



I seguenti consigli dovrebbero essere seguiti da ogni persona: ricordiamo infatti che **un malato di Alzheimer è una persona fisicamente normale**, spesso in ottima salute.

- L'alimentazione deve essere equilibrata e varia. Evitare una dieta monotona, che non garantisce il giusto equilibrio dei nutrienti. Gli alimenti devono essere preparati in maniera appetitosa e gustosa e l'aspetto del cibo deve essere invitante. Evitare sapori troppo intensi come l'aglio e la cipolla.
- Assumere giornalmente 1,5-2 litri di **liquidi**, equivalente a 8-10 tazze. Bevande consigliate sono *acqua di rubinetto, acqua minerale, succhi di frutta diluiti con acqua, infusi d'erbe e di frutta*. Bevande non adatte a coprire il fabbisogno idrico sono *caffè, tè verde e nero, latte e bevande alcoliche*. Può essere utile elaborare un piano di bevande assunte durante la giornata, onde evitare di assumere troppo pochi liquidi. Un'attenzione maggiore deve essere posta a persone che soffrono di vomito, diarrea o diabete e che assumono diuretici e lassativi. L'eliminazione di liquidi con il sudore è più alta nei periodi di caldo.
- Assumere giornalmente da 5-6 **pasti di piccole dimensioni**. Mantenere l'equilibrio energetico a seconda dello stato nutrizionale.
- Assumere un'adeguata quantità di **proteine**: 1/2 di origine animale (*carne, pesce, latte e latticini*) e 1/2 di origine vegetale (*legumi, cereali, patate*).
- Assumere un'adeguata quantità di **amido** (*pane, pasta, riso, patate*) utile a garantire un buon apporto energetico.
- Sostituire i **grassi** di origine animale (*burro, strutto, panna*) con oli di origine vegetale (*olio extravergine di oliva, olio di semi*).
- **Vitamine**: un'alimentazione ricca di vitamine antiossidanti - vitamina A, C e E – è importante per contrastare l'azione dei radicali liberi e l'invecchiamento del cervello. Per farne scorta è bene consumare molta *frutta e verdura fresca di stagione, latte e derivati, pesce*. La vitamina E è presente in quantità elevate nella frutta secca (attenzione la frutta secca è molto calorica!), nell'*olio extravergine d'oliva e negli oli di semi*. È importante assumere un'adeguata quantità di vitamina B12, che stimola la produzione dei rivestimenti delle cellule nervose e mantiene la buona funzionalità cerebrale. È presente in alimenti di origine animale come la carne, il pesce ed il *formaggio*.
- **Sali minerali**: consumare giornalmente 3-4 porzioni di *latte o derivati*; contengono calcio utile a rallentare la decalcificazione delle ossa.

- Attenzione ad un eccessivo utilizzo di *sale* che può aumentare lo stato di disidratazione.

I **problemi dell'alimentazione** che si presentano con l'avanzare della malattia sono il rifiuto di cibo, soprattutto se estraneo alla persona malata; dimenticare di aver assunto il pasto; difficoltà ad usare le posate; problemi di deglutizione ed inappetenza.

Nell'affrontare tali difficoltà bisogna aiutare la persona malata a mantenere una certa autonomia ed incoraggiarla a fare da sola tutto quello di cui è capace; fare in modo che i pasti siano un'esperienza piacevole; non preoccuparsi troppo delle buone maniere e della pulizia.

- **Difficoltà di deglutizione:** alternare cibi solidi a quelli liquidi, evitare cibi troppo duri e secchi, tritare e se necessario frullare gli alimenti. Attenzione ai cibi troppo caldi: il malato potrebbe scottarsi senza accorgersene. Evitare cibi troppo acidi come il *succo di limone* per persone che tendono a sbavare.
- **Stitichezza:** assumere alimenti ricchi di fibra (*verdura, farina integrale, fiocchi d'avena*) oppure crusca, contemporaneamente con sufficienti quantità di liquidi. I fermenti lattici presenti nello *yogurt* aiutano a migliorare la flora batterica e quindi prevengono la stitichezza. Evitare alimenti che causano gas intestinali (*legumi, cavoli e cavolfiori, pane fresco*).
- **Insonnia:** assumere il pasto principale a mezzogiorno, per evitare difficoltà digestive notturne e se necessario limitare l'assunzione di liquidi verso la sera, onde evitare che il malato si svegli per urinare.