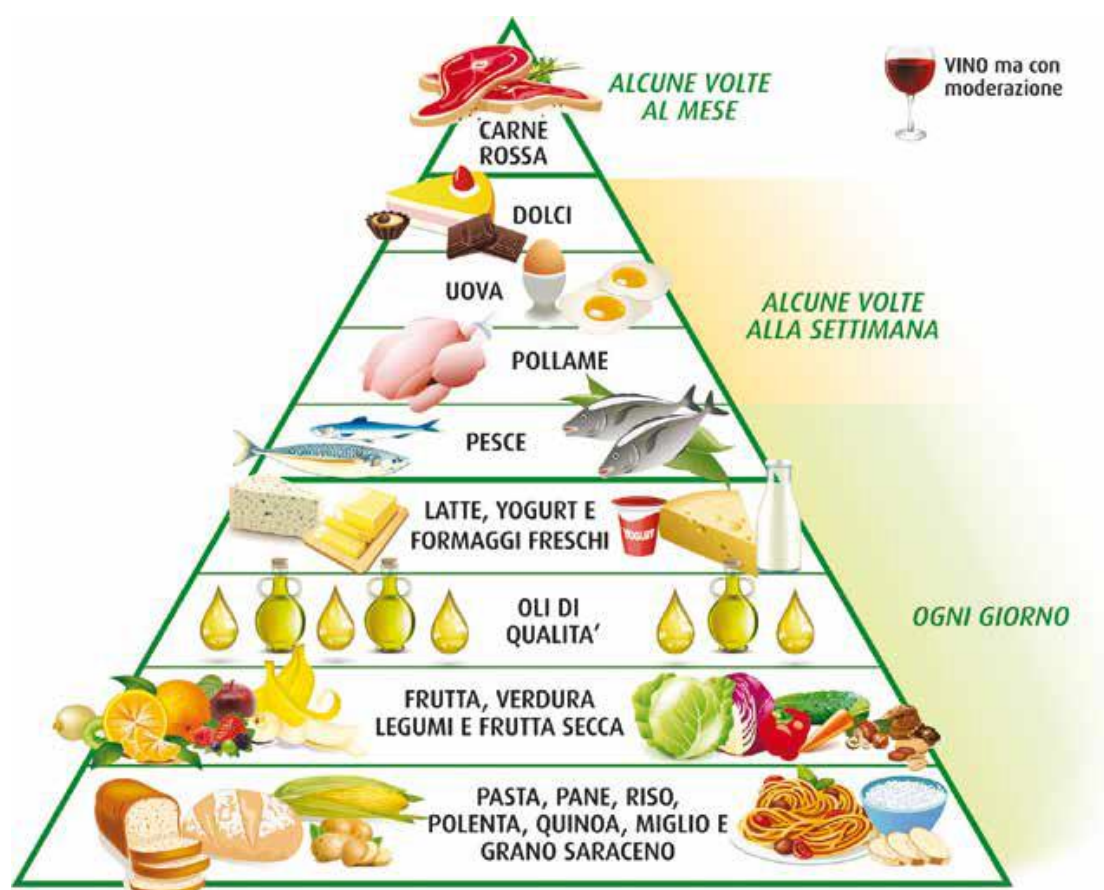


## ALCUNI CONSIGLI SUGLI STILI DI VITA

### Alimentazione

L'approccio dietetico rappresenta un intervento semplice ed economico per contribuire a migliorare l'esito delle cure farmacologiche.

A tutt'oggi non disponiamo di elementi basati sull'evidenza per consigliare una specifica dieta per le persone con sclerosi multipla (SM), tuttavia un'alimentazione **povera di grassi animali e ricca di acidi grassi polinsaturi**, con un adeguato apporto di **fibre** e concentrazioni ottimali di **vitamina D**, produce un potenziale effetto antinfiammatorio e neuroprotettivo, oltre che preventivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e tumorali. **La dieta mediterranea**, oltre a ridurre i rischi cardiovascolari può favorire anche **un'azione antinfiammatoria** utile nella la SM:



*Indicazioni valide per una popolazione adulta (18-65 anni).*

Negli ultimi anni sono stati descritti diversi aspetti dell'alimentazione in grado di indurre una modulazione del sistema immunitario e pertanto possibili responsabili dei processi infiammatori correlati alla SM. In particolare, **il sovrappeso e l'obesità in giovane età** sono correlati con un **maggior rischio di sviluppare la malattia** da adulti

Il nostro intestino ospita miliardi di microbi commensali (**flora intestinale o microbiota**) che svolgono compiti essenziali per il nostro organismo, tra cui la **produzione di alcune vitamine e la**

**regolazione del sistema immunitario.** Le persone con SM sembrano presentare una disbiosi, cioè un disequilibrio della flora intestinale, che potrebbe costituire una concausa della malattia. Un apporto di cibi non eccessivo, vario e **ricco di frutta e verdura e con limitato apporto di grassi e zuccheri**, favorisce una condizione di eubiosi (buon equilibrio tra le diverse componenti della flora batterica) con positivi effetti sistemici antinfiammatori e neuroprotettivi.

**Moderiamo il sale:** un eccessivo apporto di sale (Cloruro di Sodio) non solo può causare l'ipertensione arteriosa ma sembra potenzialmente in grado di favorire nel nostro sistema immunitario uno sbilanciamento verso una **attività pro-infiammatoria**.

**Gli Omega 3** (presenti in pesce azzurro, salmone, merluzzo, vegetali a foglia, noci), **i polifenoli** (elementi ad azione antiossidante, contenuti in frutta e verdura fresca, vino, olio, tè), **i prebiotici** (nei vegetali ricchi di fibre, quali asparagi, legumi, avena, aglio, frutta secca) e **i probiotici** (i cosiddetti "fermenti lattici", yogurt), sembrano favorire un **effetto antinfiammatorio**. I probiotici comprendono un'ampia varietà di batteri e lieviti e si ritiene che favoriscano il benessere dell'individuo attraverso un'azione sia a livello intestinale sia a livello sistemico, anche se restano da chiarire i meccanismi attraverso i quali questa si realizzi.

Quanto al **caffè**, alcuni dati sperimentali riportano effetti antinfiammatori della caffeina, ma ad oggi non vi sono correlazioni certe con effetti favorevoli nei pazienti con SM. E' invece certo che bevande contenenti caffeina (caffè, tè, guaranà, mate, bevande a base di cola) possono avere un effetto irritativo e peggiorare i sintomi di una "vescica neurologica".

## **Sole e Vitamina D**

Per anni il sole è stato associato a un effetto negativo per i pazienti con SM e pertanto ne era sconsigliata l'esposizione, in quanto potenzialmente peggiorativa dei sintomi, in particolare della fatica. Questo effetto è in realtà dovuto all'aumento della temperatura corporea.

Il **ruolo protettivo della vitamina D e del sole** ha invece evidenze scientifiche consolidate. I meccanismi attraverso i quali la vitamina D può esplicare il suo effetto di **modulazione antinfiammatoria del sistema immunitario**, e quindi protettivo per i pazienti con SM, sono molteplici e vanno da un'azione a livello intestinale, alla induzione di cellule immuno-regolatorie, alla produzione di sostanze ad azione antinfiammatoria.

**La vitamina D** viene sintetizzata nella nostra pelle grazie all'irradiazione solare (in assenza di creme solari) ma è anche **contenuta in pesce, latte, olio di semi e formaggi** sebbene in concentrazioni limitate. Perciò, una dieta varia ed equilibrata e stare all'aria aperta con un'**esposizione moderata al sole**, per brevi periodi e nelle ore meno calde, rappresentano la scelta più semplice, ecologica, utile ed economica.



Quando i livelli di vitamina D sono bassi, può essere indicata un'**integrazione periodica di vitamina D** che tuttavia va fatta sotto la **guida del medico**. L'assunzione di megadosi di vitamina D è potenzialmente pericolosa perché in grado di indurre ipercalcemia, inoltre non vi è alcuna dimostrazione scientifica di efficacia nella cura della SM.

## Attività fisica

Le persone con SM spesso riducono l'attività fisica per la paura di peggiorare i sintomi o il decorso della malattia a causa di un precoce affaticamento o dell'aumento della temperatura corporea, per gli effetti indesiderati di alcuni farmaci, per uno stato depressivo, per l'isolamento sociale, etc.

Al contrario, oggi sappiamo che **una giusta quota di attività fisica** non è controindicata, anzi è **salutare** anche per le persone con SM. Per attività fisica o esercizio fisico si intende una attività strutturata, autogestita o supervisionata, ripetuta e pianificata, svolta per un periodo di tempo prolungato, allo scopo di **migliorare la condizione fisica o fitness**, come oggi viene chiamata.



**Una ridotta attività fisica** aumenta il rischio di osteoporosi, obesità, disturbi cardiovascolari e polmonari, provoca perdita di massa muscolare e riduce la riserva aerobica.

**Un'adeguata attività fisica** non produce effetti negativi su sintomi o decorso della malattia. Anzi, nella SM di gravità lieve-moderata, l'attività fisica praticata con **regolarità e continuità**, possibilmente ogni giorno, aumenta la forza muscolare e la capacità aerobica, è associata a una minore frequenza di ricadute, ha effetti positivi su spasticità, fatica, tono dell'umore, qualità di vita e disturbi cognitivi e produce effetti favorevoli su autonomia deambulatoria e performance cognitive.

Nelle persone con disabilità lieve/moderata un'**attività aerobica** di vario genere, alternata a esercizi di rinforzo muscolare moderato, è raccomandata **almeno due volte la settimana**.

L'attività fisica **va distinta dalla fisioterapia e dalla riabilitazione**, intese come intervento medico con un programma individualizzato di esercizi che hanno l'obiettivo di recuperare uno o più deficit neurologici specifici.

Programmi d'**attività fisica adattata** (AFA) possono essere seguiti presso palestre con personale qualificato. Tecniche come il **Pilates** hanno dimostrato un effetto paragonabile alla fisioterapia tradizionale nel **migliorare l'autonomia deambulatoria e l'equilibrio**.

Anche i videogiochi (con moderazione e selezionati) e i giochi di società (carte, scacchi etc.) possono contribuire al benessere psicofisico.

## Il fumo



La SM è notoriamente una malattia causata da molteplici fattori. Tra i vari fattori ambientali, il fumo, senz'altro il **fattore di rischio** più studiato negli ultimi anni. L'effetto del fumo non è legato al contenuto di **nicotina**, bensì ai diversi prodotti della combustione del tabacco, tra i quali il **monossido di carbonio (CO)**.

Tra i malati di SM il numero di fumatori è maggiore rispetto ai controlli ed è ormai assodato che il fumo di sigarette (e molto probabilmente anche gli inquinanti atmosferici) **aumentano il rischio di ammalarsi di SM e ne peggiorano il decorso**, favorendo nei malati un maggior grado di disabilità.

Il fumo inoltre determina una **più rapida conversione** dal primo episodio della malattia (la cosiddetta Sindrome Clinicamente Isolata – CIS) a una forma conclamata di SM e un **più veloce**

**passaggio alla fase cronico-progressiva** della malattia, mentre coloro che smettono di fumare vi arrivano più tardivamente.

Infine, sembra che il fumo possa anche determinare una **minor efficacia delle terapie** per la SM.

## **Lo stress**

La relazione tra eventi stressanti e SM rimane tuttora oscura. Molti dati indicano una **correlazione tra stress e sistema immunitario**, con evidenza di un iniziale effetto protettivo concomitante all'evento stressante (effetto antinfiammatorio), a cui segue generalmente una fase di ritorno a condizioni iniziali, passando però attraverso una fase di maggiore attivazione del sistema immunitario (effetto pro-infiammatorio), potenzialmente associato ad un maggiore rischio di riattivazione della malattia. Gli studi disponibili però non consentono di definire con certezza la relazione causale e temporale tra evento stressante e ricadute di malattia, né tantomeno con l'esordio della SM.

Nonostante non vi siano ad oggi evidenze certe, tutte le **tecniche di rilassamento fisico e mentale (tai-chi, yoga, training autogeno, mindfulness etc.) sono comunque auspicabili.**

## **Medicina alternativa e terapie complementari**

I primi trattamenti per la SM avevano una scarsa efficacia sui sintomi e sulla qualità di vita, anzi si sono rivelati talvolta causa di effetti indesiderati. Ciò ha portato ad un progressivo incremento del ricorso a trattamenti sintomatici, incluse le terapie non convenzionali, per trattare, ad esempio, fatica, dolore, spasticità, stress e altro.

Molti di questi trattamenti sono costituiti da **veri e propri principi farmacologici**, dei quali il paziente è spesso inconsapevole e del cui uso i medici curanti non vengono sempre informati: l'autoprescrizione o l'uso su indicazione di amici e parenti sono purtroppo molto frequenti tra chi fa uso di terapie non convenzionali.



Sicuramente esistono terapie non convenzionali potenzialmente utili per il trattamento della SM: vanno citati gli **agenti antinfiammatori e neuroprotettivi** quali gli **acidi grassi omega-3, l'acido lipoico, i semi di lino e di colza** (ricchi in acido gamma-linoleico), **frutti, erbe e bacche ricche in flavonoidi** con effetti **antiossidanti**.

Uno dei più grandi equivoci sorti a proposito della medicina alternativa e complementare è quello relativo alla naturalità (e quindi presunta innocuità), in contrapposizione all'artificialità (e quindi presunta pericolosità) dei prodotti della medicina convenzionale. In realtà, si stima che circa il **70% dei farmaci** attualmente in uso **deriva** direttamente o indirettamente **da prodotti naturali** in uso nella medicina tradizionale di molte regioni del mondo.

Sono fino a **50.000 le erbe** tradizionalmente **utilizzate** in tutto il mondo **a scopo curativo**, tuttavia solo una piccola percentuale di esse è stata analizzata e caratterizzata farmacologicamente. Nuovi metodi di produzione hanno ravvivato la ricerca sulle proprietà terapeutiche di molte erbe, tuttavia la validazione dell'attività biologica dei principi attivi in esse contenute resta ancora molto complessa. I **prodotti erboristici** dovrebbero essere **utilizzati con** lo stesso grado di competenza, **cautela** e rispetto che riserviamo per ogni prodotto farmaceutico.

Per definizione, le teorie alla base della medicina alternativa e complementare non sono tenute a rispettare le attuali conoscenze scientifiche in campo biologico, medico e farmacologico, e tanto

meno a tenere conto del metodo scientifico, incluso il principio di verifica e riproducibilità dei risultati. I risultati della medicina alternativa e complementare **non vengono sottoposti alle rigorose e rigide regole della medicina basata sull'evidenza**, ma solo al giudizio di soddisfazione o insoddisfazione dell'utilizzatore. Ne derivano **potenziali rischi di pericolosità**, dato che i principi di tollerabilità e sicurezza non sono applicati, né le terapie sono oggetto di controlli da parte di alcun Ente. La medicina non convenzionale viene spesso percepita come capace di offrire una gestione della salute indipendente dalla figura professionale del medico, che porta la persona a ricercare in autonomia soluzioni per i propri problemi. È palese, a questo proposito, il ruolo rivoluzionario che l'accesso a internet ha avuto negli ultimi decenni. **I pericoli di una consultazione acritica di internet**, o peggio, dell'autodiagnosi e autotrattamento, sono ben immaginabili. A questo proposito è bene attenersi ad alcune regole riassumibili nel seguente **decalogo**.

*Testi e figure sono tratti da: Vittorio Martinelli, Mauro Zaffaroni. Sclerosi Multipla e stili di vita - Aspetti complementari ed integrativi alle terapie farmacologiche. HEALTH&LIFE Milano, seconda edizione: marzo 2019 DOI: 10.17416/SMSTILICOMPLEMENTARI*

## **Come orientarsi sulla salute tra web e social**

### **IL DECALOGO**



#### **1. Le fonti prima dei contenuti**

Meglio affidarsi a siti istituzionali o ufficiali, che garantiscono autorevolezza e rigore scientifico.

#### **2. Il dottor Google non è laureato in medicina**

La ricerca su Google spesso porta in primo piano contenuti personalizzati in base a ciò che Google sa di noi o siti che vantano molte visite per motivi non sempre legati alla loro autorevolezza. Meglio valutare più risultati e confrontarli fra loro.

#### **3. Blog e forum: belle storie, poca scienza**

Su blog e forum si possono trovare storie di pazienti e racconti di familiari che suscitano empatia e coinvolgono emotivamente, ma non riflettono la realtà della malattia.

#### **4. Occhio alla data**

A volte notizie vecchie di anni vengono nuovamente condivise da siti o blog per motivi spesso strumentali in modo da ottenere molte visite.

#### **5. Ho cercato i miei sintomi: sto per morire**

Quando si cercano sintomi o condizioni patologiche sul web, spesso si innestano meccanismi psicologici che portano a porre più attenzione alle informazioni negative.

#### **6. Più è facile, meno è affidabile**

Se un sito propone soluzioni facili o rimedi universali, è probabilmente poco affidabile. Ogni paziente è differente e richiede un percorso di cura personalizzato, che solo il medico può indicare.

#### **7. Lo dice Las Tampa**

Spesso i siti che condividono false notizie costruite *ad hoc* usano nomi simili ai più importanti quotidiani (es. "Corriere della Serra" o "Fatto Quotidiano").

#### **8. Complottisti della salute: no grazie**

Siti e blog spesso pubblicano notizie catastrofiche relative a farmaci, patologie o inquinamento ambientale. Queste notizie spesso sono create apposta per generare condivisioni e non hanno alcun fondamento scientifico.

#### **9. Farmaci online: solo sui siti sicuri**

La vendita attraverso il canale digitale è riservata ai farmaci da banco e il sito deve essere autorizzato alla vendita dei farmaci online: si può verificare questo requisito grazie al bollino di sicurezza.

#### **10. Basta: vado dal medico!**

Internet è una fonte preziosissima di dati, anche per i medici. Cercare informazioni è certamente utile per saperne di più, ma sulla scelta di un percorso di cura solo il medico può fornire informazioni corrette e ponderate: parlane con lui.