



DIETA E NUTRIZIONE

I pazienti con IP spesso devono fare uno sforzo in più per essere consapevoli di ciò che mangiano

Alcuni alimenti e vitamine possono interagire con i farmaci, contribuire all'edema (accumulo di liquido in eccesso), o aumentare nausea e malessere

E' importante perciò:

- ❖ [Controllare il consumo di sale e di sodio](#)
- ❖ [Monitorare l'assunzione di liquidi](#)
- ❖ [Ripensare gli Integratori Alimentari](#)
- ❖ [Gestire nausea e vomito](#)





DIETA E NUTRIZIONE

❖ Controllare il consumo di sale e di sodio

Perché è importante controllare l'apporto di sale nella dieta?

Quando l'acqua si accumula nei tessuti (un problema comune per i pazienti con IP), il volume del sangue aumenta e il cuore deve pompare una quantità di sangue maggiore

Uno dei modi più efficaci per alleviare questa condizione è quello di ridurre la quantità di sale nella vostra dieta. Se l'edema è grave, però, o se non risponde a una dieta povera di sale, il medico può raccomandare una dieta povera di sodio ed eventualmente rivalutare l'uso di diuretici.

Una dieta a basso contenuto di sale non è necessariamente anche a basso contenuto di sodio.

DIETA E NUTRIZIONE

Se si diminuisce il consumo di sale gradualmente, il vostro gusto per il sale cambierà e nel tempo noterete appena la sua assenza.



1. Metodi per ridurre il sale

- **Controllare le etichette.**

Leggere le etichette di tutti gli alimenti preparati e cercare quelli a più basso contenuto di sale

- **Non aggiungere mai sale durante la cottura.**

Ci vuole circa dieci volte meno sale per realizzare lo stesso sapore se si aggiunge il sale a tavola.

- **Cambiare le abitudini**

Prima di salare assaggiate sempre il cibo e ogni volta sforzatevi di metterne meno rispetto al solito

DIETA E NUTRIZIONE



2. Alcuni cibi salati da evitare

- **Al supermercato:** cibi in salamoia o conservati in salamoia, come le olive, crauti, sottaceti, aringhe marinate e uova in salamoia, verdure surgelate.
- **Condimenti:** Ketchup, salsa di soia e salsa Worcester sono molto salate. Cerca le versioni a basso contenuto di sale o sostituiscili con erbe aromatiche. Sughetti confezionati per spaghetti, passata di pomodoro e salsa al curry sono spesso molto salati.



DIETA E NUTRIZIONE

- **In cucina:** evitare condimenti che contengono sale, preparati per insaporire carne o pesce, così come condimenti a base di carne e sale di sedano (dadi) e burro salato. La maggior parte dei cibi confezionati (zuppe e brodo in scatola, carne e verdure in scatola, cibi precotti e/o congelati, wurstel, salsicce, salame, bresaola, carni affumicate, salumi), formaggi e latticini contengono sale
- **Durante il giorno:** evitare snack salati come patatine fritte, salatini, cracker e frutta secca salata. Fare attenzione al consumo di alcune bevande che contengono sale

DIETA E NUTRIZIONE

3. Fonti nascoste di sodio

- **Nell'armadietto dei medicinali:** colluttori e dentifrici; alcune compresse masticabili antiacido; aspirina o simili (acido acetilsalicilico); alcuni farmaci da banco (chiedete al vostro farmacista); lassativi
- **Dosi consigliate di sodio:** gli esperti raccomandano per gli adulti sani, di ridurre l'apporto di sodio a non più di 2.400 milligrammi al giorno. Essi raccomandano inoltre che se si soffre di insufficienza cardiaca, di ridurre il sodio a 2.000 mg/die

DIETA E NUTRIZIONE

Ricorda che:

1/4 cucchiaino di sale = 500 mg di sodio

1/2 cucchiaino di sale = 1000 mg di sodio

3/4 di cucchiaino di sale = 1500 mg di sodio

1 cucchiaino di sale = 2000 mg di sodio

1 cucchiaino di bicarbonato = 1000 mg di sodio

- **"Privo di sodio"** significa meno di 5 milligrammi di sodio per porzione
- **"Basso contenuto di sodio"** significa 35 milligrammi o meno per porzione
- **"Dietetico"** significa 140 milligrammi o meno per porzione
- **"Senza sale", "senza aggiunta di sale" o "senza sale aggiunto"** significa esattamente ciò che dicono: non usare il sale aggiunto agli alimenti. Questi alimenti non sono necessariamente a basso contenuto di sodio se ne è ricco l'alimento stesso
- **"Integrale"** significa meno di 360 mg di sodio per porzione, o non più di 480 mg per pasto per pasto-tipo di prodotti.



DIETA E NUTRIZIONE

❖ Monitorare l'assunzione di liquidi

Limitare i liquidi può contribuire ad evitare o ridurre il gonfiore e la ritenzione di liquidi; per capire quanto deve essere l'apporto giornaliero di liquidi è meglio consultare il proprio specialista PH.



- **Misurare la quantità di liquido che si beve ogni giorno**, almeno per le prime settimane. Due litri di liquido equivale a 8.6 tazze. Ricordate di contare l'acqua che assumete con le vostre pillole. Zuppe, minestre, sorbetto, ghiaccioli sono considerati come fluidi. Una tazza di ghiaccio è di solito equivalente a mezza tazza d'acqua.
- **L'aumento di peso è spesso uno dei primi segni che vi sia ritenzione di liquidi.** Pesarsi ogni giorno. Se si guadagnano 2-3 chili in un giorno, o se si continua per due o più giorni ad aumentare di peso, rivolgersi al proprio medico.
- **Provare a tenere un diario alimentare**, compresa la quantità di liquidi e di sodio che sono stati consumati ogni giorno.

DIETA E NUTRIZIONE



❖ Attenzione agli integratori alimentari

Pazienti con Ipertensione polmonare devono **consultare il proprio specialista** su quali integratori sicuri si possono utilizzare.

Alcune sostanze come le **Vitamine A,E e K** possono alterare l'attività dei farmaci anticoagulanti (vd. Dieta e Terapia TAO)



DIETA E NUTRIZIONE

❖ Gestione della nausea e vomito

Nausea e vomito possono essere causati dalla insufficienza cardiaca, comune nei pazienti con IPA. Possono anche essere effetti collaterali di farmaci quali epoprostenolo e treprostnil.

Anche se il vomito è spiacevole, è pericoloso solo quando è grave o prolungato. **Il pericolo principale è la perdita di liquidi e minerali (magnesio, calcio e potassio).** Se i liquidi persi sono eccessivi, la situazione può diventare pericolosa; ciò può causare disidratazione, perdita di peso e uno squilibrio elettrolitico che va prontamente ristabilito con l'aiuto del proprio medico specialista PH di fiducia

DIETA E NUTRIZIONE

➤ Modi per evitare la nausea:

- Non mangiare quantità eccessive di cibo, non bere grandi quantità di liquidi durante i pasti o bevande gassate che riempiono lo stomaco.
- Evitare cibi grassi e grassi in generale. I grassi fanno rimanere il cibo nello stomaco più a lungo, aumentando la possibilità di insorgenza della nausea.
- Quando ti senti nauseato, sgranocchia degli alimenti ad alto contenuto di carboidrati come crackers, pane tostato e pane morbido.
- Liquidi freddi e non acidi spesso aiutano a risolvere la nausea (provate a bere piccoli sorsi di acqua ghiacciata, cubetti di ghiaccio, tisane o tè freddo, sorbetti alla frutta).
- Non sdraiatevi subito dopo aver mangiato, ma fate due passi o state in piedi.
- Evitare qualsiasi cibo che si sa causi del gas nello stomaco o dia reflusso.
- In caso di nausea fare un impacco di ghiaccio sulla parte posteriore del collo.
- Aprire le finestre e far entrare aria fresca. L'aria viziata o fumo peggiora la nausea
- Mantieni una corretta igiene orale: ciò contribuirà ad eliminare i cattivi sapori e odori nella cavità orale.

DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)



- **Perché la terapia TAO nei pazienti con Ipertensione polmonare?**

È stato dimostrato che coaguli di sangue possono verificarsi in alcuni pazienti con ipertensione polmonare e ciò può essere sia causa che effetto della loro malattia.

Le molecole impiegate nella TAO sono l'Acenocumarolo o il Warfarin.

L'azione degli anticoagulanti orali è quella di contrastare l'attività della vitamina K, elemento essenziale nel processo in quanto favorisce la coagulazione del sangue.

Consulta sempre il tuo medico specialista dell'ipertensione polmonare per impostare e monitorare la TAO

- **TAO e sanguinamento**

La TAO può essere associato a sanguinamento eccessivo poiché impedisce la normale coagulazione del sangue. In caso si subiscano **traumi importanti** è necessario **controllare l'INR** anche se non ci sono sanguinamenti evidenti: una lesione profonda può causare una emorragia nascosta, pertanto un valore di INR troppo alto in quel momento può essere pericoloso; è pertanto importante segnalare **sempre** al medico che si sta assumendo una TAO.

Gli esami del sangue per misurare i valori di INR (International Normalized Ratio) sono necessari per monitorare l'effetto della TAO sulla coagulazione del sangue. **Non c'è consenso su quale grado di terapia anticoagulante è appropriato per i pazienti con PAH, ma la maggior parte esperti di mira un INR di 1.5 a 2.5.**

DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)



La vitamina K presente nel nostro organismo ha diverse origini:

In parte è prodotta dalla flora batterica

In parte è assunta con alcuni alimenti, specie le verdure

- **Fai attenzione a quello che mangi**

Un forte apporto alimentare di vitamina K può ridurre quindi l'azione degli stessi farmaci TAO; molti cibi perciò possono aumentare o diminuire il suo effetto anticoagulante.

E' importante pertanto mantenere una corretta e costante alimentazione, facendo attenzione ai cibi che si assumono (vedi Tabella 1)

DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)

ALIMENTO	VITAMINA K (microgrammi x 100 gr.)	ALIMENTO	VITAMINA K (microgrammi x 100 gr.)
Latte intero	1	Cavolfiori	33
Agnello	5,7	Spinaci	108
Petto di pollo	6,7	Lattuga	160
Prosciutto crudo	7,3	Broccoli	33
Triglia	4	Cavolo	34
Tonno fresco	10	Coniglio	4,5
Bel Paese ed analoghi	5	Pollo	4,5
Fontina	5	Cavallo	6,6
Pecorino fresco	5	Bresaola	7,1
Certosino	5	Sogliola	3,8
Ricotta fresca	5	Tonno sott'olio	11
Semolino	3,8	Emmenthal	5
Riso	3,8	Parmigiano	5
Pane	3	Provolone dolce	5
Burro	50	Mozzarella	5
Funghi	6,4	Patate	4
Asparagi	11	Pasta	3,8
Bietola	4	Polenta	3,8
Cetrioli	4	Olio di oliva/mais	50
Fragole	12	Carote	10
Piselli	7	Pomodori	18
Mele	4,6	Fagioli	14
Arance	4	Uovo	25/cadauno

Tabella 1



DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)

- **Fai attenzione ad assumere altri farmaci o integratori**

La TAO interagisce con molti altri farmaci. Quasi tutti i pazienti con ipertensione polmonare prendono almeno un farmaco specifico per trattamento dell'IPA. Inoltre, i pazienti possono anche ricevere uno o più terapie per altre patologie. La combinazione di tutte queste terapie pone il paziente ad un aumentato rischio di interazione farmaco-farmaco, e quindi, queste terapie devono essere attentamente monitorate dai medici specialisti per l'IP.

In aggiunta ai trattamenti prescritti, alcuni pazienti possono scegliere di utilizzare altri prodotti come integratori a base di erbe (vedi Tabella 2), vitamine e altri da banco utilizzati per la tosse / raffreddore o antidolorifici. Poiché questi prodotti sono reperibili nelle erboristerie e nelle farmacie senza la necessità di una prescrizione medica, molti pazienti non sono consapevoli dei potenziali rischi associati e delle possibili interazioni con questi prodotti. Anche gli integratori vitaminici possono interagire con i farmaci prescritti e potrebbero perciò diminuire l'efficacia dei farmaci o aumentarne gli effetti collaterali.

DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)

Tabella 2



PRODOTTO	PERICOLOSITÀ	PRODOTTO	PERICOLOSITÀ
VALERIANA	RELATIVAMENTE SICURA	ALNUS GLUTINOSA (ONTANO NERO)	++
ALOE VERA	RELATIVAMENTE SICURA	CERCIS SYLIQUA STRUM (ALBERO DI GIUDA)	++
GINKO BILOBA	+++	PRUNUS AMYGDALUS (MANDORLO)	+++
MIRTILLO	++	CITRUS LIMONUM (LIMONE)	+++
FIENO GRECO	++	CORPUS SANGUIN (SANGUINELLO)	+++
BROMELINA	++	GUARANA'	++
CURBICINA	++	MATRICOLE	++
SALVIA	++	ANISE	++
PAPAIA	++	ARNICA FIORE	++
MANGO	++	ASA FETIDA	++
AGLIO	++	CELERYM	++
ZENZERO	++	CHAMOMILE	++
SERENOA REPENS	++	POPULUS NIGRA	++
ANGELICA	++	ACRIMONIA	-
LIQUIRIZIA	+	CARPINUS BETOLUS (CARPINA)	-
SOIA	++	TAMARIX GALLICA (TAMERICE)	-
ZAFFERANO	++	GINSENG	-
ZENZERO	++	IPERICO	-

DIETA E TERAPIA TAO

(terapia anticoagulante orale)



➤ Regole generali

- mantieni un'assunzione costante di cibo e prodotti alimentari
- evita il più possibile modificazioni drastiche della dieta
- informati sempre sul contenuto di vitamina K di prodotti alternativi o erboristici
- ricorda che per una buona risposta terapeutica è indispensabile un dialogo continuo tra pazienti e operatore sanitario, che possa valutare per te una idonea assunzione giornaliera di vitamina K