

GESTIONE DEGLI ASPETTI NUTRIZIONALI NELLE MALATTIE MITOCONDRIALI



55° | 1961
2016

Malattie Muscolari: Aspetti Nutrizionali

12-14 maggio 2016

Lignano Sabbiadoro

a cura della Commissione Medico-
Scientifica UILDM

Dott.ssa Marzia G. Camera
Biologo Nutrizionista
Paziente Mitocondriale

Malattie mitocondriali

Non esistono linee guida specifiche per una corretta alimentazione in queste patologie, tuttavia la maggior parte degli studi condotti conclude che un'alimentazione equilibrata, varia ed adeguata al consumo energetico individuale sia necessaria per il raggiungimento di un buon stato nutrizionale, scongiurando il rischio di patologie dismetaboliche.

“Diaita” = Stile alimentare

...ne' restrizione ne' punizione!...

L'alimentazione sana ed equilibrata e' il prerequisito per il benessere psico-fisico ed e' uno degli strumenti piu' efficaci per la prevenzione di numerose patologie metaboliche e vascolari.

“ Siamo cio' che mangiamo ”

(Ludwig Andreas Feuerbach)

**Ogni volta che mangi o
bevi qualcosa, stai
nutrendo o combattendo
una malattia**

H. Morgan

La nostra condizione psicofisica e' determinata da cio' di cui ci nutriamo quotidianamente.

Alcuni alimenti si possono definire "ALICAMENTI" cioe' stimolano la regolazione dei processi fisiologici e favoriscono l'efficienza nutrizionale dei sistemi biologici grazie all'elevata biodisponibilita' dei nutrienti forniti, offrendo un valido sostegno:
nei processi metabolici
nelle risposte immunitarie
nelle reattivita' neurodegenerative

NUTRONO, REGOLANO E RIGENERANO

Fitonutrienti

Sono dei composti organici che si trovano negli alimenti di origine vegetale, in natura contribuiscono a dare colore e sapore alle piante e a proteggerle dalle avversità ambientali.

Mangiando i cibi che li contengono, anche l'uomo ha la possibilità di beneficiare degli effetti positivi che queste sostanze possiedono.

I fitonutrienti infatti hanno funzioni antiossidanti e protettivi, sono utilissimi per mantenere l'organismo in buona salute e per combattere i radicali liberi responsabili dei danni cellulari.

Fitonutrienti

Le differenti colorazioni degli ortaggi rappresentano diversi tipi di fitonutrienti presenti all'interno.

I fitonutrienti conosciuti sono migliaia:

Allisolfuri, **Bioflavonoidi**, **Carotenoidi**, Fenoli e Polifenoli, Fitoestrogeni, Fitosteroli, **Flavonoidi**, Glucosinolati, Isoflavoni, Licopene, **Terpeni**.

Classifica Orac

Stabilisce il potere antiossidante degli alimenti, elaborata dal Dipartimento dell'Agricoltura Americano. Basata sulla capacita' di assorbimento dei radicali liberi.

Posologia: 5000 unita' ORAC al giorno

Bacche di Acai berry 50 gr = 50.000 unità
Bacche di Gojy berry 50 gr = 12.500 unità
Succo di melograno 100 gr = 6000 unità
Succo di uva nera 1 bicchiere = 5200 unità
Succo di mirtillo 1 tazza = 3500 unità
Melograno frutto 100 gr = 3300 unità (circa)
Guava 100 gr = 2550 unità
Cavolo verde cotto a vapore 100 gr = 2050 unità
Spinaci cotti 100 gr = 2000 unità
Barbabietola cotta 100 gr = 1800 unità
More e frutti di bosco 100 gr = 1500 unità
Prugne nere 3 = 1500 unità
Cavoli di Bruxelles cotti 100 gr = 1400 unità
Succo di pompelmo 1 bicchiere = 1300unità
Pompelmo rosa 1 = 1200 unità
Fragole 100 gr = 1200 unità
Succo di arancia 1 bicchiere = 1150 unità
Arancia 1 = 1000 unità
ecc....

INTEGRATORI E ALIMENTI

Come si differenziano nel nostro corpo:

- diverse percentuali di assimilazione
- diversa biodisponibilità
- diversa produzione di scorie

ENTRAMBI INDISPENSABILI!

SPEZIE
BACCHE (FRUTTI)
E SEMI

CURCUMA LONGA

CONTIENE:

Curcuminoidi

PROPRIETA':

- Riduce livelli di marker antiossidanti del 59 % in soggetti umani
- Riduce ossidazione e protegge all'80% il dna da lesioni perossidative, dall'infiammazione e aumenta le difese
- E' una pianta ad azione epatica e neuroprotettiva



CURCUMA LONGA

Il suo colore giallo intenso e' dovuto alla
CURCUMINA,
un potente antiossidante dalle spiccate virtu'
antinviechiamento.

In etnomedicina e' considerata una delle
piante piu' importanti per la salute
(soprattutto fresca):
e' l'antinfiammatorio per eccellenza,
protegge il fegato ed
ha una forte azione antiradicalica



CURCUMA LONGA

AZIONE ANTIRADICALICA

Studi di laboratorio dimostrano che la curcumina reagisce con molti radicali liberi ostacolandone l'attività'.

L'azione protettiva contro i danni provocati dai radicali liberi e' particolarmente evidente su stomaco, fegato ed intestino.

Si trova in polvere pura oppure miscelata con altre spezie nel curry.

Si usa preferibilmente cruda sugli alimenti.

Si consiglia: 400/800 mg/die (2 cucchiaini) a crudo nell'adulto, 200 mg/die nel bambino.

NO calcoli biliari e anticoagulanti.



ZINGIBER OFFICINALE

CONTIENE:

Zingiberene, Gingeroli e shogaoli

PROPRIETA':

- Proprieta' digestive,
- antinfiammatorie,
- antiossidanti,
- antinausea,
- antiemetica e
- antipiretica.



ZINGIBER OFFICINALE

Lo zenzero e' sulla lista delle sostanze "genericamente considerate salubri" della FDA Statunitense.

Sconsigliato per chi soffre di calcoli biliari perche' stimola il rilascio di bile.

La sua proprieta' antinfiammatoria e' stata dimostrata in uno studio pubblicato dalla rivista scientifica ARTHRITIS, senza gli effetti collaterali del cortisone.

Previene il raffreddore e allevia il mal di gola se mangiato fresco.

L'infuso calma la tosse ed e' espettorante



ZINGIBER OFFICINALE

Ha ottime proprietà digestive, velocizza i processi di digestione stimolando la produzione di succhi gastrici, grazie a gingerolo, shogaolo favoriscono l'assorbimento dei cibi.

Il gingerolo ripristina la giusta acidità gastrointestinale e aiuta a combattere il meteorismo

Infine il gingerolo e il zingiberene aiutano la produzione della flora batterica benefica.

Si consiglia 10-30 gr/die sui cibi freschi oppure masticato contro la nausea



CINNAMONMUN ZEYLANICUM

CANNELLA

CONTIENE:

Aldeide cinnamica

A differenza delle altre spezie non si ricava dal seme o dal frutto ma bensì dal fusto e dai ramoscelli.

PROPRIETA':

- Riduce glicemia, trigliceridi e colesterolo
- Antibatterico naturale
- Stimolante cognitivo
- antinfiammatorio



CINNAMONMUN ZEYLANICUM CANNELLA

Si presenta in bastoncini di colore marrone oppure in polvere.

Secondo uno studio pubblicato sulla rivista Diabetes Care, e' stato dimostrato, attraverso test effettuati su soggetti con diabete di tipo 2 ai quali era stato somministrato 6 gr di cannella, che questa di riduce la glicemia.



CINNAMONMUN ZEYLANICUM CANNELLA

Allevia la tensione addominale, calma il dolore ai muscoli e alle articolazioni.

Ha un effetto rilassante

Quantita' da 1 a 6 gr al giorno

Anche sottoforma di tisana, olio da massaggio.



BACCHE



BACCHE DI GOJI

LYCIUM BARBARUM L.

CONTIENE:

1. 18 amminoacidi
2. 6 vitamine
3. 5 tipi di acidi grassi (ac.linoleico e alfa-linoleico)
4. 5 carotenoidi potenti (betacarotene, zeaxantina, luteina, lipene, criptoxantina)
5. Pigmenti con proprieta' antiossidanti

PROPRIETA':

Antiossidanti, digestive, autano il fegato, anti-fungine, antibatteriche, Antinfiammatorie e ipotensive



BACCHE DI GOJI

LYCIUM BARBARUM L.

Sono bacche uniche e straordinarie dal punto di vista nutrizionale ed hanno particolari proprietà medicinali che solo ora iniziano ad essere studiate.

Sono parte importante della medicina tibetana per curare problemi ai reni, fegato, occhi, insonnia, diabete, cancro.

Gli antiossidanti contenuti rallentano i processi degenerativi delle malattie e l'invecchiamento, bloccando i radicali liberi generati dall'ambiente.



BACCHE DI GOJI

LYCIUM BARBARUM L.

AZIONE ANTIRADICALICA

Sono le prime nella scala ORAC, che e' la capacita' di assorbimento dei radicali dell'ossigeno e misura il livello di antiossidanti nei cibi (5-10 volte maggiore dei mirtilli).

Ricche di vitamine del gruppo B e vitamina E.

1-3 cucchiaini/ini al giorno

NO terapia con anticoagulanti

NO allergia al pomodoro



ACAI DAY BACCHE

EUTERPE OLERACEA

CONTIENE:

1. Antocianine
2. Polifenoli
3. Calcio, ferro, potassio e magnesio
4. Vitamina E
5. Acidi grassi monoinsaturi

PROPRIETA':

Antiossidanti, antinfiammatorie,
proteggono dal colesterolo e dalle malattie
cardiovascolari.



ACAI DAY BACCHE

EUTERPE OLERACEA

Derivano da una pianta sudamericana.

Sono sostanzialmente un buon antiossidante, altamente biodisponibile, digeribile e aumenta la performance cellulare.

Possono essere utili:

- come sostegno nello stress fisico
- nella protezione cardiovascolare
- e sono ad alto contenuto di fibre



ACAI DAY BACCHE

EUTERPE OLERACEA

AZIONE ANTIRADICALICA

La sua proprietà antiossidante è data dalla presenza di antociani che troviamo anche nei frutti di colore viola rosso scuro o nel vino rosso, ma nelle bacche acai sono presenti in quantità 30 volte superiori rispetto a quest'ultimo.

Il loro potere antiossidante supera di 3 volte quello dei mirtilli neri

1-2 cucchiaini in un bicchiere d'acqua
NO anticoagulanti



ALCHECHENGIO BACCA

Physalis Peruviana L.

CONTIENE:

1. Fosforo
2. Fibre
3. Carotenoidi

PROPRIETA':

Antiossidanti, antiflogistiche,
antipiretiche,
Lassative, diuretiche e sedativo della
tosse



ALCHECHENGIO BACCA

Physalis Peruviana L.

Pianta che cresce nelle aree tropicali della Colombia.

L'alchechengio e' sempre stato usato nel trattamento delle vie urinarie e della pelle.

Si utilizzava come infuso o tintura, come diuretico, antiurico e depurativo naturale.

Puo' essere utile per:

Depurare, gotta, febbre, reflusso biliare, ipercolesterolemia, lassativo, tonificante, acidosi metabolica.



ALCHECHENGIO BACCA

Physalis Peruviana L.

AZIONE ANTIRADICALICA

La sua proprietà antiossidante è data dalla presenza di vitamina C (doppia rispetto al limone).

Molto utile per la regolazione dell'equilibrio acidobase.

1 – 2 cucchiaini al giorno



MELOGRANO

**Punica Granatum L. –
specie hicaz**

CONTIENE:

1. Acido Ellagico
2. Tannini
3. Punicalagina e Flavonoidi
4. Vitamina C e B, potassio e calcio

PROPRIETA'

Antiossidanti, protezione da malattie cardiache, prevenzione arteriosclerosi, ipertensione, disordini neodegenerativi, stimola il sistema immunitario



MELOGRANO

**Punica Granatum L. –
specie hicaz**

E' originaria di una regione che va dall'India all'Iran settentrionale.

Il frutto dal sapore agrodolce e' comunemente noto con il nome melagrana.

Puo' essere utilizzato come difesa contro i radicali liberi perche' ricco di antiossidanti.

Molti studi dimostrano che il consumo regolare di succo di melograno aiuta nel rischio di malattie cardiovascolari

Arricchisce i livelli di ossigeno nel sangue e previene l'accumulo di lipidi.



MELOGRANO

**Punica Granatum L. –
specie hicaz**

AZIONE ANTIRADICALICA

La sua proprietà antiossidante è data dalla presenza di acido ellagico e flavonoidi. Stanno studiando tra le sue proprietà anche quella antitumorale e neurostimolante.

1 succo al giorno



SEMI



ZUCCA SEMI

PROPRIETA'

Ottima fonte di vitamina del gruppo B, E.

Sono composti da grassi per circa il 50%, da carboidrati per il 24% e circa il 18% da proteine.

Ricchi di minerali:

Magnesio, zinco, selenio e fosforo.

Contengono curcubitina, aa con proprietà curative per avere un'azione benefica sul tono muscolare della vescica, infiammazioni e cistiti.

Decotto: insonnia e irritazioni della vescica.

Quantità: 10 g/die di semi interi non salati



GIRASOLE SEMI

PROPRIETA'

Ottima fonte di vitamina del gruppo E, che neutralizza i radicali liberi

Quantita' di fitosterolo che puo' ridurre i livelli di colesterolo e stimola il sistema immunitario.

Magnesio che aiuta ad alleviare asma, ridurre la pressione alta e previene il dolore di emicrania.

Ricchi di acido linoleico (omega 6), un acido grasso essenziale per prevenire arteriosclerosi e diabete.

Sono tra i semi oleosi quelli che vantano il piu' basso contenuto calorico.

Quantita': 10g/die



LINO SEMI

PROPRIETA'

Migliore fonte vegetale di acidi grassi, omega 3, 6 e 9.

Ricchi di antiossidanti e fibre. Sono utili a mantenere il colon in salute, a ridurre il rischio di ictus e infarto e come antinfiammatorio.

Quantita': 1 cucchiaio al giorno

Si consiglia di assumerlo dopo aver macinato i semi al momento stesso, questo perche' l'olio si ossida rapidamente.

Meglio bio per evitare pesticidi

Attenzione nel bambino



CANAPA SEMI

PROPRIETA'

I semi sono piccoli acheni che si formano nei fiori femminili delle piante di canapa.

Fonte ricchissima di proteine vegetali, acidi grassi insaturi, buon quantitativo di omega 3, 6, vit. E, A, PP, C, B.

Fanno bene all'apparato cardio vascolare, ottima fonte di amminoacidi

Quantita': 1 cucchiaio al giorno

Ottimo anche l'olio con giusto rapporto omega 3 – 6 (1:3), ideale per tutti

Bambini : 1 cucchiaino a giorni alterni



CHIA SEMI

PROPRIETA'

Definito super alimento per le sue proprietà.
Sono insapore e possono essere aggiunte ad ogni piatto. Sono ricchi di minerali e vitamine, ma anche di fibre e omega 3.

Non contengono glutine e hanno un basso indice glicemico.

1 cucchiaino di semi di chia al giorno contiene due volte in più le proteine dei fagioli,

Tre volte in più gli antiossidanti dei mirtilli

Tre volte in più il ferro degli spinaci,

Sei volte in più il calcio del latte

Otto volte in più gli omega tre del salmone

Quantità: 25 grammi più acqua

Può essere che rallentino il transito intestinale



**Grazie a tutti per
l'attenzione !!!**

mzcamera@hotmail.it

