

Che il cibo sia la tua medicina! È così che Ippocrate, il padre della medicina, sintetizzava il suo pensiero sulla relazione tra ciò che mangiamo e la nostra salute. Per raggiungere un buono stato di salute occorre alimentarsi nel modo corretto, attraverso una dieta varia, equilibrata e che fornisca tutti i nutrienti nelle giuste proporzioni. La moderna scienza della nutrizione sta spostando la propria attenzione da un concetto di nutrizione adeguata a uno di nutrizione ottimale. A tale proposito, sono continuamente oggetto di studio i cosiddetti “alimenti funzionali” o *functional food*, prodotti o componenti alimentari che hanno la caratteristica di ridurre il rischio di alcune malattie e di migliorare il benessere fisico e/o psichico della persona. Il cibo dunque va inteso come cura e come possibilità di prevenire patologie quali obesità, osteoporosi, diabete e tutte le altre malattie che compromettono il nostro sistema cardiocircolatorio e più in generale l'integrità del nostro organismo. Nelle malattie neuromuscolari il processo infiammatorio che accompagna tali patologie, unito alla limitata (o annullata) possibilità di compiere attività fisica, possono aumentare ancora di più il rischio di sviluppare altre patologie. Ecco che l'alimentazione assume un ruolo decisivo. Fornire un adeguato apporto calorico, prevenire l'obesità, gestire le problematiche legate alla digestione, adottare una dieta ricca di antiossidanti e di omega-3 sono strategie che migliorano la condizione fisica e la qualità della vita della persona con malattia neuromuscolare. Per riuscire però a stilare un vero e proprio protocollo alimentare da suggerire in caso di malattia neuromuscolare, e valutare se tale protocollo possa avere delle ricadute terapeutiche non solo sulla prevenzione delle “altre patologie” ma anche in termini di limitazioni dei danni derivanti dalla malattia neuromuscolare, occorre analizzare come si nutrono le persone affette da patologia neuromuscolare. È proprio lo studio delle abitudini alimentare delle persone con malattia neuromuscolare l'obiettivo del progetto GNAMM, coordinato da UILDM Bologna e Padova e

sostenuto da UILDM nazionale, Famiglie SMA, Aisla e Centro clinico NEMO, e a proposito del quale leggerete in questo giornale alle pagine dedicate alla Giornata Scientifica Nazionale di Lignano (p. 49). Quest'anno infatti il consueto appuntamento con medici e ricercatori è stato monotematico e il tema scelto è stato proprio la nutrizione.

Desidero richiamare la vostra attenzione anche sullo Speciale di questo numero (p. 25): del dolore non si parla volentieri, eppure c'è. Desidero ringraziare la psicoterapeuta Anna Milone e lo psicotanatologo Daniele Ghezzi che durante le Manifestazioni Nazionali hanno guidato un incontro che ha toccato profondamente i partecipanti. La presenza della psicologa Stefania Pedroni in Direzione Nazionale garantirà poi la tenuta dell'attenzione su questi temi, di cui già molte Sezioni si occupano egregiamente.

E a proposito di nuova Direzione Nazionale, ai miei “compagni di viaggio” vecchi e nuovi vanno i miei più cari auguri di buon lavoro e un augurio speciale al nuovo presidente Marco Rasconi, affinché la sua giovane età unita alla grinta e alla determinazione che lo caratterizzano possano essere il nostro traino e al contempo la carta vincente per avvicinare nuove leve alla nostra realtà associativa. Benvenuto anche Massimo Lazzarini di UILDM Venezia, nuovo eletto nel Collegio dei Proviviri.

—
**Anna
Mannara**
Direttore
Editoriale
di DM