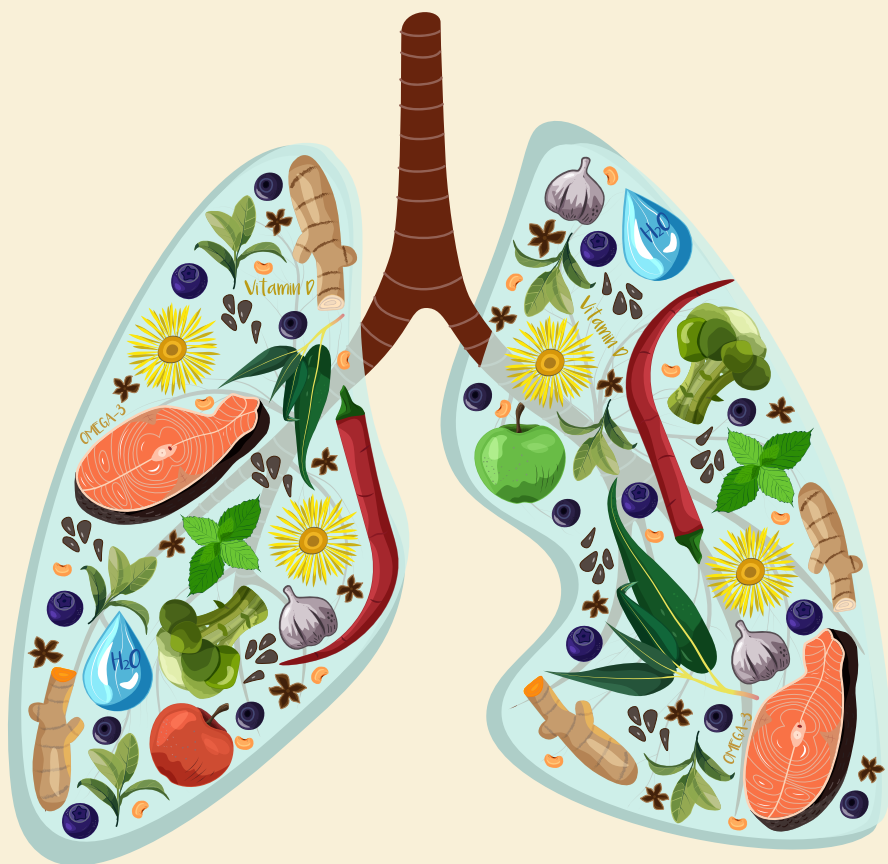


# Nutrizione e BPCO

Mangiare bene con la BPCO



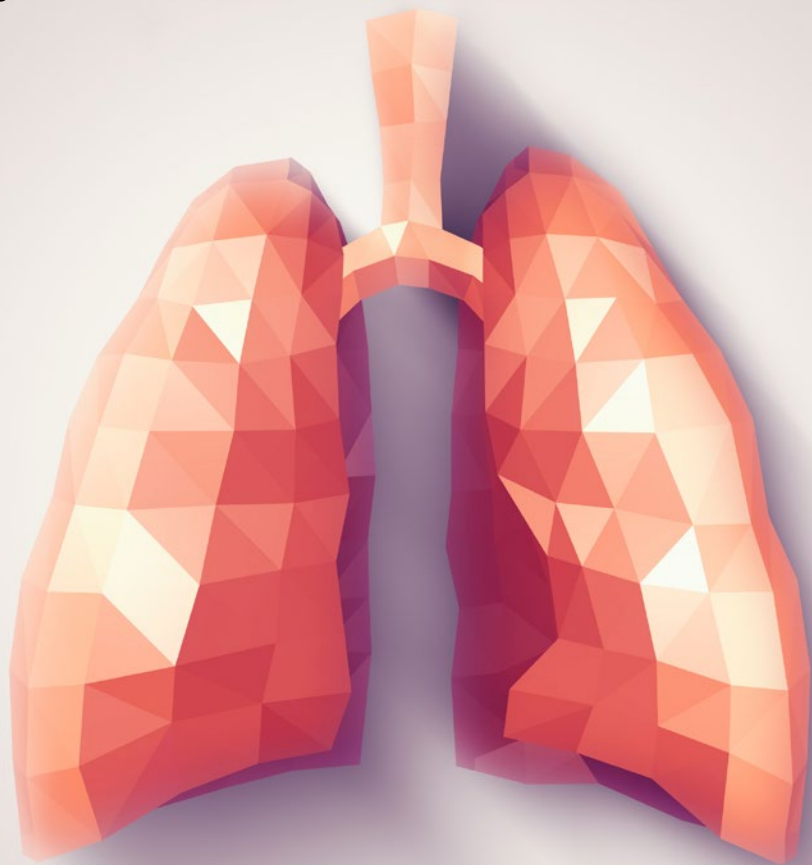
**COPD**  
FOUNDATION®

[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

## BPCO E NUTRIZIONE

Avere un'alimentazione equilibrata è importante per tutti, ma è particolarmente importante se si soffre di broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO). Con la BPCO, il corpo ha bisogno di più energia per svolgere il lavoro di respirazione. In questa guida scoprirà come la sua alimentazione può influire sulla BPCO e come scegliere gli alimenti che possono aiutarla a gestire la sua condizione.



*Prima di modificare la sua alimentazione, consulti il medico curante!*

Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.

## INDICE DEI CONTENUTI

Mangiare bene significa equilibrio .....	2
Perché le calorie sono così importanti? .....	3
Se pesa meno di quanto dovrebbe .....	4
Se pesa più di quanto dovrebbe .....	6
Suggerimenti alimentari per chi è affetto da BCPO .....	7
Componenti importanti della sua alimentazione .....	8
Rapporto tra farmaci e nutrienti .....	10
Una buona nutrizione è la chiave per gestire la sua BPCO ..	11
Risorse/Note .....	12

AstraZeneca 

Questa traduzione di Guides to better living della COPD Foundation è stata sponsorizzata da AstraZeneca.



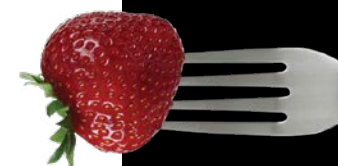
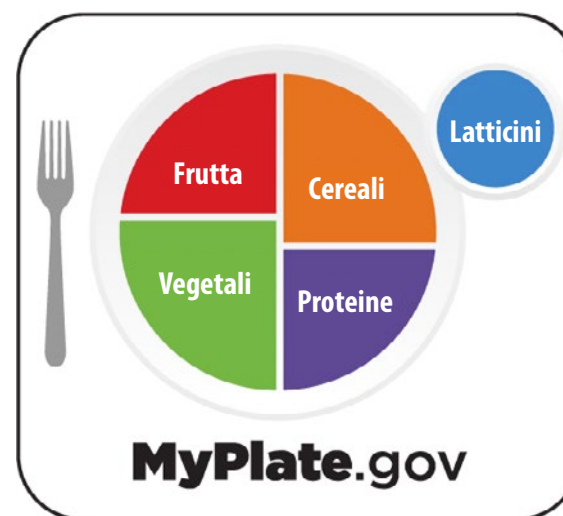
Solo per uso personale. Permesso necessario per qualsiasi altro uso.



## MANGIARE BENE SIGNIFICA EQUILIBRIO

Un'alimentazione sana comprende una scelta di tutti i principali gruppi di alimenti. Scelga prodotti a basso contenuto di grassi saturi, grassi idrogenati, colesterolo, sale e zuccheri aggiunti. Tra le scelte salutari:

- Frutta, verdura, cereali integrali, latte, yogurt e formaggio senza grassi o a basso contenuto di grassi.
- Carni magre, pollame (pollo e tacchino) e pesce. Alcuni pesci, come il salmone e le sardine, sono ricchi di acidi grassi omega-3, che sono grassi salutari importanti.
- Fagioli, uova, tofu o altre proteine di origine vegetale e noci.





## PERCHÈ LE CALORIE SONO COSÌ IMPORTANTI?

Le calorie sono il carburante che aiuta il suo corpo a funzionare. Il fabbisogno calorico giornaliero dipende da fattori quali l'età, le condizioni di salute, l'attività fisica e la necessità di perdere o aumentare peso.

### Qual è il peso normale per lei?

Chieda al suo medico curante quale dovrebbe essere il suo peso. Il mantenimento del peso giusto è importante per la BPCO e per molte patologie quali il diabete, i problemi cardiaci e l'ipertensione. Essere sovrappeso o sottopeso può influire sulla BPCO.



## SE PESA MENO DI QUANTO DOVREBBE

La BPCO può aumentare la possibilità di essere sottopeso. Le persone affette da BPCO hanno bisogno di calorie in più ogni giorno solo per respirare. Il sottopeso può peggiorare la BPCO. Se lei è sottopeso deve aumentare il numero di calorie assunte ogni giorno.

### Per aggiungere più calorie alla dieta:

- Aggiunga olio d'oliva o burro di arachidi agli alimenti.
- Provi frullati salutarì, integratori di proteine e sostituti delle uova.
- Faccia uno spuntino con alimenti nutrienti e ipercalorici come noci, olive e frutta secca.
- Usi miele o sciroppo di datteri per addolcire cibi e bevande.
- Aggiunga olio di semi di lino o olio d'oliva alla ricotta o alla ricotta senza lattosio con la frutta.

*Quando si aggiungono altre calorie alla dieta, all'inizio è bene utilizzare piccole quantità per non assumere troppe calorie in più.*

*Prima di provare nuovi alimenti o integratori, consulti il suo medico. Alcuni alimenti e integratori possono fare aumentare la pressione sanguigna o la glicemia. Altri interagiscono anche con farmaci come gli anticoagulanti e possono essere pericolosi.*





## Altre cause di perdita di peso

La perdita di peso non programmata interessa il 40-70% delle persone affette da BPCO. Alcune persone con BPCO perdono peso perché non hanno appetito. Altre si sentono gonfie perché ingeriscono aria quando mangiano. Alcuni farmaci possono causare mal di stomaco o perdita di appetito. Anche l'ansia e la perdita di massa muscolare possono causare una perdita di peso inaspettata. È importante seguire una dieta equilibrata per non perdere peso accidentalmente.

## Per migliorare il suo appetito:

- Si rilassi, mangi piano e si goda il pasto.
- Consumi piccoli e sani spuntini durante la giornata.
- Quando sa che deve mangiare ma non ha appetito, mangi uno dei suoi cibi preferiti.



## SE PESA PIÙ DI QUANTO DOVREBBE

Il modo migliore per perdere peso è fare piccoli e sani cambiamenti. Le diete estreme non sono salutari e possono essere difficili da mantenere.

- Cerchi di consumare meno calorie e pasti più piccoli ogni ora e beva molta acqua tra i pasti.
- Limiti i fast food e le bibite normali o dietetiche. Anche le bibite dietetiche sono state collegate all'obesità e al diabete.
- Eviti i cibi fritti, i condimenti cremosi per l'insalata e le salse. Provi piuttosto a preparare i suoi condimenti con olio d'oliva e aceto o succo di limone.
- Mangi meno dolci e meno caramelle e limiti l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno. Alcuni vini, come il vino rosso, contengono antiossidanti che, in piccole quantità, possono apportare benefici ad alcune persone; ma l'alcol è anche ricco di calorie e può influire sulla pressione sanguigna e interagire con alcuni farmaci.

*Le persone affette da BPCO che assumono corticosteroidi possono scoprire che il farmaco le rende più affamate del normale. Questo può portare a un aumento di peso inaspettato. Parli con il suo medico se riscontra questo effetto collaterale.*



## SUGGERIMENTI ALIMENTARI PER CHI È AFFETTO DA BPCO

### Per rendere il cibo più facile da masticare:

- Triti o macini la carne.
- Mangi cibi morbidi come purè di patate, stufati e verdure ben cotte.
- Provi i frullati di frutta o i milk shake. Molti possono essere preparati con "latte" non caseario e a base vegetale.

### Per diminuire la mancanza di respiro e ridurre la stanchezza:

- Riposi per 30 minuti prima e dopo i pasti.
- Usi la respirazione a labbra chiuse e stia seduto/a in posizione eretta mentre mangia.
- Se utilizza l'ossigeno, chiedi al medico curante se è necessario aumentare il flusso durante i pasti. Non modifichi il flusso di ossigeno senza aver prima chiesto informazioni.
- Utilizzi i servizi di ristorazione o chiedi aiuto per cucinare.
- Limiti i dolci, possono farle sentire una maggiore stanchezza.

### Per ridurre il gonfiore:

- Non mangi quando ha il fiato corto.
- Beva liquidi un'ora prima e un'ora dopo i pasti.
- Eviti gli alimenti che producono gas, come cavoli, broccoli e bevande gasate.
- Mangi meno cibi fritti.
- Limiti i latticini.



## I COMPONENTI IMPORTANTI PER LA SUA ALIMENTAZIONE

### Proteine

Le proteine sono importanti per le persone affette da BPCO. Possono aiutare l'organismo a combattere le infezioni. Le principali fonti di proteine sono la carne, il pesce, le uova, il pollame, i fagioli, i piselli, le noci, i prodotti della soia e i latticini.

### Liquidi

Bere liquidi a sufficienza è importante per tutti, in particolare per le persone affette da BPCO. I liquidi mantengono l'idratazione e prevengono la stitichezza. In generale, bisognerebbe bere circa 1,5-2 litri di acqua al giorno. In alcuni casi, il medico curante può imporre una dieta a basso contenuto di liquidi. Chiedi al tuo medico o dietologo di aiutarti a pianificare cosa mangiare e bere.

### Sale (sodio)

Troppo sale nella dieta può fare aumentare la pressione sanguigna e la mancanza di respiro. Non aggiunga sale agli alimenti ed eviti snack salati, salumi, condimenti e prodotti in scatola. Gli alimenti stagionati come la pancetta contengono sale e ingredienti aggiunti che possono peggiorare la BPCO.



## Calcio

Il calcio è importante per la salute generale. Contribuisce alla funzionalità polmonare, alla forza muscolare e al movimento e mantiene forti le ossa e il sistema immunitario. Il calcio si trova nei latticini e in alcune verdure a foglia verde come i broccoli e il cavolo. Il suo corpo assorbe il calcio che mangia con l'aiuto di soli 20-30 minuti di attività all'aria aperta.



Molte persone affette da BPCO assumono farmaci corticosteroidi (sia per via orale che per via inalatoria) che causano una perdita di calcio sia negli uomini che nelle donne. Può verificarsi l'osteoporosi, una condizione di debolezza ossea. Parli con il suo medico curante del rischio di osteoporosi.

## Magnesio

Il magnesio è un nutriente importante che aiuta i muscoli a funzionare. Un basso livello di magnesio indebolisce tutti i muscoli, compresi quelli respiratori. Le verdure di colore verde scuro, la frutta e i fagioli sono buone fonti di magnesio.

## Fosforo

Il fosforo è un nutriente che aiuta a costruire e riparare i tessuti e le ossa. Si trova nella carne, nel pollame, nelle uova e nei prodotti lattiero-caseari. Il fosforo si trova anche nelle noci, nei prodotti della soia e nei cereali integrali come il riso e l'avena.

## Potassio

Il potassio è un minerale che aiuta le contrazioni muscolari. Livelli alti o bassi di potassio possono causare un battito cardiaco irregolare. Gli alimenti ad alto contenuto di potassio sono i latticini, i pomodori, la frutta, le patate e gli spinaci.



## RAPPORTO TRA FARMACI E NUTRIENTI

Alcuni farmaci per la BPCO possono influire sul fabbisogno nutrizionale—a volte gli alimenti consumati possono influenzare l'efficacia dei farmaci. Per maggiori informazioni sul rapporto tra farmaci, nutrienti e alimentazione, consulti il suo medico curante.



## UNA BUONA ALIMENTAZIONE È FONDAMENTALE PER GESTIRE LA BPCO

Una dieta sana e nutriente è importante per tutti, ma è essenziale per le persone affette da BPCO. Mantenere il peso corporeo giusto aiuta i polmoni a lavorare. Una buona alimentazione fornisce al suo organismo l'energia necessaria per svolgere il lavoro di respirazione e rimanere attivo. Seguire un'alimentazione equilibrata e fare scelte alimentari sane la può aiutare a migliorare la qualità della vita.



## RISORSE

Per saperne di più sull'alimentazione, consultare il sito web della COPD Foundation alla pagina [copdf.co/Nutrition](https://copdf.co/Nutrition)

Per informazioni che la aiutino a gestire la BPCO e a convivere con questo disturbo, consulti Guides for Better Living della COPD Foundation alla pagina [copdf.co/guides](http://copdf.co/guides)

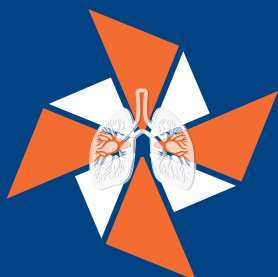
The Cleveland Clinic "Nutritional Guidelines for People With COPD"  
<https://my.clevelandclinic.org/health/articles/9451-nutritional-guidelines-for-people-with-copd>

"Dietary Guidelines for COPD" di Today's Dietitian <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND20p14.shtml>

## NOTE

[illegible]





# **COPD**

## FOUNDATION®

**Miami, FL | Washington, DC**

**[www.copdfoundation.org](http://www.copdfoundation.org)**

**COPD360 Linea di supporto alla comunità:  
1-866-316-COPD (2673)**

**Linea di informazioni sulle: bronchiectasi e sulla malattia  
polmonale da NTM:  
1-833-411-LUNG (5864)**

**Questa guida è stata revisionata dai membri del team di revisione  
COPD Foundation Guides for Better Living**

**La Fondazione BPCO desidera ringraziare Glenda Lassi, AstraZeneca per la  
sua competenza nella traduzione di questo materiale educativo.**