

Percorso Fibrosi Polmonare Idiopatica



consigli alimentari

*per pazienti in terapia con
farmaci antifibrotici*



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Ospedaliero - Universitaria di Bologna
IRCCS Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

POLICLINICO DI **SANT'ORSOLA**

Sane abitudini alimentari quotidiane

Poiché la perdita di appetito può essere una conseguenza della Fibrosi Polmonare Idiopatica, piccoli pasti frequenti possono essere utili per garantire l'assunzione giornaliera totale di nutrienti.

Massimizzare l'assunzione di antiossidanti per combattere la formazione di radicali liberi →

Grandi fonti includono tutti i tipi di verdure a foglia verde, patate dolci, broccoli e altre verdure come crucifere, carote, pomodori, zucca, aglio, erbe e spezie, agrumi, mango, ciliegie, melone, tutti i tipi di bacche (more, mirtilli, ribes, lamponi, etc.), cacao o cioccolato crudo BIO o Ecosolidale, tè verde e tisane.

Le proteine → Preferire le **proteine magre** come pesce pescato, carne "grass fed" (carne con meno grassi) e pollame biologico, e in generale i cibi da filiera corta e controllata e/o biologici.

Gli Omega 3 → Dovrebbero essere inclusi gli acidi grassi Omega 3 provenienti da **salmone selvaggio, sardine, pesce azzurro** (es. sgombro); inoltre, lino, chia e canapa sotto forma di semi o olio.

I Probiotici → Si raccomandano anche cibi probiotici come latte kefyri, o cibi fermentati come crauti.

L'idratazione → L'idratazione è fondamentale: assumere abbondante acqua, estratti, centrifughe, tisane ed infusi.

Cosa evitare?

- Evitare cibi raffinati e trasformati, compresi cibi fritti, il fast food ed i cibi a base di zuccheri aggiunti e grassi idrogenati.
- Evitare gli alimenti che producono “muco” come il grano (limitare anche farro, segale, orzo), il mais, i cibi freddi e crudi, l’anguria, le banane, i cibi salati, le bibite gassate e altri cibi dolci contenenti zuccheri trasformati semplici; preferire invece riso, quinoa, grano saraceno.

Suggerimenti per la Colazione

- Sostituire the e caffè con **bevande vegetali a base di cocco e riso, avena, nocciola o latte senza lattosio** con aggiunta di cicoria solubile e cacao “raw” (per addolcire e arricchire di antiossidanti e probiotici).
- Ottimo anche **yogurt senza lattosio**, abbinando come fonte di carboidrati fette biscottate senza glutine o di cereali antichi (es: khorasan, timilia, farro, segale), fiocchi d’avena per fare porridge o muesli di avena con frutta fresca.
- In alternativa, scegliere una colazione salata a base di pane di grani antichi a lunga lievitazione con affettato magro o affettato vegetale.
- Anche una opzione con pane di segale o di altri cereali antichi, se tollerati, assieme a uova strapazzate può rappresentare un corretto apporto proteico e glucidico



abbinando un frutto se gradito e tollerato o delle verdure a basso contenuto di FODMAP.

- Per i nostalgici delle colazioni a latte e biscotti la quota proteica può essere rappresentata da proteine in polvere vegetali o delattosate da sciogliere in latte vegetale di cocco e riso accompagnato da biscotti semi-integrali, senza latticini o senza glutine a seconda della tollerabilità.

1. Gestione Diarrea

Alimenti da Evitare

- Legumi, mais, verdure → possono invece essere usati i legumi decorticati.
- Frutta e succhi → preferire centrifughe ed estratti fatti in casa, o brodi di verdura fatti anche con preparati in polvere BIO.
- Le bevande contenenti caffeina, come caffè e tè → preferire camomilla, karkadé o infuso di zenzero (anche aggiunto a pezzi ad altre tisane o infusi).
- Le bevande alcoliche come birra, vino e liquori.
- Carni grasse come pancetta e salumi.
- I cibi fritti e i dolci → utilizzare sciroppo d'acero al posto dello zucchero.
- Il glutammato monosodico (MSG) → usare brodi vegetali senza lievito e senza glutammato.



- Grandi quantità di frutta secca oleaginosa o frutta disidratata.
- I frutti essiccati come fichi, datteri, uvetta e prugne.
- Gomme e caramelle.
- La liquirizia → preferire zenzero candito per attenuare la nausea, in caso sia presente.

Comportamenti da Evitare

- Non eliminare tutta la fibra! Si possono consumare frutta e verdura a basso contenuto di FODMAP e legumi decorticati, oltre a centrifughe ed estratti fatti in casa.
- Non limitare la dieta a soli liquidi!
- Non escludere alimenti con sodio e potassio!

CIBI A BASSO CONTENUTO DI FODMAPS

FRUTTA		
Banana	Uva	Lamponi
Melograno	Melone	Fragole
Pompelmo	Limoni	Mirtilli
Papaya	Arance	Mandarini
Ananas	Kiwi	Frutto della passion
More	Lime	

PRODOTTI CASEARI		
Latte senza lattosio	Gorgonzola	Yogurt senza lattosio
Latte di riso	Gruviera	Burro
	Fontina	
Formaggi duri	Parmigiano	Sostituti del gelato (es. sorbetto)
Brie	Pecorino	
Camembert	Taleggio	

VEGETALE		
Germogli di bambu	Sedano	Patate
Melanzane	Cipollotto (solo parte verde)	Peperoni
Erbette		Pomodori
Erba cipollina	Carote	Spinaci
Pastinaca	Fagiolini	Zucca
Bietola	Lattuga	Zucchine
Sostituti degli aromi: olio all'aglio, cipolla		

CEREALI		
Pane e derivati senza glutine	Pane 100% farro a lievitazione naturale	Mais
		Polenta
Riso	Limoni	

ALTRI		
Zucchero	Gorgonzola	
Sostituti del miele: sciroppo d'acero		

ALIMENTI D'AIUTO NEL CONTROLLO DELLA DIARREA

- Aumentare i liquidi per prevenire la disidratazione, cercando di consumarli soprattutto tra un pasto e l'altro.
Evitare quindi di bere eccessivamente ai pasti.
- **Consumare cibi e bevande con sodio e potassio** → Brodi vegetali senza lievito e senza glutammato, bevande sportive isotoniche, banane, patate bollite, integratori di minerali ad alto contenuto di sodio, e bere acque ricche di calcio.

- **Mangiare cibi a basso contenuto di fibre** → Yogurt, riso, carni magre, frutta in piccole quantità, 1-2 cucchiari di verdure alla volta, bere bevande a temperatura ambiente o tiepide (mai da frigo o con ghiaccio).
- **Dopo ogni scarica assumere probiotici** a base di *Saccharomyces boulardi* con Zinco e Magnesio o di fermenti lattici.
- Quando le scariche si interrompono, per ricompattare le feci, si può eseguire un ciclo di probiotici così composto:
 - Un probiotico (a base di Acido Butirrico, FOS e Bifidobatteri) 1 cps a metà mattina e 1 cps a metà pomeriggio (lontano dai pasti) + un probiotico a base di fermenti lattici 1 cps la sera prima di coricarsi per almeno un mese.
 - A seguire, un probiotico con bifidi e lattobatteri di mantenimento per un mese, 1 cps prima di coricarsi.



2. In caso di Nausea e Vomito

- Consumare cibi secchi (cracker, toast, fette biscottate, grissini, etc).
- Evitare cibi ricchi di grassi saturi.
- Bere a piccoli sorsi nella giornata ed evitare alimenti troppo liquidi come le vellutate; preferire minestroni, centrifughe, estratti e succhi senza zuccheri aggiunti.
- Consumare cibi e bevande con sodio e potassio → Brodi vegetali senza lievito e senza glutammato, bevande sportive isotoniche, banane, patate bollite, integratori di minerali ad alto contenuto di sodio e bere acque ricche di calcio.
- Utilizzare: tisana allo zenzero, zenzero candito, tisana con camomilla + anice stellato + lavanda.
- Assumere Sodio Alginato + Acido ialuronico prima di coricarsi.



3. In caso di Inappetenza

- Fare pasti piccoli e frequenti inserendo più spuntini nel corso della giornata.
- Durante i pasti principali, iniziare sempre dal piatto proteico oppure prediligere piatti unici.
- Condire i piatti o le verdure con parmigiano o, ancora meglio, con lievito secco in scaglie.
- Negli spuntini prediligere alimenti che contengano maggiori quantità di proteine (yogurt greco, Skyr, Kefir con aggiunta di proteine, frutta secca, formaggio stagionato, bevande vegetali a base di cocco e riso o avena, etc).
- Se concomita perdita di peso, assumere 5 grammi di amminoacidi essenziali al giorno.



4. Movimento e attività motoria

Importante è anche solo camminare, portare a passegiare il cane, fare spesa in botteghe vicino a casa muovendosi a piedi con apposito carrellino da traino a ruote, o semplicemente uscire per svuotare immondizia ogni giorno ove possibile, usare le scale ed evitare ascensore se non per portare la spesa a casa.

5. Per migliorare la gestione del sonno

- In caso di tensione nervo-muscolare: un integratore a base di L-Triptofano, Magnesio bisglicinato, Vitamina D3, Vitamina B2 e Niacina prima di coricarsi. 



- In caso di stress e pensieri: un integratore a base di Griffonia, seguendo la posologia indicata in etichetta, prima di coricarsi.
- Disturbi della regolazione del sonno:
 - Un integratore a base di S-Adenosil-L-Metionina e Melatonina quando si fatica a svegliarsi la mattina;
 - Un integratore a base di Melatonina e Valeriana se vi sono difficoltà ad addormentarsi;
 - Un integratore a base di N-acetil-5-metossitriptamina in caso di risvegli notturni da alternare ogni 30 giorni con cicli di 30 giorni con un integratore a base di melatonina. 

Hanno collaborato alla stesura dell'opuscolo:

U.O. Pneumologia - Nava

Aldo Guerrieri Medico

Ilaria Bassi Medico

Silvia Sandri Coordinatore infermieristico

Elisa Sansolino Infermiere

Questo opuscolo è stato realizzato nell'ambito
del PDTA Interaziendale per le persone affette
da Fibrosi Polmonare

