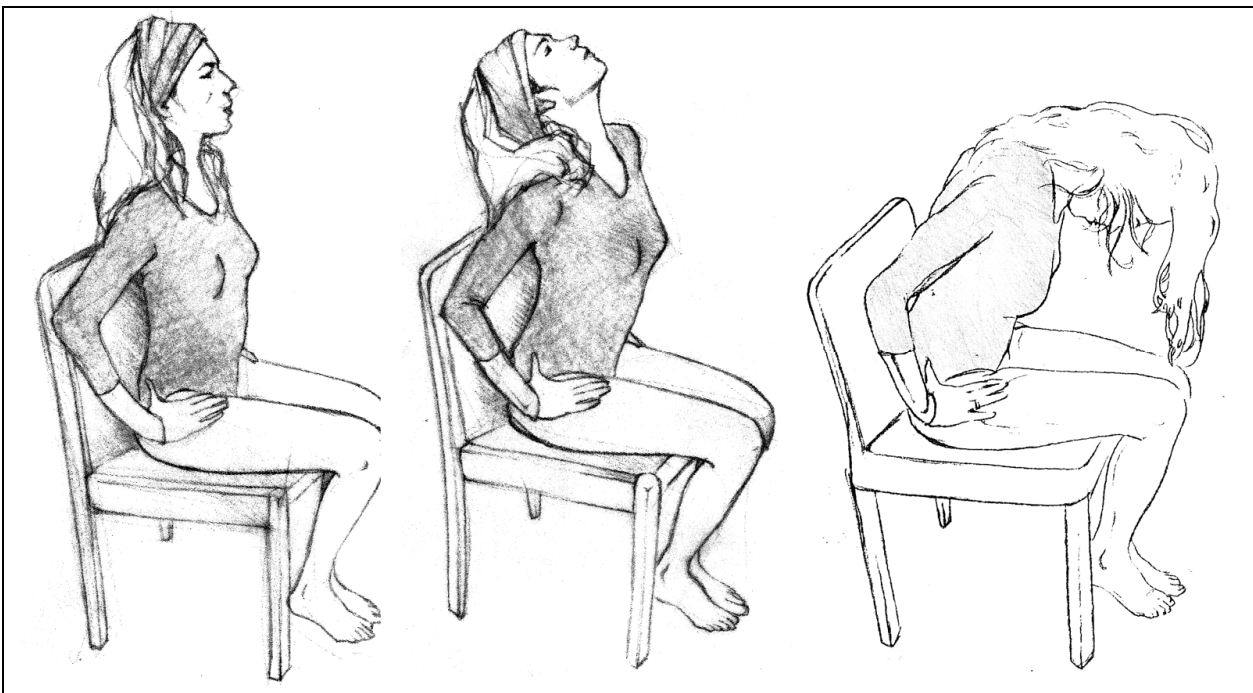
ESERCIZIO 10

Portare le braccia e le spalle prima in avanti e poi indietro. Ripetere l'esercizio 20 volte.

**ESERCIZIO 11**

Portare le mani sulle spalle. Girare la testa ed il busto prima a sinistra e poi a destra.

Ripetere l'esercizio 5 volte per parte.

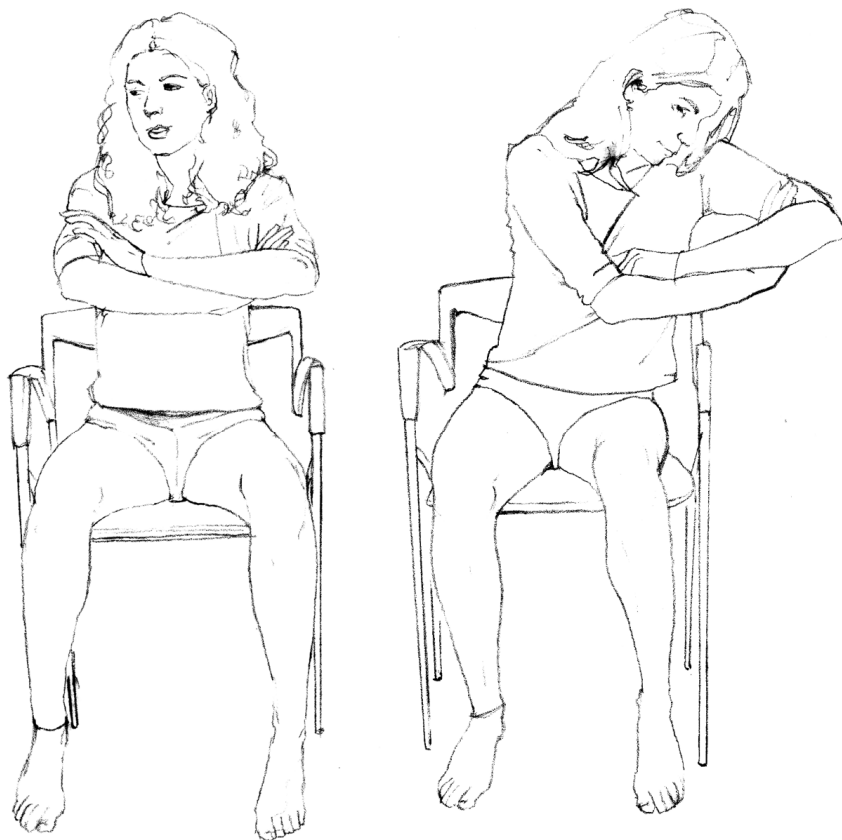


ESERCIZIO 12

Mani appoggiate ai fianchi, inarcare la schiena prima in avanti e poi indietro. Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 13

Incrociare le braccia e portare il gomito destro verso il ginocchio sinistro, poi il gomito sinistro verso il ginocchio destro. I piedi devono rimanere ben appoggiati a terra. Ripetere l'esercizio 5 volte per parte.



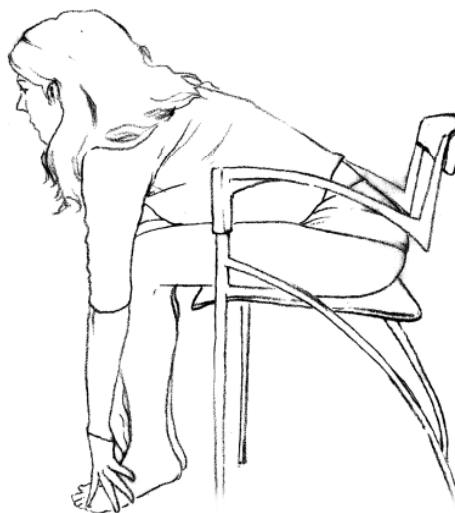


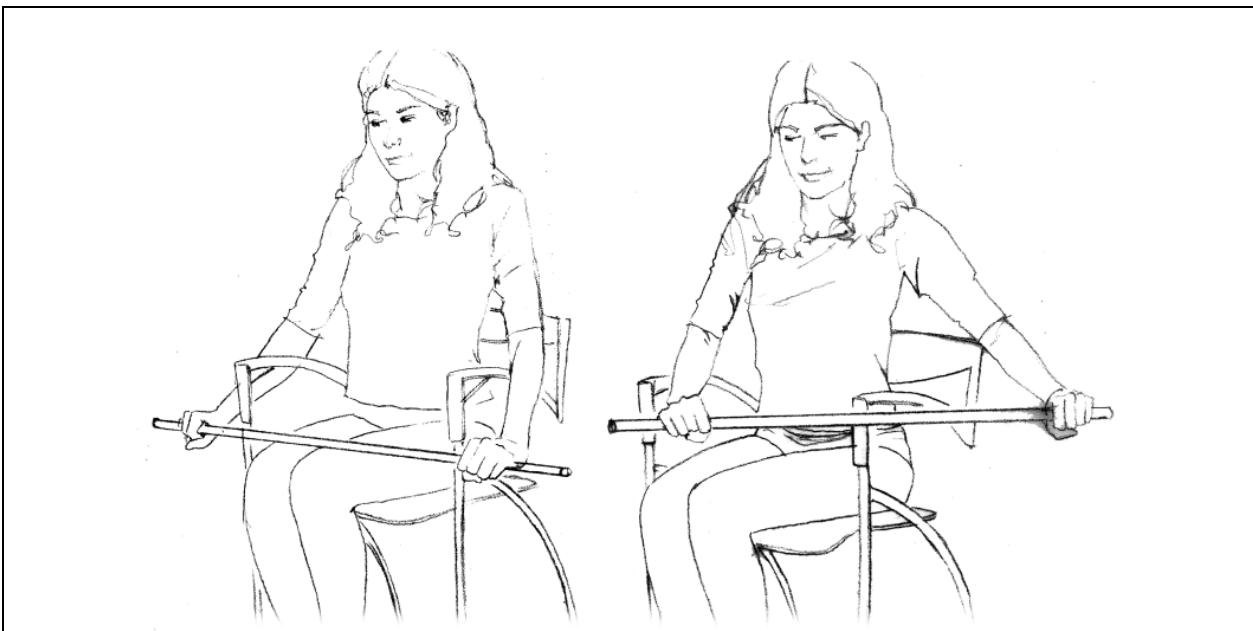
ESERCIZIO 14

Piegare in avanti il busto e portare la mano sinistra sul piede destro, stendendo indietro il braccio dx. Ritornare alla posizione di partenza e poi eseguire l'esercizio con l'altra mano. Ripetere l'esercizio 5 volte per parte.

ESERCIZIO 15

Portare le braccia in alto stirandosi il più possibile e poi piegarsi verso il basso, portando le mani a toccare i piedi. Ripetere l'esercizio 10 volte.



**ESERCIZIO 16**

Prendere un bastone e impugnarlo alle estremità, mantenendo i gomiti stesi. Ruotare il bastone prima da un lato, seguendolo con la testa e il busto, poi dall'altro lato. Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 17

Portare in modo alternato un braccio in alto ed uno in basso. Ripetere l'esercizio 10 volte.



**ESERCIZIO 18**

Portare le braccia tese indietro finché le mani si toccano, poi ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 19

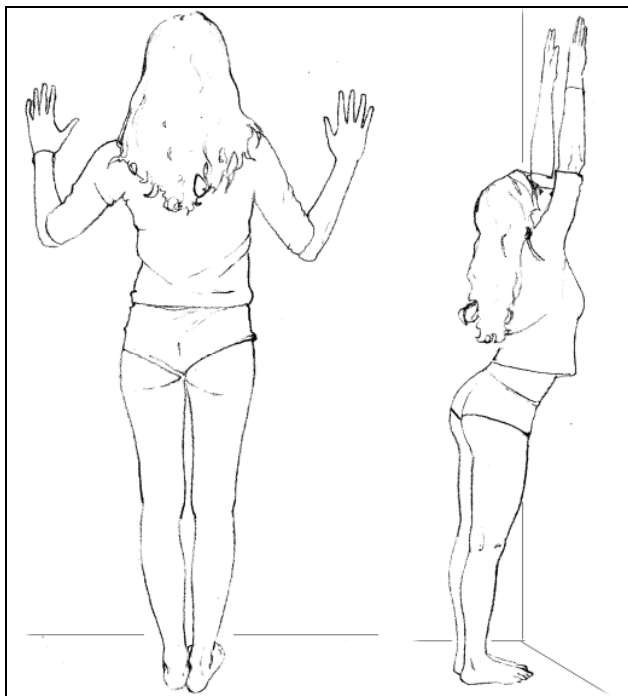
Incrociare le dita delle mani sotto un ginocchio e sollevarlo. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altro ginocchio. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte.



Esercizi in piedi

Sono esercizi di coordinazione, equilibrio e trasferimento del carico finalizzati a migliorare la stazione eretta ed il cammino.

Esercizi alla parete

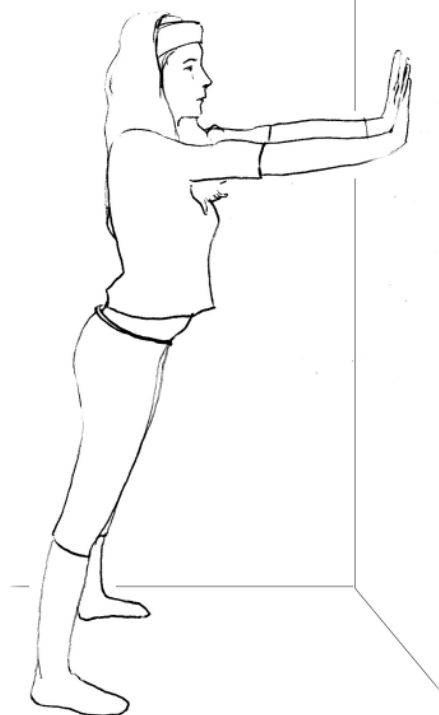


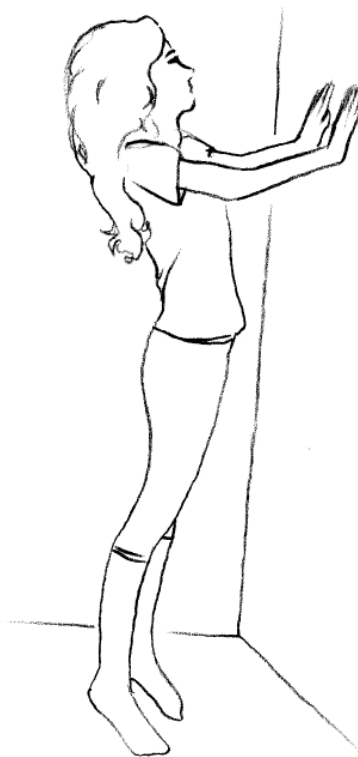
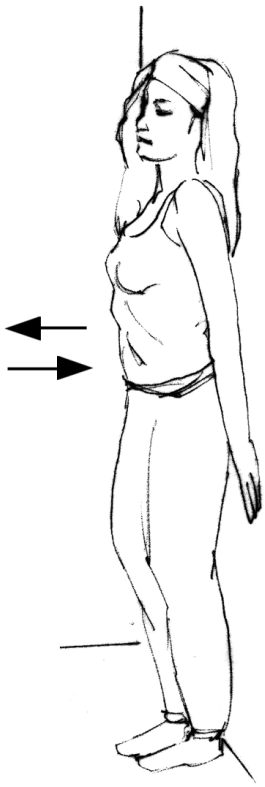
ESERCIZIO 1

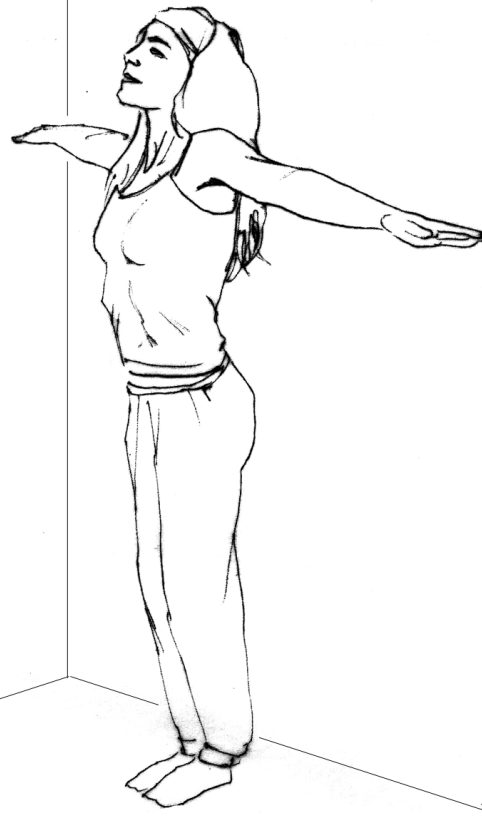
Partendo di fronte alla parete, a piedi uniti, punte dei piedi vicino al battiscopa, mani all'altezza delle spalle, appoggiare le palme delle mani al muro. Scivolando sulla parete portare le braccia in alto, allungandosi il più possibile anche con la schiena, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5 volte.

ESERCIZIO 2

Partendo di fronte alla parete, a gambe un po' divaricate e braccia ben tese, appoggiare le palme delle mani al muro. Cercare di spingere il muro in avanti con le braccia e con il corpo. Ripetere l'esercizio 5 volte.

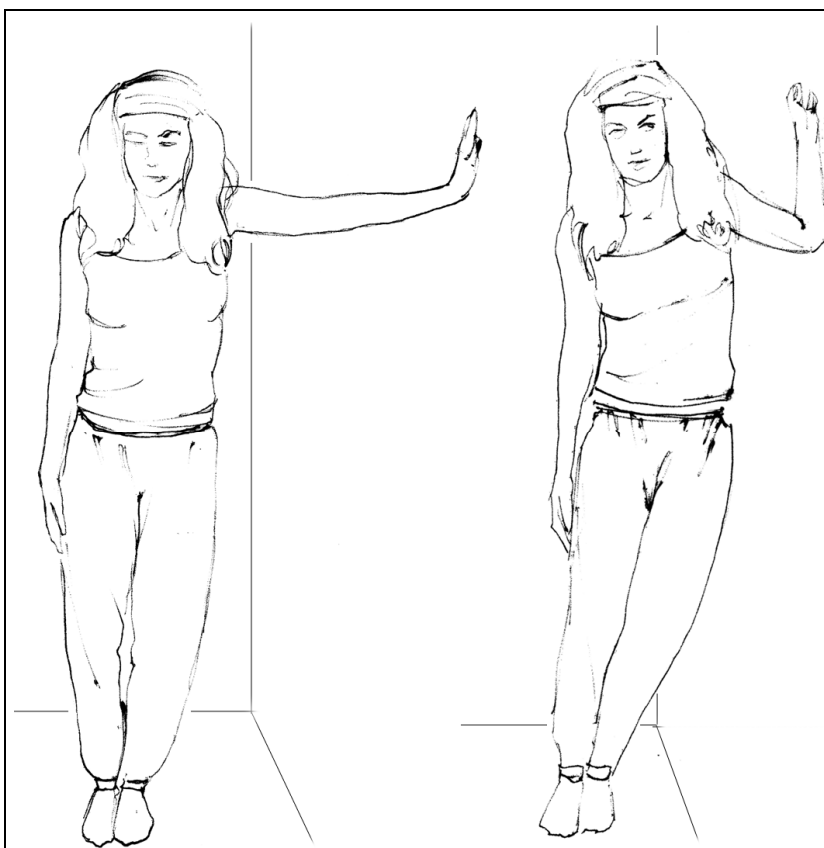


	← ESERCIZIO 3 Partendo di fronte alla parete, a piedi uniti, mani all'altezza delle spalle, appoggiare le palme delle mani al muro. Alzarsi sulle punte dei piedi e poi ritornare alla posizione iniziale. Ripetere l'esercizio 10 volte. ESERCIZIO 4 → Partendo a piedi uniti, spalle appoggiate alla parete, cercare di far aderire al muro i calcagni, il bacino, il dorso e la testa per 1 minuto, poi rilassare. Ripetere l'esercizio 10 volte.	
---	--	---

	ESERCIZIO 5 Partendo a piedi uniti, spalle appoggiate alla parete, braccia lungo i fianchi, allargare le braccia tenendole dritte ed attaccate al muro fino all'altezza delle spalle, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5 volte.	
---	---	--

ESERCIZIO 6

Partendo a piedi uniti, spalle alla parete, braccia lungo i fianchi, allontanarsi circa 10 cm dal muro. Con i piedi fermi, buttarsi indietro, cercando di far appoggiare alla parete il bacino, il dorso e la testa. Piegare un po' le ginocchia e scivolare verso il basso lungo la parete, poi raddrizzare le ginocchia scivolando verso l'alto. Ripetere l'esercizio 5 volte.

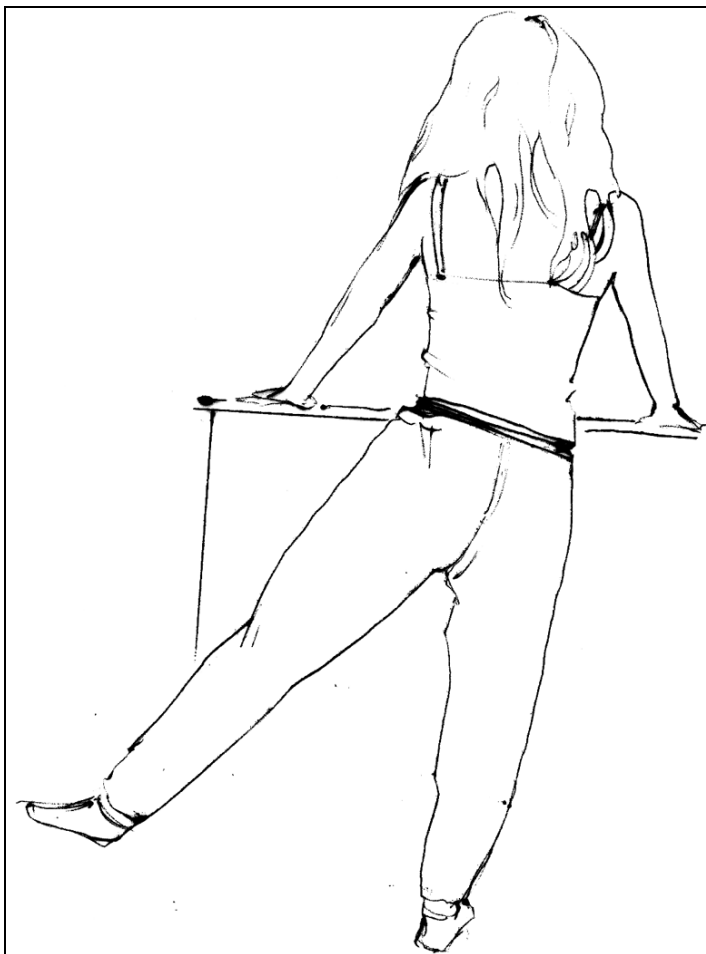
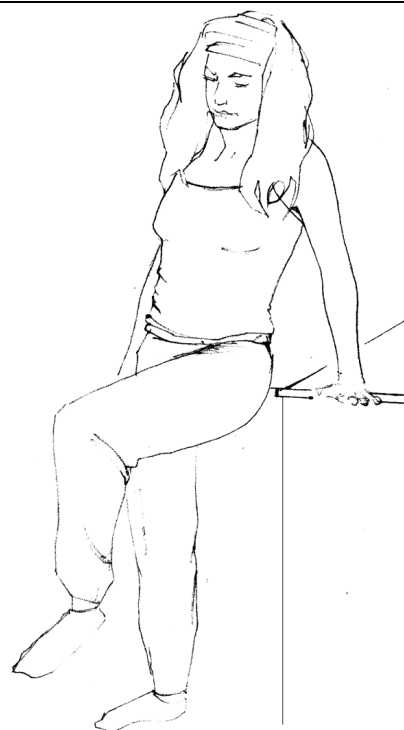
**ESERCIZIO 7**

Partendo con un fianco rivolto alla parete, appoggiare una mano sul muro all'altezza della spalla, con il gomito ben esteso. Piegare il gomito portando lentamente ad appoggiare tutto il fianco al muro, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5 volte.

Esercizi con una sedia o un tavolo

ESERCIZIO 8

Partendo a piedi uniti, appoggiarsi con una o due mani sullo schienale di una sedia o sul bordo del tavolo. Portare verso il petto le ginocchia piegate, prima una poi l'altra. Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.



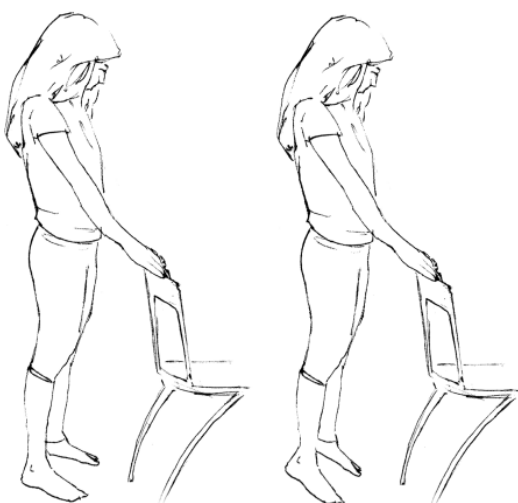
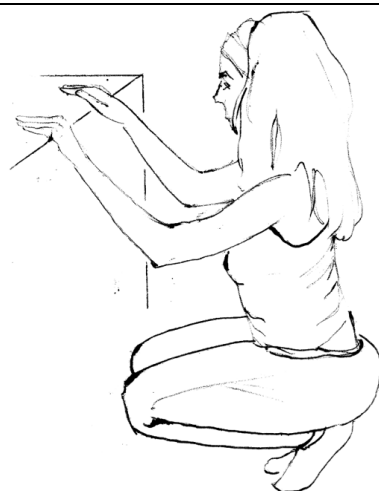
ESERCIZIO 9

Partendo a piedi uniti, appoggiarsi con una o due mani sullo schienale di una sedia o sul bordo del tavolo. Portare in fuori prima una gamba e poi l'altra. Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.

ESERCIZIO 10

Partendo a piedi uniti, appoggiarsi con una o due mani sullo schienale di una sedia o sul bordo del tavolo. Piegarsi sulle ginocchia e rialzarsi.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

**ESERCIZIO 11**

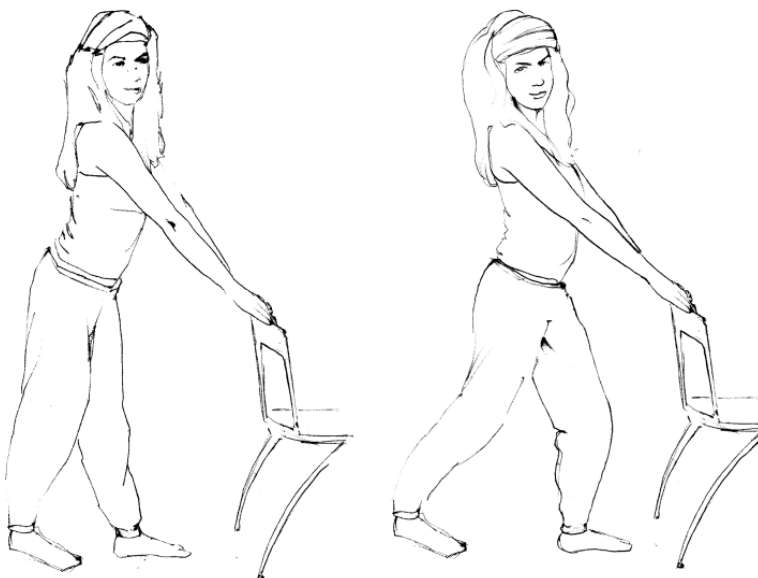
Partendo a piedi uniti, appoggiarsi con una o due mani sullo schienale di una sedia o sul bordo del tavolo. Staccare i calcagni dal pavimento andando in punta dei piedi, poi ritornare alla posizione di partenza.

Ripetere l'esercizio 10 volte.

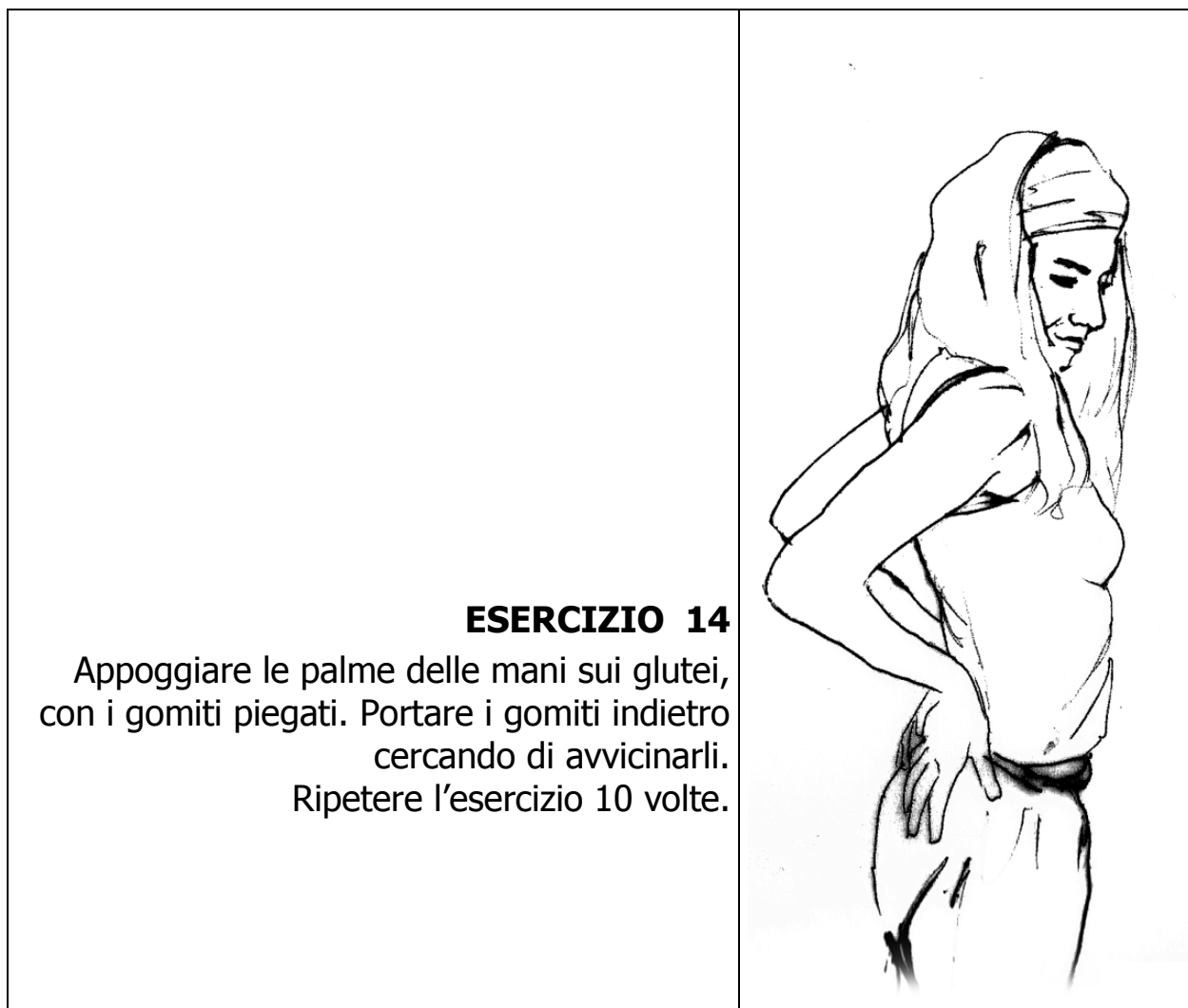
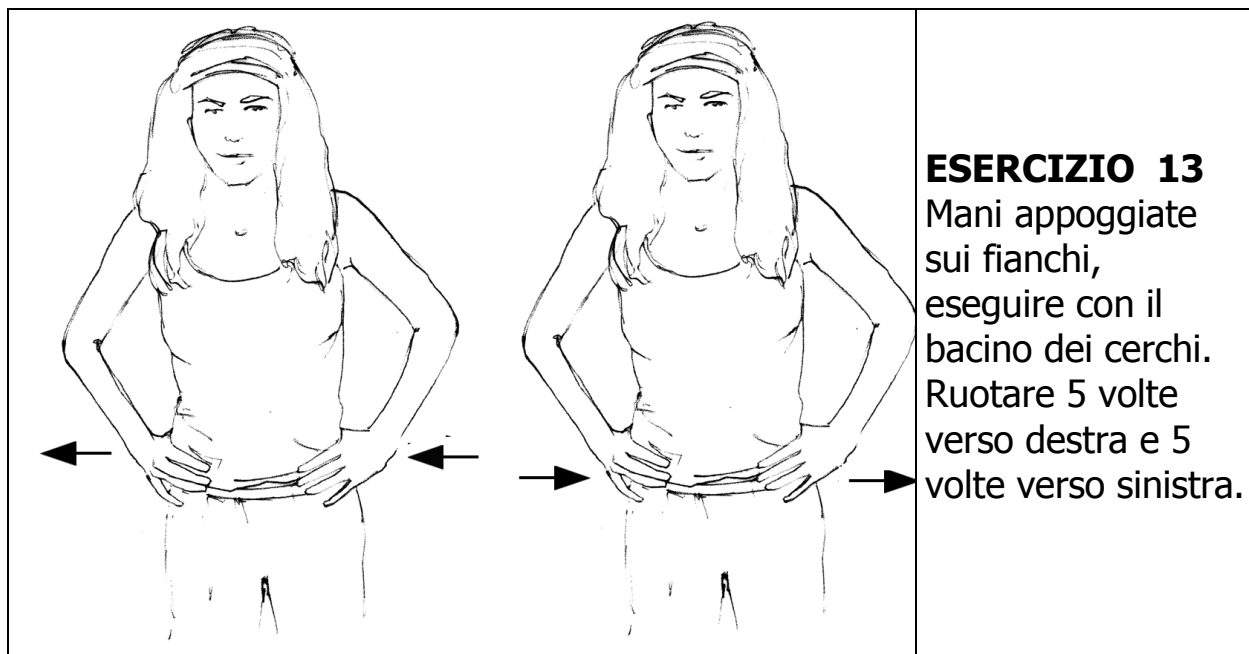
ESERCIZIO 12

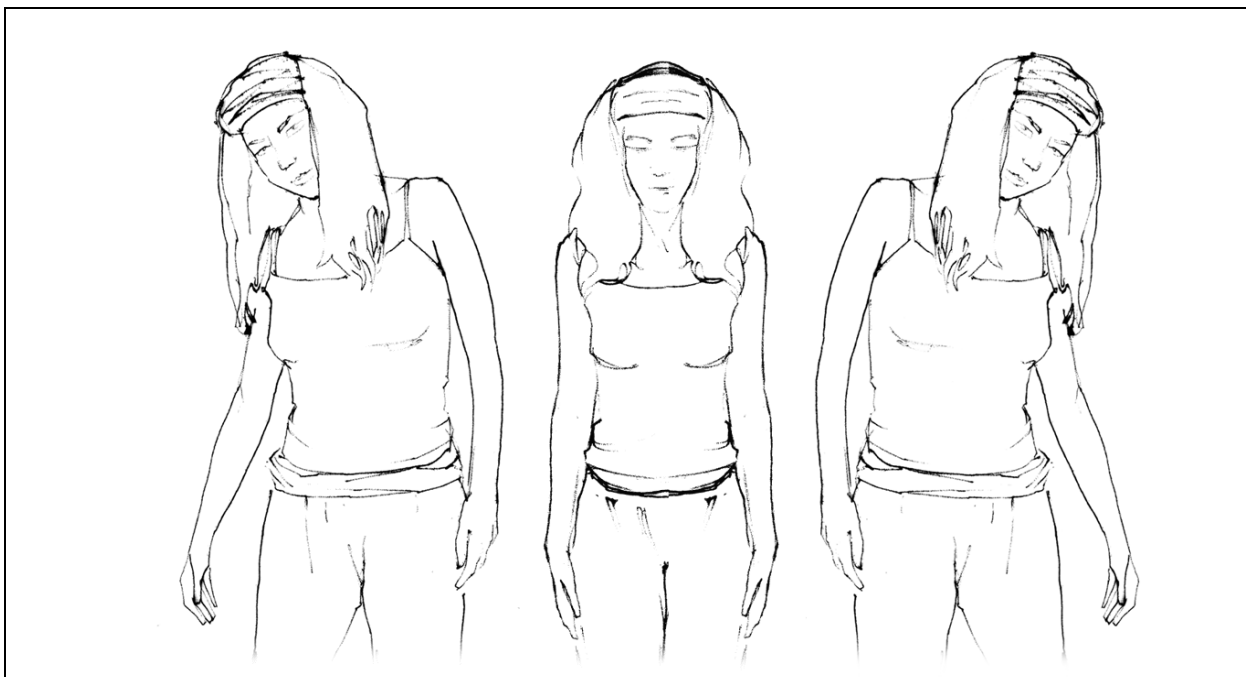
Partendo a piedi uniti, appoggiarsi con una o due mani sullo schienale di una sedia o sul bordo del tavolo. Portare avanti un piede, tenendo dritto il ginocchio che resta indietro. Ritornare alla posizione di partenza ed eseguire l'esercizio con l'altro piede.

Ripetere l'esercizio 10 volte per lato.



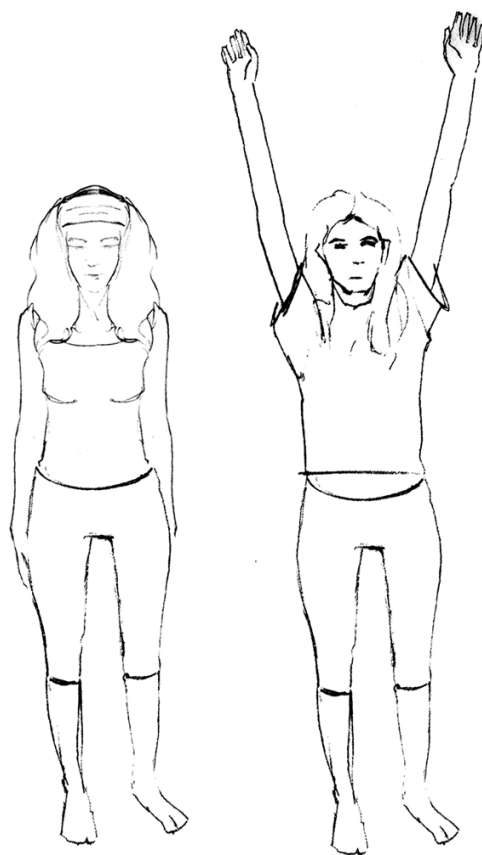
Esercizi a corpo libero

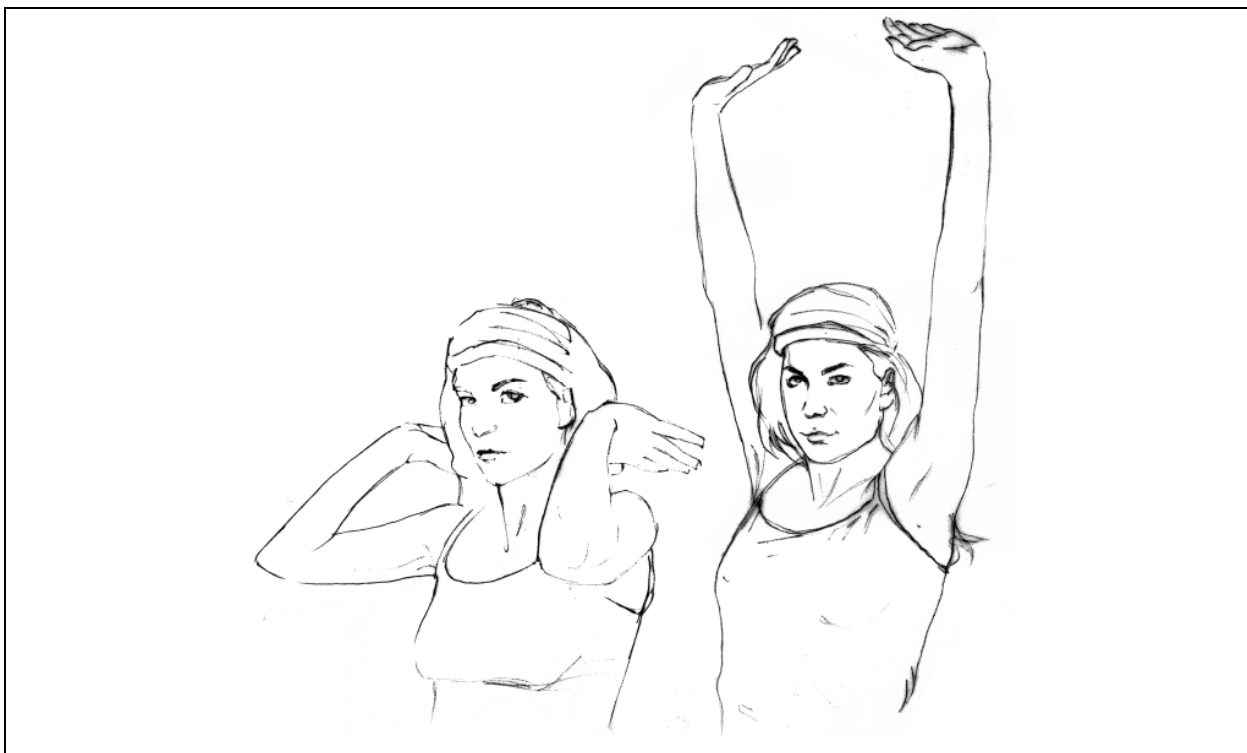




ESERCIZIO 15 Partendo con le mani lungo i fianchi, gambe un po' divaricate, inclinare il tronco da un lato cercando di avvicinare la mano al ginocchio. Ritornare alla posizione di partenza e inclinare il tronco dall'altra parte. Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 16
Partendo con le gambe divaricate, mani lungo i fianchi, portare le braccia dritte in alto, cercando di allungarsi il più possibile con le braccia e con la schiena. Ripetere l'esercizio 10 volte.



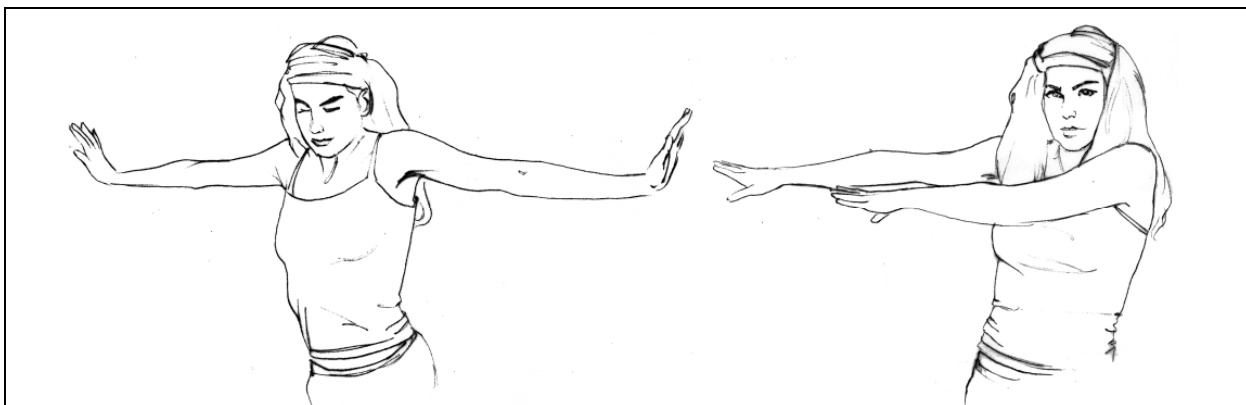
**ESERCIZIO 17**

Partendo con le gambe divaricate, appoggiare le mani sulle spalle. Raddrizzare i gomiti, portando le mani in alto e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte.

ESERCIZIO 18

Partendo con le gambe divaricate, mani lungo i fianchi. Scivolare con le mani risalendo fino all'altezza del petto, poi scivolare nuovamente verso il basso. Ripetere l'esercizio 10 volte.

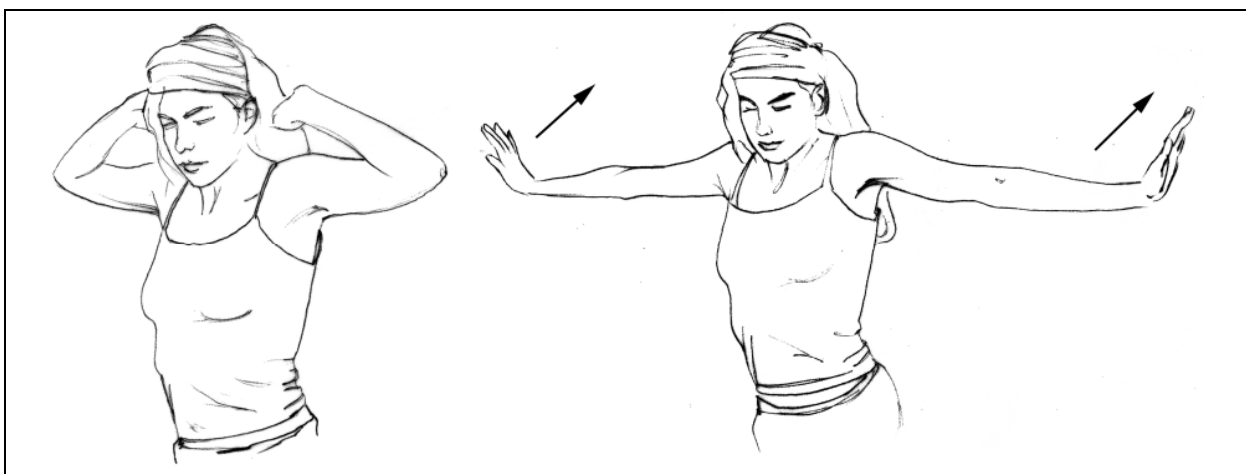


**ESERCIZIO 19**

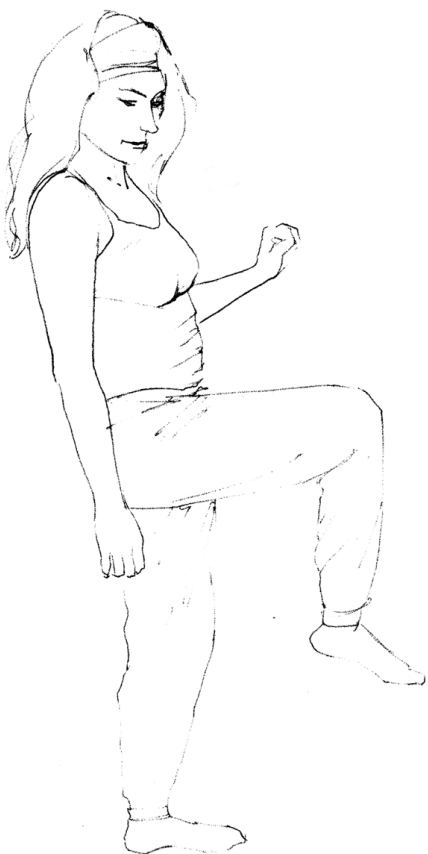
Partendo con le gambe divaricate, allargare le braccia in fuori. Andare a toccare la mano destra con la mano sinistra e viceversa. Ripetere l'esercizio 10 volte.

**ESERCIZIO 20**

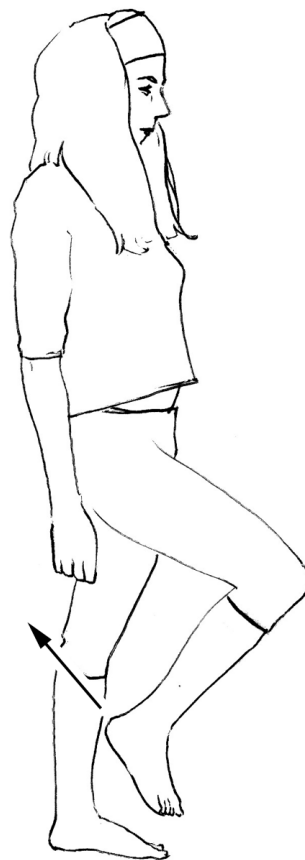
Partendo con le gambe divaricate, allargare le braccia in fuori. Fare dei cerchi con le mani aperte, ruotando solo i polsi e tenendo i gomiti ben dritti. Ripetere l'esercizio 5 volte in un verso e 5 nell'altro.

**ESERCIZIO 21**

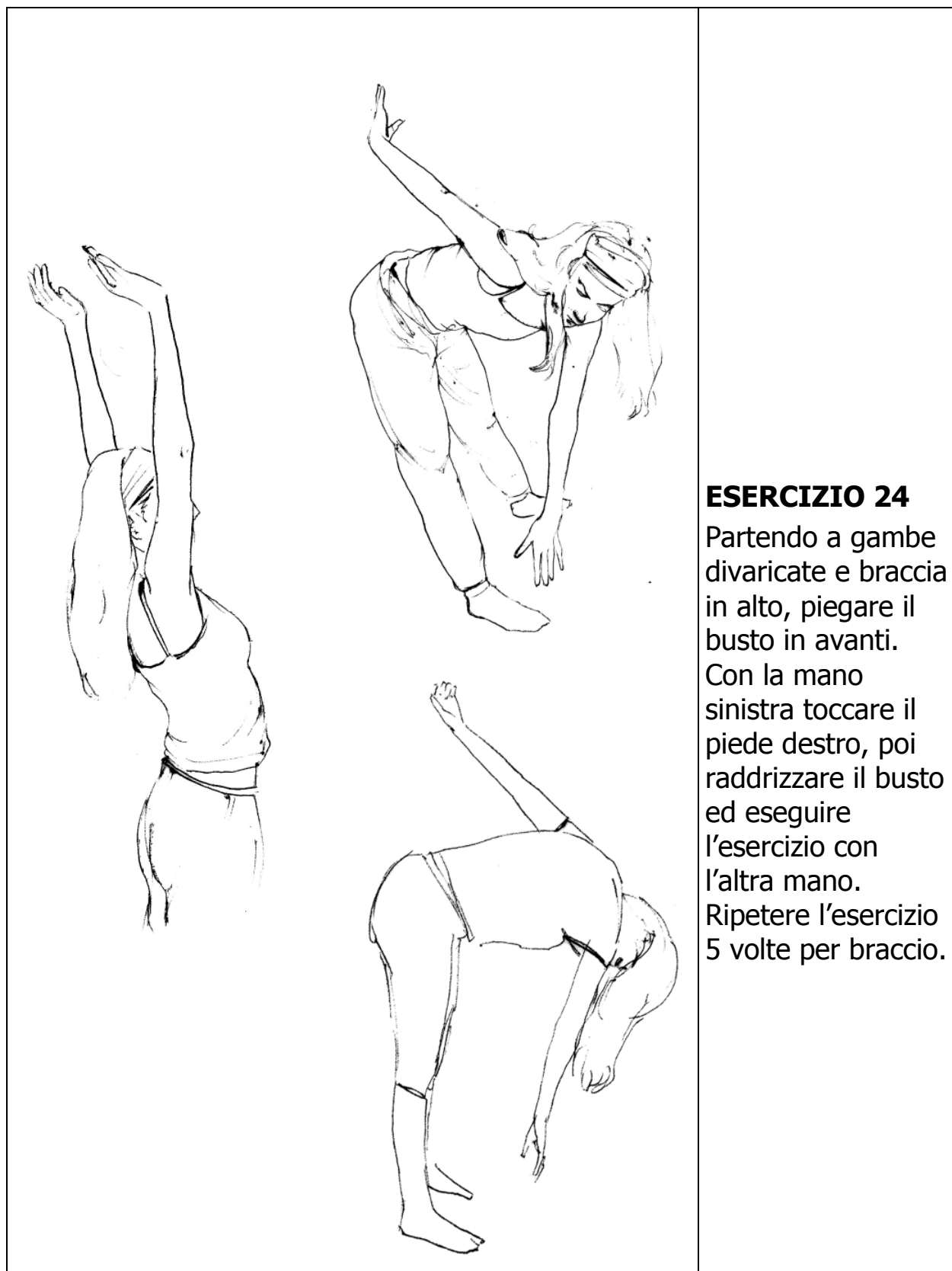
Partendo con le gambe divaricate, portare le mani dietro la nuca. Allargare le braccia in fuori, raddrizzando i gomiti e portando ben indietro le mani. Ripetere l'esercizio 10 volte.

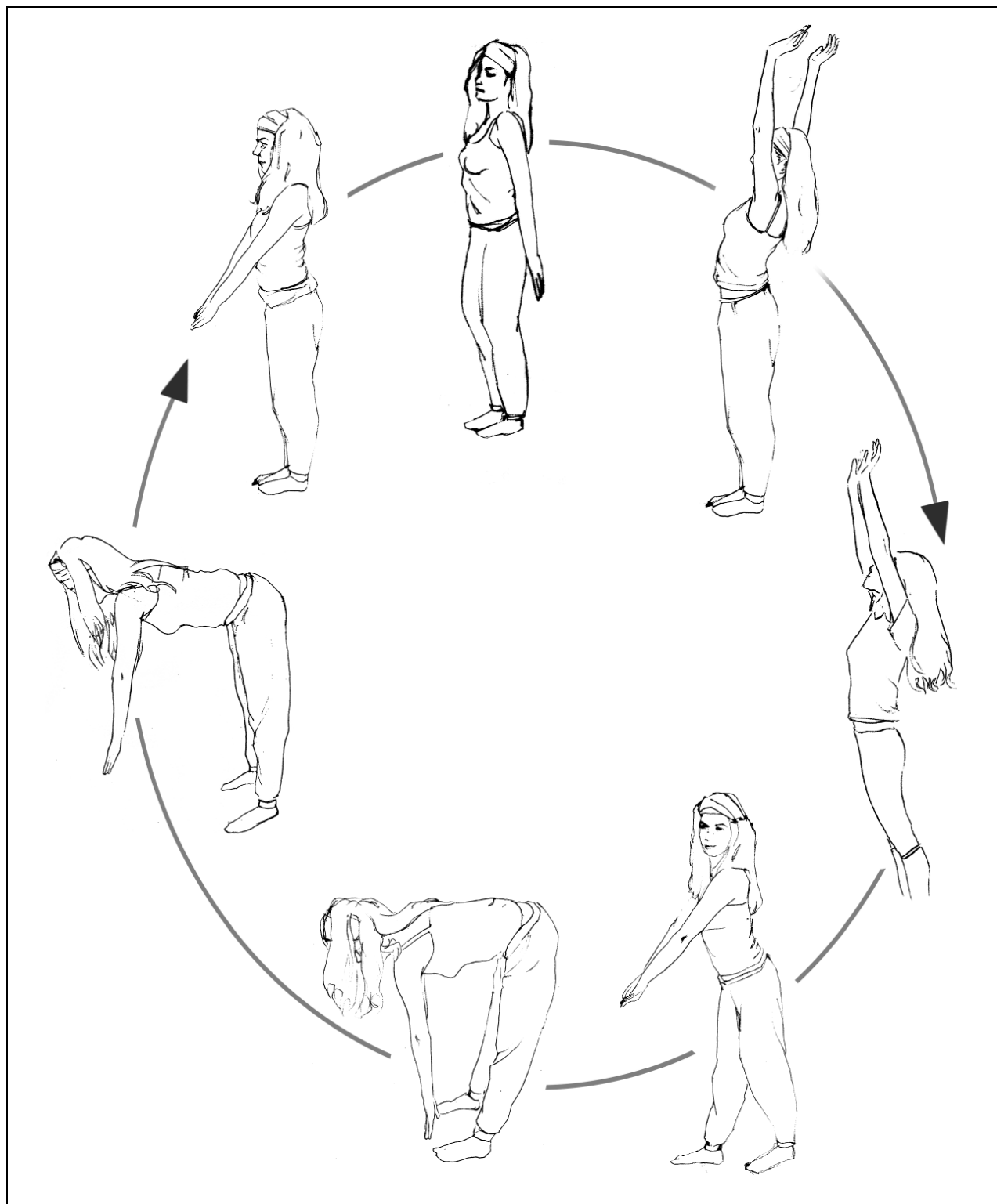
**ESERCIZIO 22**

Partendo a piedi uniti, portare prima un ginocchio e poi l'altro verso il petto. Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.

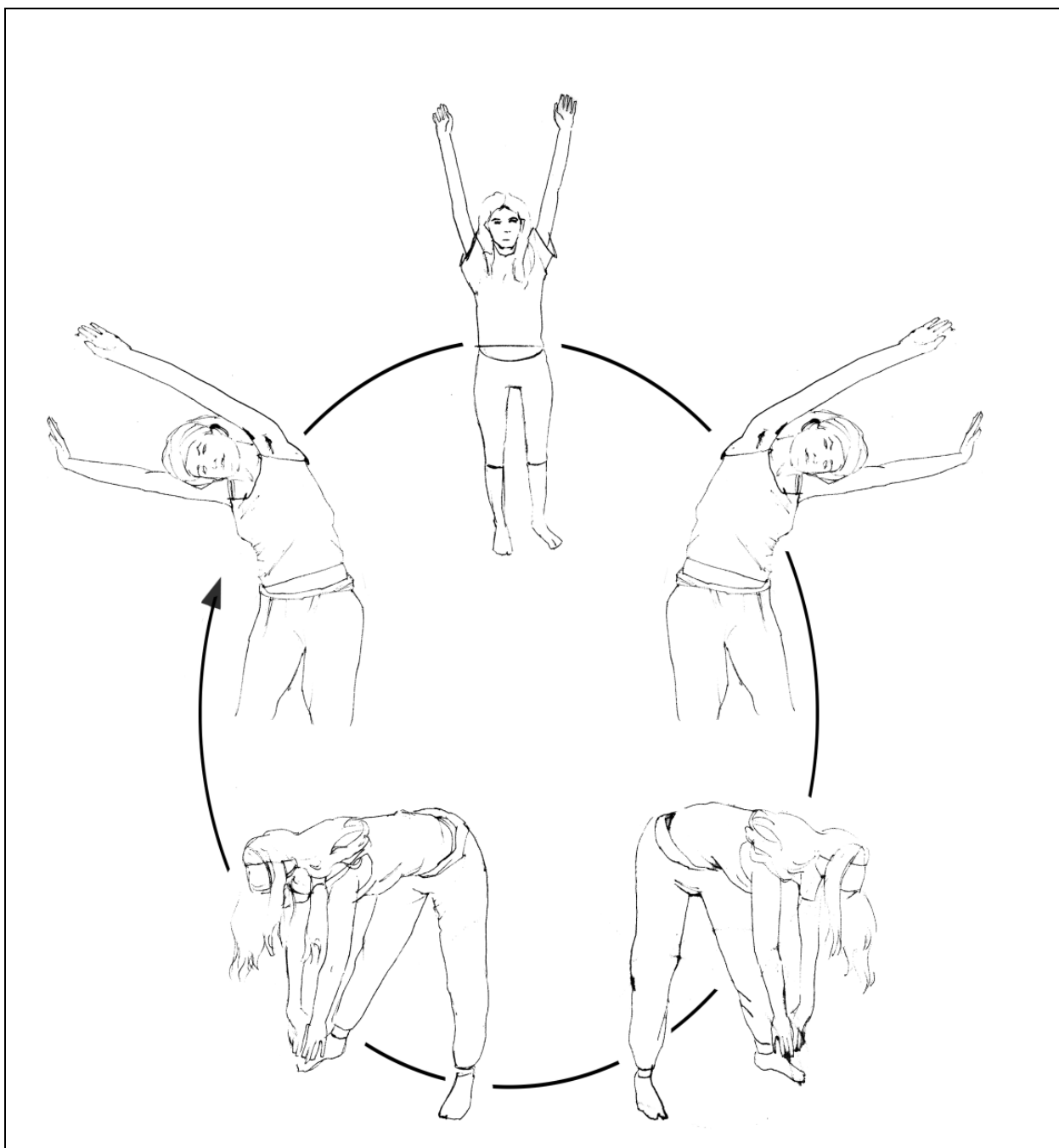
**ESERCIZIO 23**

Partendo a piedi uniti, piegare un ginocchio cercando di portare il calcagno verso il gluteo e ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 10 volte per gamba.



**ESERCIZIO 25**

Partendo a gambe un po' divaricate, mani lungo i fianchi, portare le braccia in alto. Piegare il busto andando a toccare i piedi con le mani. Ripetere l'esercizio 5 volte.

**ESERCIZIO 26**

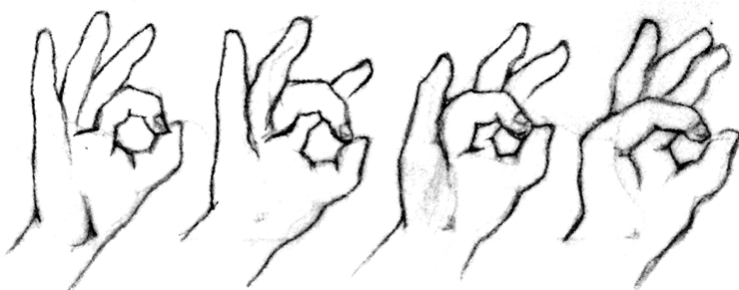
Partendo a gambe divaricate, braccia in alto, iniziare a ruotare il busto verso il lato sin. Continuare a ruotare, piegandosi in avanti e toccando prima il piede sinistro, poi il piede destro, poi cominciare a raddrizzarsi ruotando il busto verso destra, fino a ritornare alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio ruotando verso il lato destro, ripetendolo 2 volte per parte.

Esercizi per gli arti superiori

Sono esercizi per migliorare l'articolarietà, la motilità fine delle mani e la gestualità.



Gli esercizi si eseguono su uno sgabello o su una sedia senza appoggiarsi allo schienale



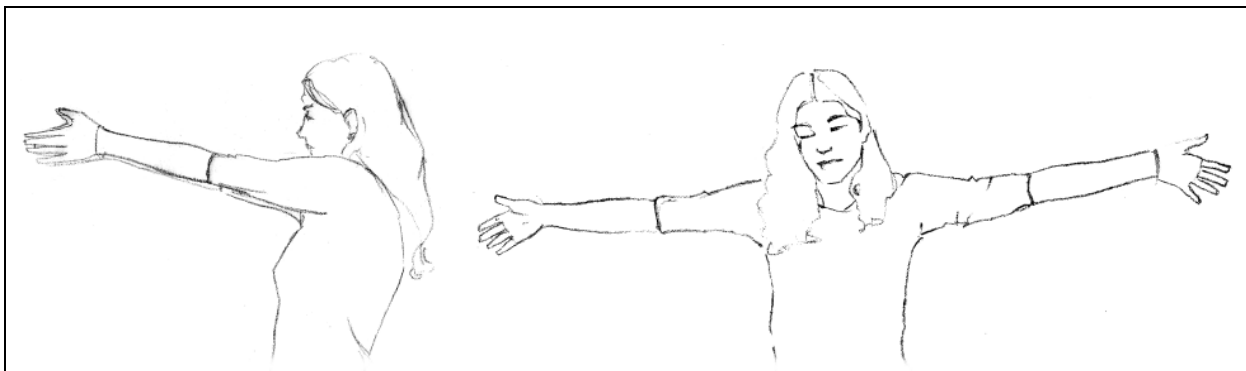
ESERCIZIO 1

Partendo con la mano ben aperta, portare ogni dito a toccare il pollice, iniziando dall'indice fino al mignolo. Ripetere l'esercizio almeno 10 volte, poi eseguirlo con l'altra mano.



ESERCIZIO 2

Partendo con la mano aperta, fare dei cerchi con il polso tenendo ben fermo il gomito con l'altra mano. Girare 5 volte da una parte e poi 5 dall'altra, poi eseguire l'esercizio con l'altra mano.

**ESERCIZIO 3**

Partendo con le braccia lungo i fianchi, portarle in avanti con i gomiti estesi, poi in fuori senza piegare i gomiti e infine ancora in avanti. Ripetere l'esercizio 5 volte.

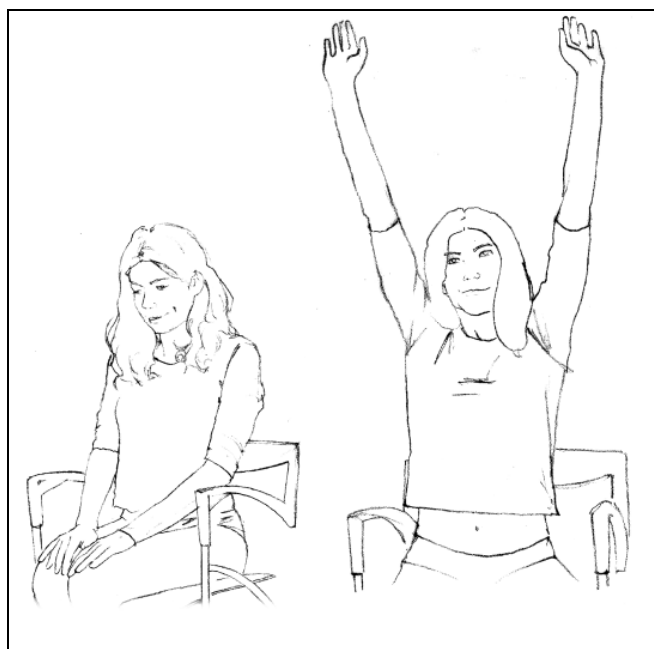
ESERCIZIO 4

Partendo con le braccia lungo i fianchi, piegare le braccia e portare i gomiti indietro stringendo le scapole. Ripetere l'esercizio 10 volte.

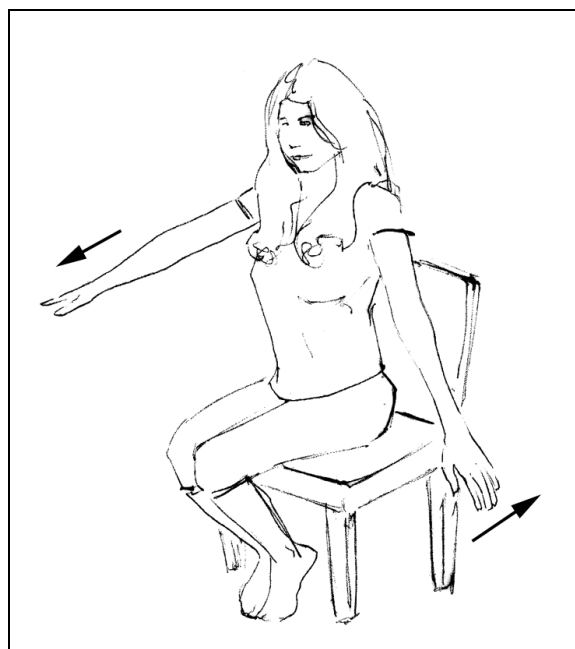




ESERCIZIO 5
Partendo con le braccia lungo i fianchi, portare le mani al petto. Allargare le braccia in fuori e poi ritornare con le mani al petto. Ripetere l'esercizio 10 volte.

**ESERCIZIO 6**

Partendo con le mani sulle ginocchia, portare le braccia in alto allungandosi il più possibile, poi ritornare con le mani sulle ginocchia. Ripetere l'esercizio 10 volte.

**ESERCIZIO 7**

Partendo con le braccia lungo i fianchi, portare un braccio avanti e l'altro indietro, e viceversa. Ripetere l'esercizio 10 volte, alternando le braccia.

ESERCIZIO 8

Partendo con le braccia lungo i fianchi, portare le braccia in alto. Cercare di allungare bene prima un braccio e poi l'altro. Ripetere l'esercizio 10 volte.

**ESERCIZIO 9**

Partendo con le mani sulle ginocchia, portare le braccia in avanti incrociando le dita delle mani e tenendo i gomiti ben estesi. Portare il palmo in avanti e sollevare le braccia sopra la testa. Ripetere l'esercizio 10 volte.

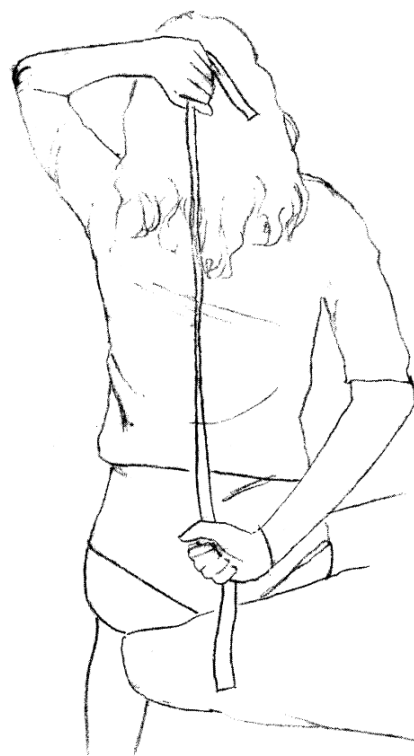
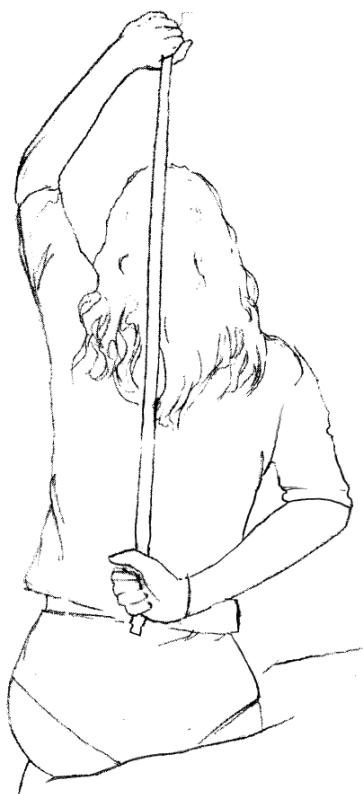


ESERCIZIO 10
Partendo con le mani sulle ginocchia, portare le braccia in avanti incrociando le dita delle mani e tenendo i gomiti ben estesi. Portare le mani unite dietro la testa. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESERCIZIO 11

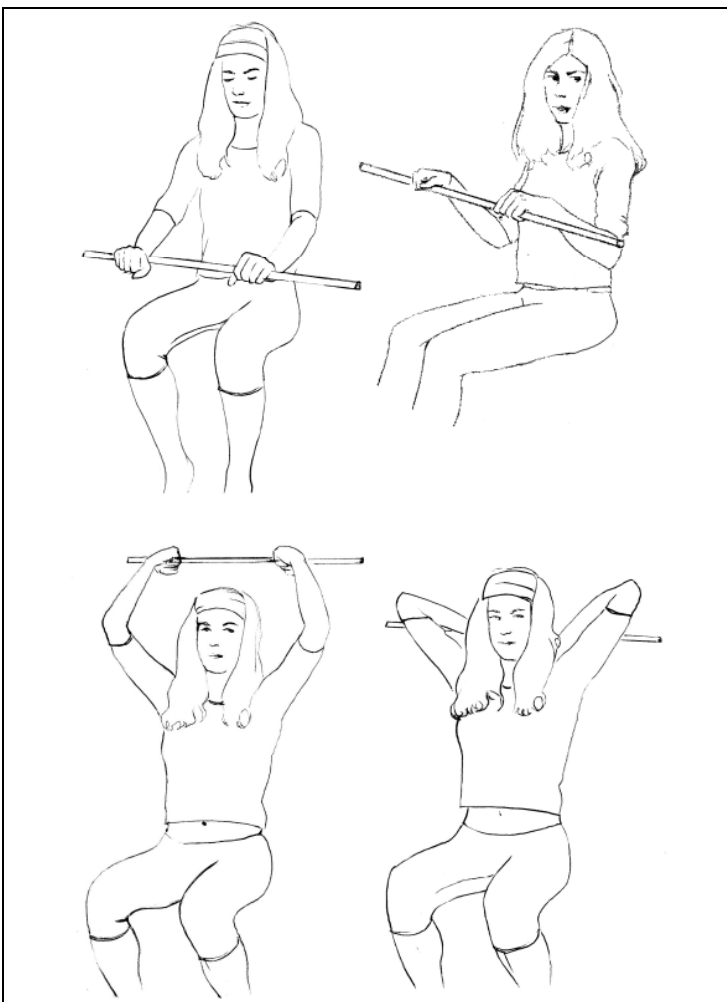
Prendere una fascia, afferrare le due estremità tenendo una mano dietro la testa e l'altra dietro la schiena. Portare verso l'alto, raddrizzandolo, il braccio dietro la testa, mantenendo la presa con l'altra mano. Ripetere l'esercizio 5 volte, poi invertire le braccia.





ESERCIZIO 12

Afferrando le due estremità di un bastone, portare le braccia in avanti e farle ruotare fino a portare il bastone in posizione verticale. Ruotare poi il bastone in senso contrario. Ripetere l'esercizio 10 volte.



ESERCIZIO 13

Afferrando le due estremità di un bastone, portare le braccia in alto fino ad arrivare dietro la testa, poi ritornare alla posizione di partenza. Ripetere l'esercizio 5 volte.

Esercizi per gli arti inferiori

Sono esercizi per ridurre la limitazione articolare e per migliorare la coordinazione.

Gli esercizi si eseguono su uno sgabello o su una sedia, con le ginocchia piegate ed i piedi ben appoggiati al pavimento.

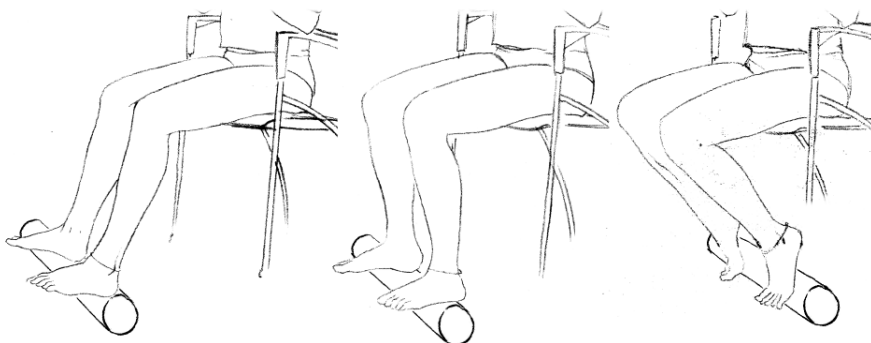


ESERCIZIO 1

Tenendo i paralleli tra loro, sollevare la punta di un piede ed il tallone dell'altro, alternando il movimento. Ripetere l'esercizio per un paio di minuti.

ESERCIZIO 2

Appoggiando i piedi sopra un rullo od un manico di scopa, farlo rotolare avanti ed indietro per un paio di minuti.



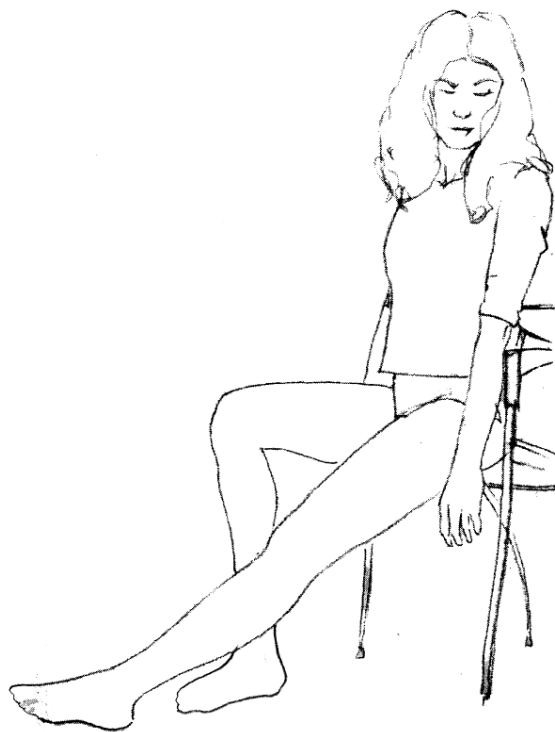


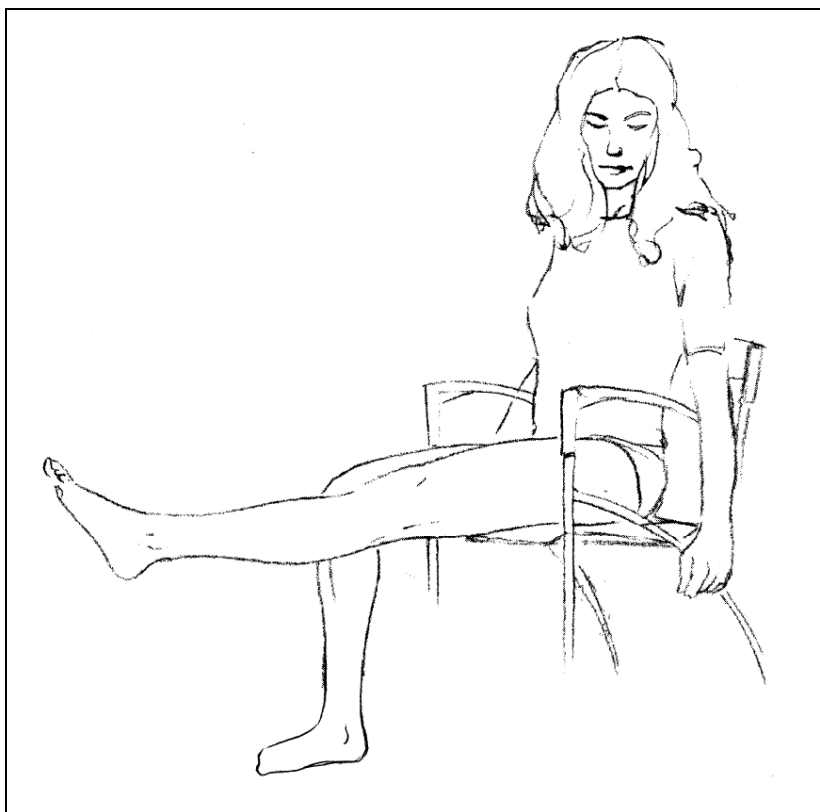
ESERCIZIO 3

Alzando una gamba dal pavimento fare dei cerchi con la caviglia, 10 volte in un senso e 10 nell'altro. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

ESERCIZIO 4

Allungare in avanti una gamba e poi piegarla di nuovo. Ripetere l'esercizio per 10 volte, poi eseguirlo con l'altra gamba.

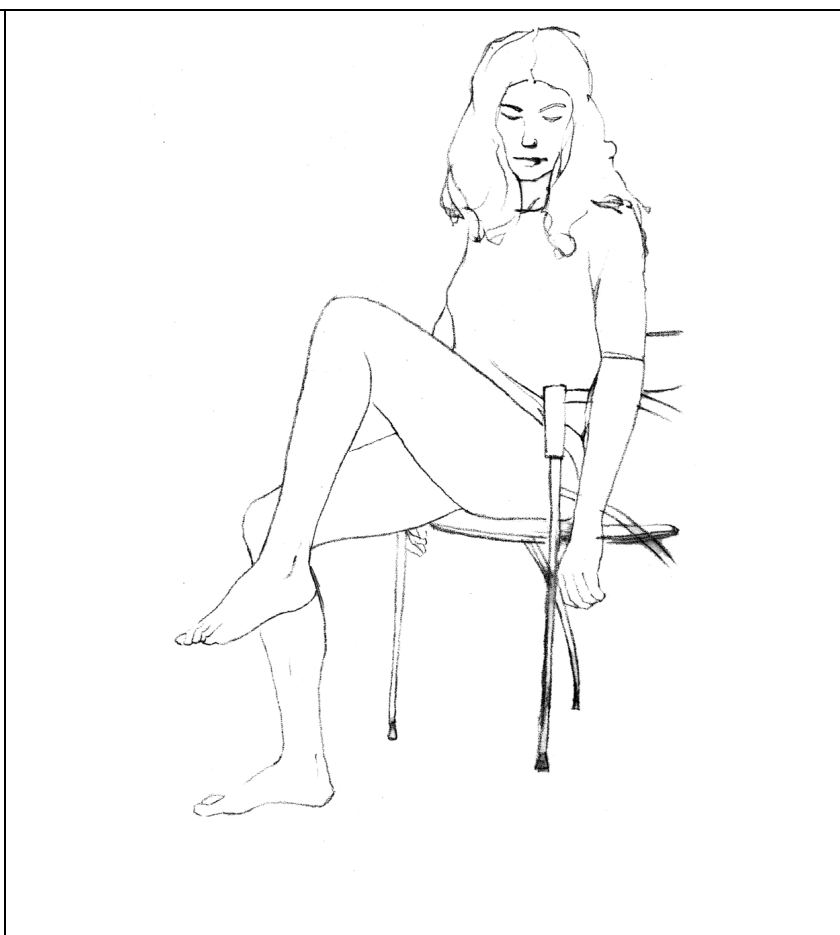


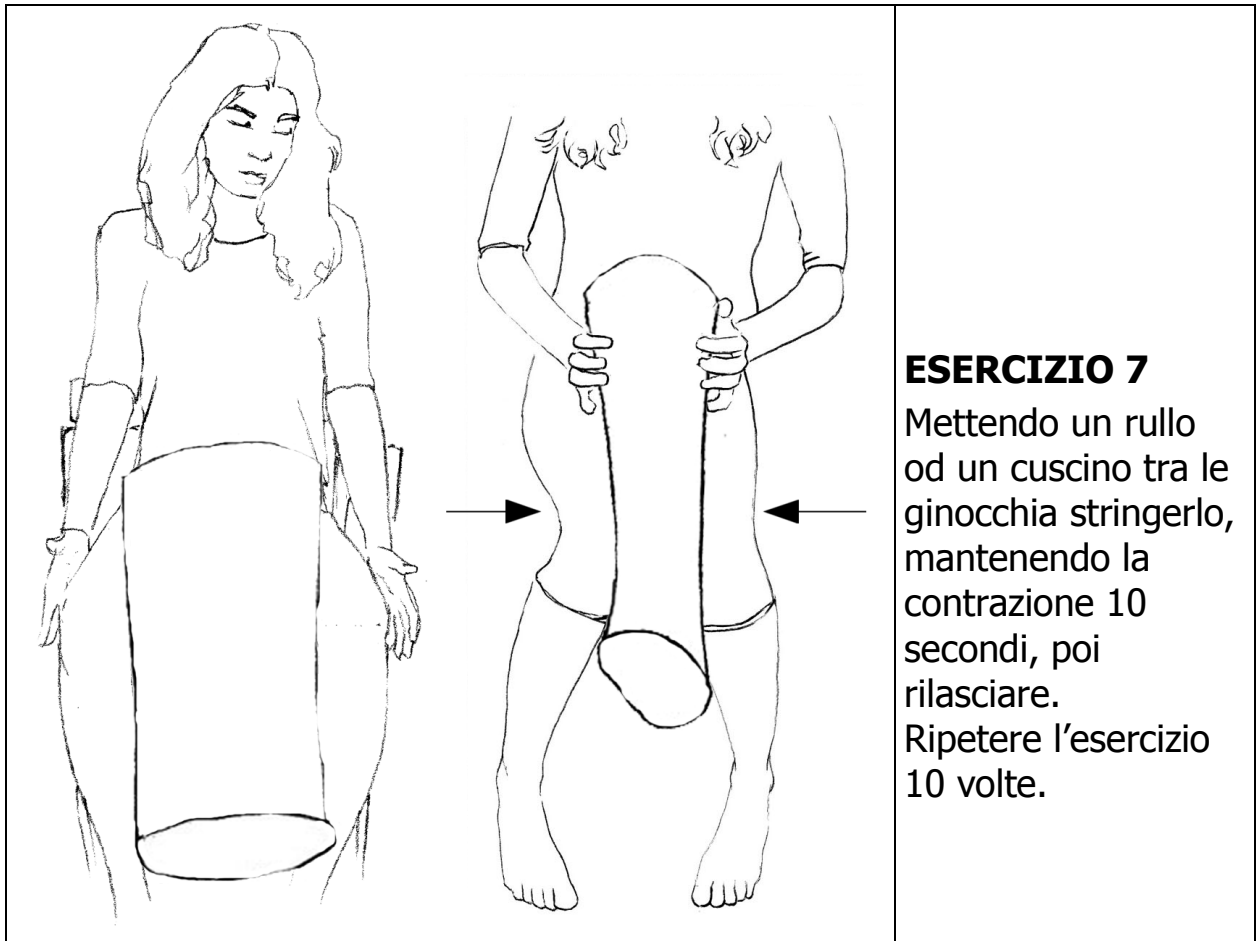


ESERCIZIO 5

Staccando un piede da terra, raddrizzare il ginocchio tenendo il piede a martello. Ripetere l'esercizio per 10 volte, poi eseguirlo con l'altra gamba.

ESERCIZIO 6
Staccando il piede da terra, cercare di avvicinare un ginocchio al petto. Ripetere l'esercizio per 10 volte, poi eseguirlo con l'altra gamba.





ESERCIZIO 8
Portando una gamba più avanti e l'altra più indietro, appoggiare le mani sul ginocchio della gamba più avanti. Raddrizzare poi la schiena e le gambe fino ad arrivare alla posizione eretta. Tornare seduti. Ripetere l'esercizio 5 volte, poi invertire la posizione delle gambe e ripeterlo per altre 5 volte.



Conclusioni

Abbiamo voluto in questo libro affrontare esclusivamente alcuni aspetti di quello che è il trattamento non farmacologico della Malattia di Parkinson, e questo per diverse ragioni.

La più banale è che esiste già un'ampia letteratura, anche a carattere divulgativo, più che esauriente sull'argomento *farmaci*. Questo aspetto gestionale della Malattia è tuttavia di mera pertinenza del Neurologo curante, e il paziente può solamente collaborare all'ottimizzazione del trattamento farmacologico segnalando al proprio medico l'andamento dei sintomi motori nell'arco della giornata e l'eventuale comparsa di effetti collaterali.

Per quanto i farmaci antiparkinson costituiscano il cardine del trattamento della Malattia, ci sembra giusto ribadire come un approccio esclusivamente farmacologico al problema abbia dei limiti. Innanzitutto, i farmaci agiscono prevalentemente come sintomatici, e quindi non sono per lo più in grado di rallentare il decorso della Malattia. Inoltre, l'efficacia della terapia farmacologica tende nel tempo a scemare. I farmaci a base di L-dopa, in particolare, sono i più potenti e diffusi, ma con il tempo perdono di efficacia e sono responsabili della comparsa di complicazioni legate alla terapia stessa.

Ci sembrava quindi importante riuscire a dare un contributo, uno stimolo in più al paziente per la gestione "personale" della *propria* Malattia, prendendo in esame l'approccio non farmacologico, ed in particolare occupandoci di quel che si può fare di vantaggioso con l'alimentazione e con l'esercizio fisico.

Alimentazione ed attività fisica costituiscono due dei punti cardinali dello Stile di Vita, di quella somma cioè di poche abitudini che condizionano in modo pesante lo Stato di Salute di un individuo, nella buona e nella cattiva sorte. Abbiamo già detto come lo Stile di Vita sia responsabile dell'incremento esponenziale delle principali malattie cronico-degenerative nei Paesi ricchi (cosiddette "malattie del benessere"), tra le quali vanno incluse anche quelle neurologiche.

Le modificazioni in negativo di queste abitudini, che si sono sviluppate nell'arco dell'ultimo secolo in questi Paesi, in parallelo con la comparsa del benessere economico, hanno influenzato la Salute e generato malattie.

Ma, se opportunamente corrette, queste abitudini possono nuovamente esercitare degli effetti positivi sulla Salute, intesa come *assenza* di malattia. Questo è però il risultato di un intervento di educazione della popolazione su vasta scala, che al momento attuale manca nel nostro Paese, mentre viene condotto con successo in altri Paesi.

Modificare le abitudini scorrette è comunque un intervento in grado di esercitare effetti positivi anche a malattia già presente, limitandone la progressione e talora invertendone il decorso. Questo è già stato ampiamente dimostrato per alcune delle principali "malattie del benessere".

Nella Malattia di Parkinson è particolarmente importante che la **dieta** abbia certe caratteristiche: un apporto proteico che non superi il fabbisogno giornaliero

raccomandato (che va *redistribuito* nell'arco dei vari pasti se il paziente è in terapia con L-dopa); un elevato contenuto di antiossidanti; un limitato contenuto di nutrienti dannosi e sostanze tossiche.

E' balzato improvvisamente all'interesse dei malati l'utilizzo di un frutto esotico dotato di elevate proprietà antiossidanti. Sebbene tra i fattori responsabili della comparsa della MdP rivesta un particolare rilievo lo stress ossidativo, e quindi la carenza di antiossidanti dell'organismo possa costituire un importante fattore di rischio, altri fattori della dieta vengono chiamati in causa nella comparsa della MdP.

Non basta quindi correggere con un *integratore* (vitamina E o quant'altro di miracoloso) la carenza di antiossidanti della dieta se non si pone attenzione anche agli altri fattori "tossici" presenti nella dieta stessa e che appaiono veicolati soprattutto dai cibi animali.

Ecco quindi come sia solo una dieta bilanciata a base prevalente o esclusiva di cibi vegetali (*Plant-based Diet*), ricca di antiossidanti e a limitato contenuto di nutrienti potenzialmente tossici, a possedere tutte le caratteristiche che risultano protettive nei confronti della MdP, al contrario delle diete comunemente adottate nei Paesi ricchi -e quindi anche nel nostro Paese.

Il paziente deve sapere che quello che mangia avrà ripercussioni positive o negative sulla propria Malattia e sulla propria Salute in genere. Il detto "siamo quello che mangiamo" è particolarmente vero nella Malattia di Parkinson. Questo aspetto della cura della Malattia sfugge al controllo medico, e deve essere affrontato in prima persona, con coscienza e responsabilità, dal paziente stesso, diventando un'*abitudine*.

Lo stesso dicasi per l'**attività fisica**: in generale, la sedentarietà, abitudine dilagante nei Paesi occidentali, è causa di malattia; una vita fisicamente attiva è correlata con un miglior Stato di Salute. Nella MdP la pratica regolare di particolari esercizi fisici ha poi il ruolo importante di contrastare e rallentare l'evoluzione dei sintomi motori della Malattia, che ricordiamo è la *malattia del movimento* per eccellenza.

Brevi cicli di trattamento riabilitativo hanno quindi un impatto minimo o irrilevante se per gli altri 300 giorni dell'anno il paziente passerà lunghe ore della giornata seduto in poltrona o a letto. Ancora una volta la pratica di una regolare attività fisica, anche con specifici esercizi, deve diventare *abitudine*.

Abituarsi ad alimentarsi in un certo modo e a condurre una vita fisicamente attiva significa modificare in senso favorevole il proprio Stile di Vita, ma significa soprattutto aver operato delle scelte che avranno delle ripercussioni positive sulla *propria* Malattia e, fatto non trascurabile, sulla *propria* Salute in generale.

Se effettuare il cambiamento può richiedere un certo impegno, una volta diventato *abitudine*, un migliore Stile di Vita diventerà *naturale* e *facile* da mantenere. Le abitudini infatti, buone o cattive che siano, per definizione non costano fatica: una volta che nuove *buone* abitudini si saranno radicate, sarà estremamente difficile tornare indietro.

Fa che il cibo sia la tua medicina

(Ippocrate)



Luciana Baroni è Neurologo e Geriatra, dirigente medico presso una divisione ospedaliera di Neuroriabilitazione. Presidente di Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana-SSNV, ha scritto e curato la traduzione di vari articoli concernenti l’Alimentazione e lo Stile di Vita. Per le Edizioni Sonda ha pubblicato *Decidi di stare bene-la salute è una scelta, non un destino* (2004), *Curarsi con la cucina etica* (2005), *La cucina Diet_Etica* (2009), *Vegpyramid* (2010).

Francesca Tessan è Terapista della Riabilitazione presso una divisione ospedaliera di Neuroriabilitazione, esperta nel trattamento della Malattia di Parkinson.

Lorenzo Cenci è laureato in Dietetica, è Dietista ospedaliero e si occupa in particolare della terapia nutrizionale della Malattia di Parkinson.

Alimentazione e attività fisica costituiscono due dei punti cardinali dello Stile di Vita. Modificare le abitudini scorrette è un intervento in grado di esercitare effetti positivi anche a malattia già presente, limitandone la progressione e talora invertendone il decorso. Questo è già stato dimostrato per alcune delle principali “malattie del benessere”.

Abituarsi ad alimentarsi in un certo modo e a condurre una vita fisicamente attiva significa modificare in senso favorevole il proprio Stile di Vita, ma significa soprattutto aver operato delle scelte che avranno delle ripercussioni positive sulla *propria* Malattia e, fatto non trascurabile, sulla *propria* Salute.

Se effettuare il cambiamento può richiedere un certo impegno, una volta diventato *abitudine*, un migliore Stile di Vita diventerà *naturale* e *facile* da mantenere. Le abitudini infatti, buone o cattive che siano, per definizione non costano fatica: una volta che nuove *buone* abitudini si saranno radicate, sarà estremamente difficile tornare indietro.

Vivere la propria malattia - così come qualunque altra “prova” alla quale la vita ci sottopone - non solo da protagonisti ma anche da registi, oltre che “sintomo” di grande saggezza, è l’unico metodo vincente di cimentarsi con il proprio destino.

ISBN: 88-88669-02-7

Alcione Editore

*Società Scientifica
di Nutrizione Vegetariana
SSNV*