



AMMI
ASSOCIAZIONE MALATI MENIÈRE INSIEME

Malattia di Meniere e Alimentazione (contenuto nei cibi di sodio e potassio)

INTRODUZIONE

Questo articolo, frutto del personale lavoro di studio e ricerca di Mauro Tronti, volontario AMMI affetto da Malattia di Menière da molti anni, non sostituisce una consulenza medica né fornisce diete o consigli alimentari, compito questo che spetta ai medici nutrizionisti.

L'articolo ha lo scopo di farci conoscere il contenuto in sodio e potassio di alimenti di uso comune ma, oltre a questo, ci fornisce alcune indicazioni sul meccanismo sodio/potassio di cui sentiamo spesso parlare a proposito della nostra malattia.

Vi consigliamo di non applicare restrizioni alimentari senza precise indicazioni mediche, e vi invitiamo a leggere con l'attenzione di un malato che sia sempre più consapevole e protagonista delle proprie scelte terapeutiche.

Nel ringraziare Mauro per la preziosa collaborazione, auguro a tutti Voi una buona lettura.

Nadia Gaggioli

Mauro Tronti

Abbiamo sentito molte volte, in diversi ambiti, che l'assunzione di sodio in quantità elevate è nocivo alla salute, soprattutto per chi è affetto da MdM, per questo è consigliato dai medici ORL di praticare diete iposodiche per non incrementare l'idrope endolinfatica tipica della nostra malattia.

Tuttavia questo rimane solo un consiglio dietetico, il più delle volte interpretato liberamente dal malato, che di conseguenza eliminerà il sale dall'uso quotidiano e tutti quei cibi ad alto contenuto, rischiando così di compromettere un elemento fondamentale del funzionamento cellulare del corpo umano: l'equilibrio fisiologico extra ed intracellulare che è la base di ogni forma di vita.

Questa non vuole essere né una lezione di fisiologia né di scienze dell'alimentazione, ma un elemento informativo di supporto per i malati, data l'importanza che riveste l'assunzione di certi nutrienti; contemporaneamente vuole essere uno spunto di indagine che proponiamo ai medici-otorini che non hanno mai considerato uno studio multidisciplinare che comprendesse l'intervento del Nutrizionista nel decorso terapeutico di ogni paziente.

Generalmente un'alimentazione varia è la più indicata e le linee guida (ORL) in questo caso limitano l'uso di alimenti quali: caffè, cioccolata, sale da cucina, bevande alcoliche, formaggi stagionati, salumi, insaccati ed insaporitori (dado da cucina). Sappiamo quanto il controllo dell'assunzione del sale sia importante nelle malattie cardiovascolari e circolatorie, ma non immaginiamo la fondamentale relazione che il sale ha con un altro importante minerale: il potassio.

Per un buon equilibrio elettrolitico abbiamo bisogno di mantenere nei limiti fisiologici l'apporto di questo minerale, che ha indispensabili funzioni cellulari come la pompa sodio-potassio responsabile dell'elettrolisi, ed è di grande importanza nell'orecchio interno.

Dobbiamo considerare che una valutazione iniziale dei valori nel sangue di potassio e sodio può dare un'indicazione di base circa lo stato delle riserve accumulate; dopodiché è necessario lo studio di alcuni elementi che possono influire in modo positivo o negativo sul giusto rapporto della biodisponibilità dei minerali presi in esame, e questi sono:

- PH del lume intestinale
- ADH (ormone antidiuretico)
- ALDOSTERONE (ormone che regola la funzione urinaria e l'eliminazione di potassio e sodio)
- ATP-asi (stato di funzionamento pompa sodio-potassio)

Inoltre, seguire un regime alimentare che comprenda il giusto apporto di potassio consta di alcune importanti considerazioni, tra queste ricordiamo:

- l'eventuale sofferenza di patologie dismetaboliche e/o cardiache, disfunzioni alimentari, intolleranze ed allergie;
- uso quotidiano di diuretici;
- attività fisica e sportiva (valutazione dei liquidi assunti e rilasciati);
- situazioni di malessere con vomito prolungato;

In queste circostanze sarebbe opportuna un'ulteriore valutazione del regime alimentare, con la quale eventualmente stabilire l'assunzione di integratori minerali per colmare carenze ed avere l'immediata biodisponibilità.

Per ogni caso clinico dovrebbe essere stabilito uno specifico piano alimentare, ed ogni paziente dovrebbe essere educato adeguatamente affinché non abusi mai di alimenti contenenti potassio. Infatti (secondo le linee guida)[1] il nostro fabbisogno giornaliero di potassio è di 3 grammi, ed apporti maggiori possono causare numerose alterazioni con ripercussioni sull'intero organismo.

Considerando quindi che l'apporto giornaliero di potassio nell'adulto dovrebbe essere di mg 2500/3000, e quello di sodio di mg. 550 (un rapporto di 5:1), abbiamo preparato un elenco di alimenti* che contengono Potassio (K) e poco Sodio (Na), per favorire un'alimentazione bilanciata nella dieta dei malati di Meniere.

Si ricorda che alcuni dei cibi elencati possono essere allergizzanti, come le noci, le nocciole, i latticini etc.; quindi è sempre necessario individuare i cibi "ad personam". Inoltre è importante sapere che:

- la cottura dei cibi modifica in modo notevole il reale apporto di nutrienti (pari al 30-40%).

- è importante considerare il contenuto dei cibi di vitamine, aminoacidi, oligoelementi, lipidi, carboidrati e proteine, tutti indispensabili per i processi di sintesi e di assorbimento (Vedi piramide alimentare)[3].

- nella dieta di un malato di Meniere non devono mai mancare le vitamine antiossidative quali A-C-E e vitamine neuro-protettive come B6-B12.

* [2]

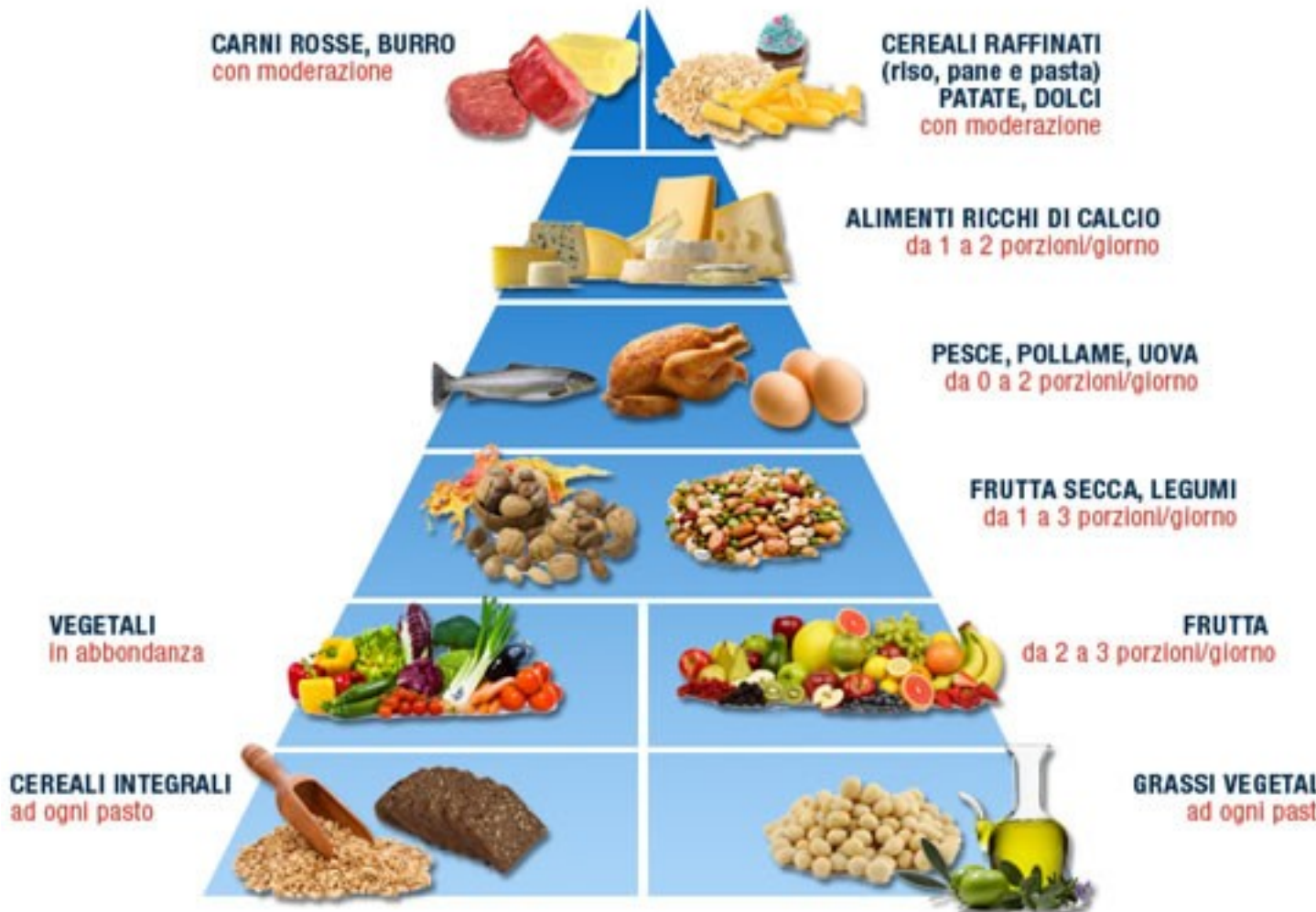
Il contenuto K e Na è espresso per 100 gr. di alimento ingerito.

Alimento	Potassio(K) mg.	Sodio (Na) mg.
Latte parzialmente scremato	155	45
Yogurt magro	185	55
Fiocchi d'avena	375	7
Crusca	1350	2
Mais	295	6
Orzo	445	18
Riso	100	4
Pasta di grano duro	220	17
Robiola	120	40
Uovo intero	145	145
Uovo (tuorlo)	140	50
Burro	16	5
Abbacchio	380	80
Agnello	290	65
Maiale	315	65
Manzo	360	45
Manzo(fegato)	330	115
Vitello	345	85
Coniglio	350	45
Anatra	270	40
Oca	420	85
Pollo	265	65
Tacchino	335	45
Cinghiale	360	95
Tonno al naturale	365	45
Sogliola	290	150
Sgombro	395	85
Merluzzo	350	70
Persico	330	45

Salmone al naturale	335	60
Trota	415	65
Patate	420	3
Carote	320	60
Cipolla	160	3
Cavolo	320	20
Finocchio	395	25
Asparago	200	4
Bietole	375	90
Broccolo	280	20
Carciofo	355	45
Cavolfiore	295	13
Cavolini di Bruxelles	450	9
Cicoria	195	4
Indivia	330	45
Lattuga	180	8
Porro	265	4
Spinacio	555	70
Verza	235	9
Fagiolini	240	2
Melanzana	205	4
Peperone verde	175	2
Ceci	775	25
Fagioli	1340	4
Lenticchia	835	7
Piselli	275	2
Funghi	390	8
Mela	120	1
Pera	115	2
Albicocca	280	2
Ciliege	235	3
Pesca	195	1
Fragola	160	1
Uva	195	2
Ananas	175	2
Arancia	165	1
Banana	370	1
Castagna	705	2
Dattero	650	35
Kiwi	315	3
Melone	310	17
Pompelmo	150	1
Arachide tostata e non salata	775	6
Mandorla	835	2
Nocciola	635	2
Noce	545	2
Pistacchio tostato	1020	0
Cioccolato al latte	465	60
Birra	40	5
Vino	80	2

- Riferimenti:
- [1]- Fondamenti di nutrizione umana- biodisponibilità.
 - [2] - Souci,Fachmann,kraut –Tabelle degli alimenti,ed.2011.
 - [3]- piramide alimentare

LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE



Attività fisica giornaliera, corretta idratazione e controllo del peso corporeo