



ARCS
Azienda Regionale
di Coordinamento
per la Salute



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

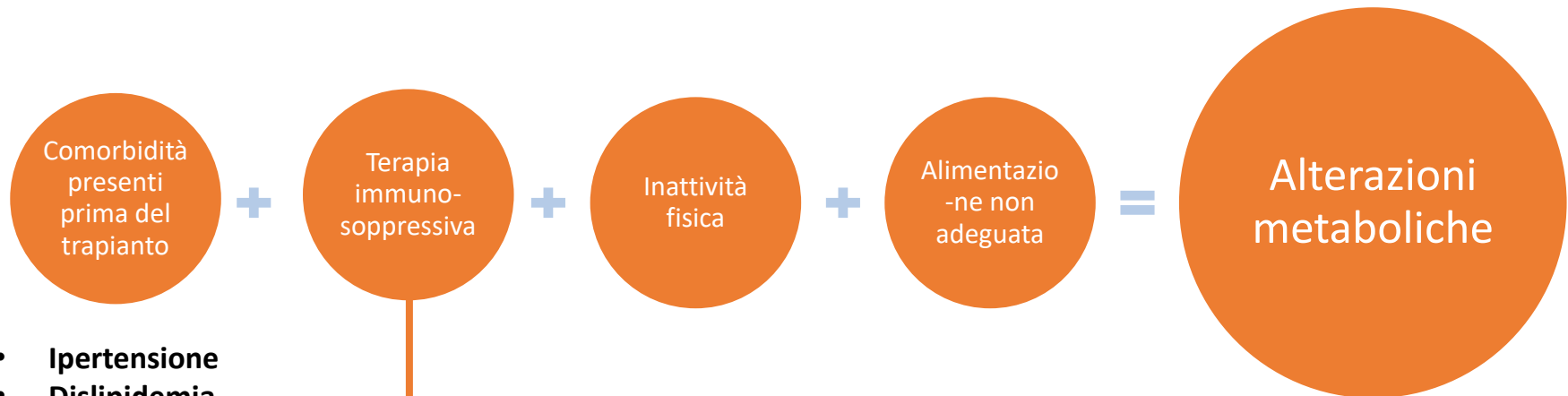
L'importanza della dieta alimentare nel follow-up del paziente

Veronica Ferrara

Dipartimento di Area Medica (DAME)

Azienda Sanitaria del Friuli Centrale

Lo status metabolico del paziente cardiotrapiantato



- **Iperensione**
- **Dislipidemia**
- **Obesità**
- **Diabete**

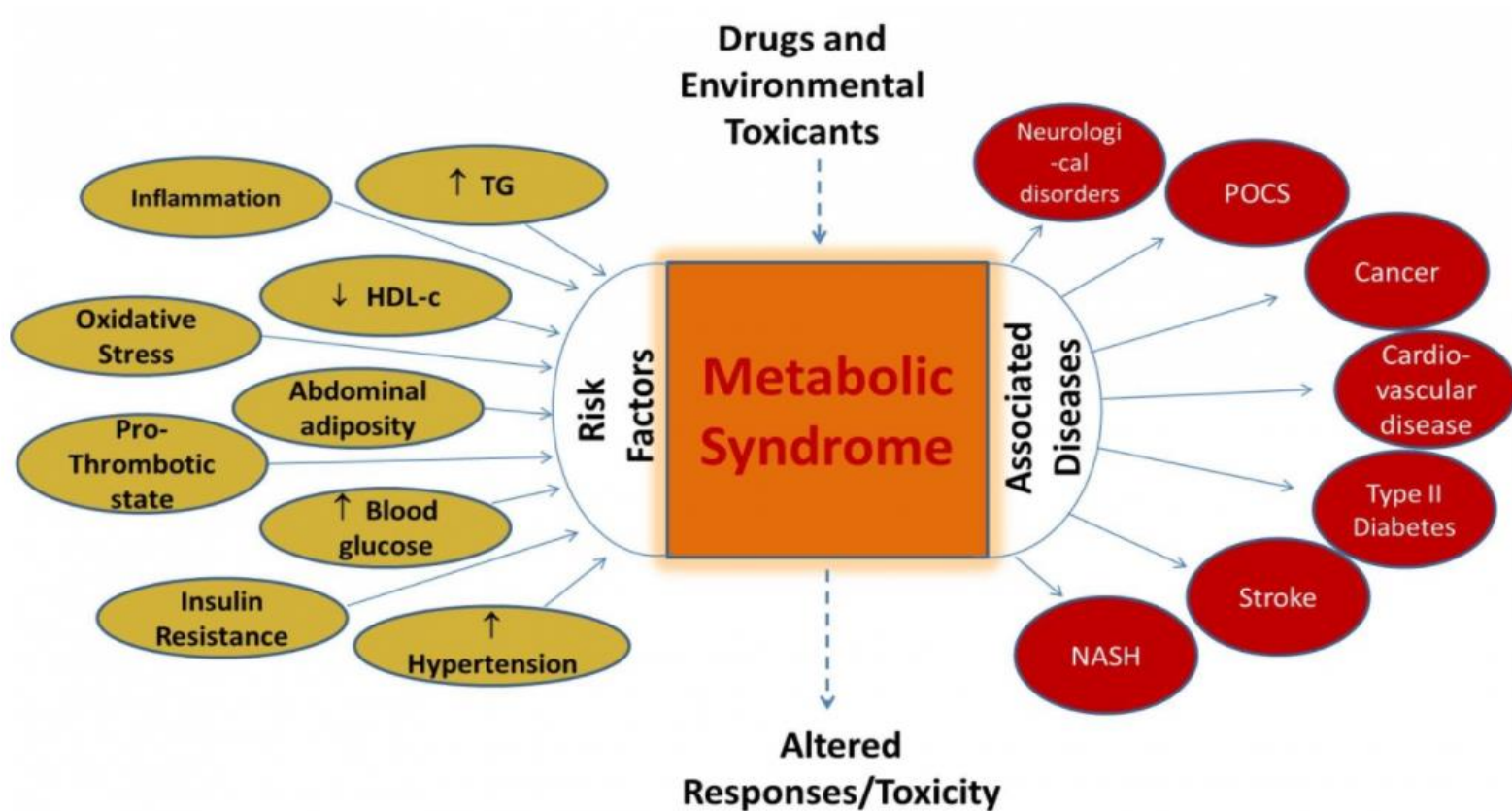
	STEROIDI	CSA	TAC	AZA	MMF	mTOR
Iperensione	2	4	3			
Diabete	3	12	23			
Dislipidemia	2	3	3			4
Obesità	2					
Insufficienza renale	3	3				*
Osteoporosi	3	12	12			
Ritardo Cicatrizzazione	2					2
Anemia				2	3	3

AZA - azatioprina; CSA - ciclosporina; MMF - micofenolato mofetile; mTOR - sirolimus ed everolimus; TAC - tacrolimus. 1 - effetto collaterale raro (< 5% della popolazione trattata); 2 - comune (nel 5-15%); 3 - molto comune; 4 - presente nella maggior parte dei pazienti. * sia il sirolimus che l'everolimus non sono di per sé nefrotossici, ma interagiscono con la ciclosporina aumentandone la nefrotossicità alle dosi terapeutiche standard.

Eventi avversi metabolici dei principali farmaci per l'immunosoppressione cronica



Sindrome metabolica



Sindrome metabolica: come riconoscerla?

Definita come la presenza di almeno 3 dei seguenti parametri:

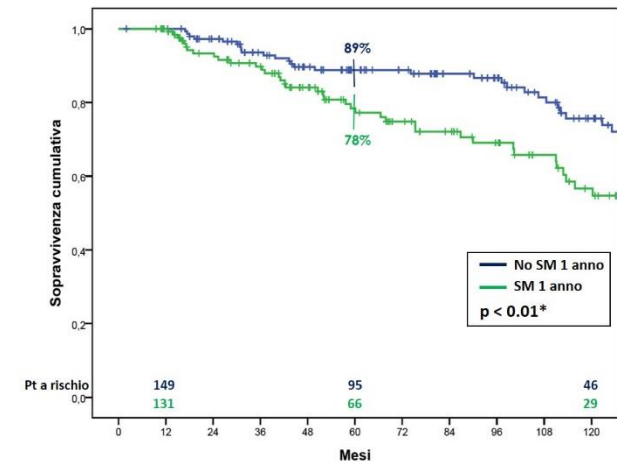
- Trigliceridi ≥ 150 mg/dL o trattamento farmacologico per ipertrigliceridemia
- HDL < 40 mg/dl negli uomini e < 50 mg/dl nelle donne
- Diabete o glucosio ≥ 100 mg/dL
- Pressione $\geq 130/85$ o assunzione farmaci antipertensivi
- BMI > 30 o circonferenza addominale > 94 cm negli uomini e > 80 cm nelle donne



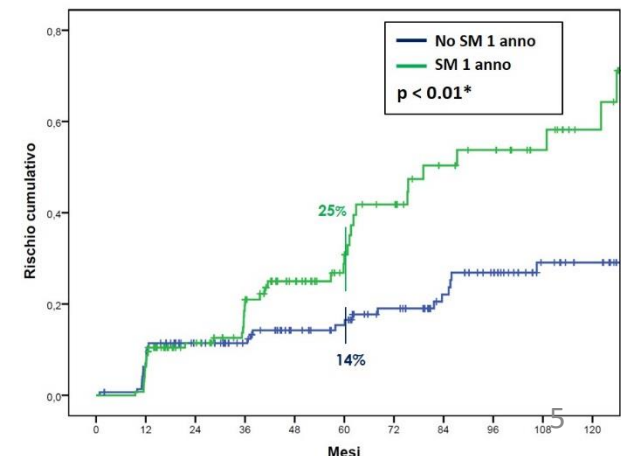
Sindrome metabolica nei cardiotrapiantati in follow-up ad ASUFC

Dal 2007 ad oggi	Pre-TCO	F-up 1 anno	F-up 5 anni	F-up 10 anni
N. pazienti	349	280	166	80
Trigliceridi ≥ 150 mg/dL o farmaci per ipertrigliceridemia	173 (50%)	257 (92%) ↑	147 (89%)	74 (93%)
HDL <40 mg/dL negli uomini o <50 mg/dL nelle donne	120 (34%)	49 (18%)	33 (20%)	13 (16%)
Diabete mellito o gluc ≥ 100 mg/dL	211 (61%)	97 (35%)	72 (43%)	30 (38%)
Pressione $\geq 130/85$ o farmaci antipertensivi	120 (34%)	242 (86%) ↑	149 (90%) ↑	73 (91%) ↑
BMI > 30	43 (12%)	53 (19%) ↑	41 (25%) ↑	16 (20%)
Sindrome metabolica	123 (35%)	131 (47%) ↑	86 (52%) ↑	37 (46%)

Rischio di mortalità



Rischio di sviluppare Vasculopatia del graft



Sindrome metabolica e Vasculopatia del graft (CAV)

- ❖ Complicanza comune nei cardiotrapiantati
- ❖ Predispose all'infarto del miocardio -> frequente causa di decesso
- ❖ Multifattoriale: fattori immunitari + infettivi + **metabolici**
- ❖ Si traduce in una tipica alterazione dell'endotelio vascolare -> differenza con comune aterosclerosi

Necessità di agire su fattori modificabili: DIETA

Come combattere la sindrome metabolica?



scegli con cura cosa metti
NEL PIATTO
MANGIA SANO
ED EQUILIBRATO



non startene in poltrona
SCEGLI UNO
STILE DI VITA
A T T I V O



il tuo peggiore nemico?
LO STRESS
PIÙ RELAX
PIÙ SALUTE



parla con il tuo medico
LA SALUTE
PASSA DALLA
PREVENZIONE

<http://www.prenditacuoredite.it/>

- **Figura specializzata: Nutrizionista o Dietista**
- **Obiettivi:**
 - PREVENZIONE
 - RIABILITAZIONE
- **Strumenti:**
 - Anamnesi familiare, patologica, fisiologica
 - Misure antropometriche: BMI, circonferenza vita e fianchi
 - Misure di composizione corporea: BIOIMPEDENZIOMETRIA
 - Analisi del sangue
 - Diario alimentare

-> **Consigli nutrizionali personalizzati**

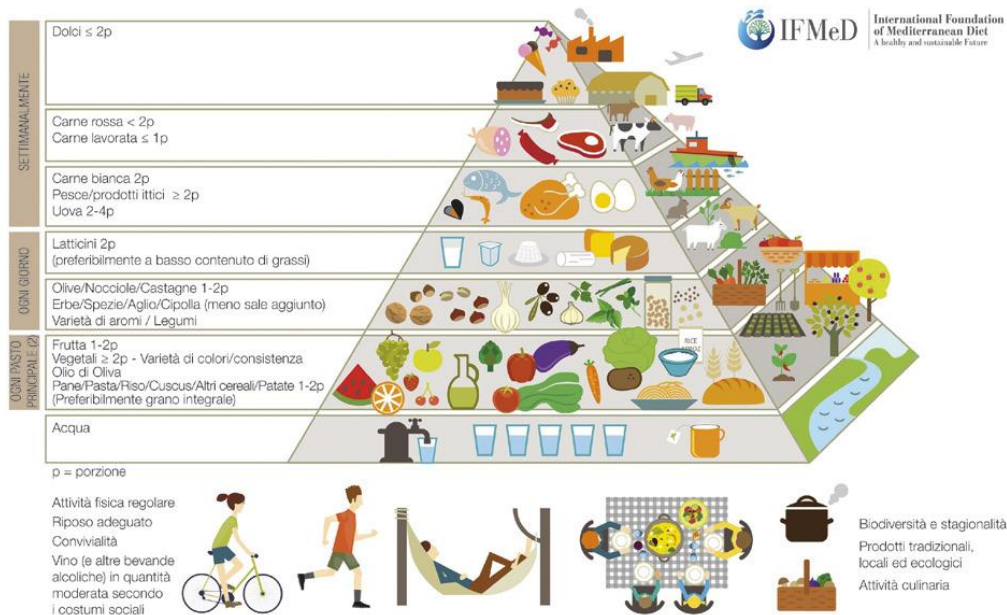


Diario alimentare e
attività fisica

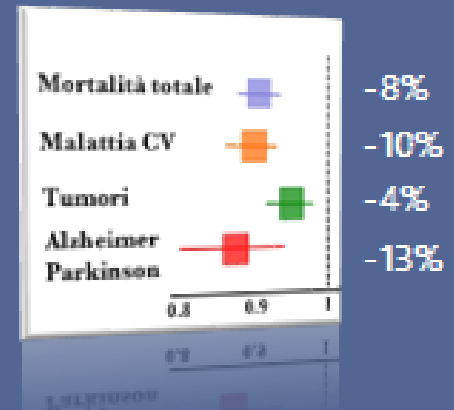




Dieta mediterranea




L'aderenza alla Dieta Mediterranea determina una riduzione del rischio di diverse patologie cronico-degenerative




(Sofi et al, 2008; Sofi et al, 2014)



Dieta mediterranea

 Frutta e verdura **non adeguatamente lavate**

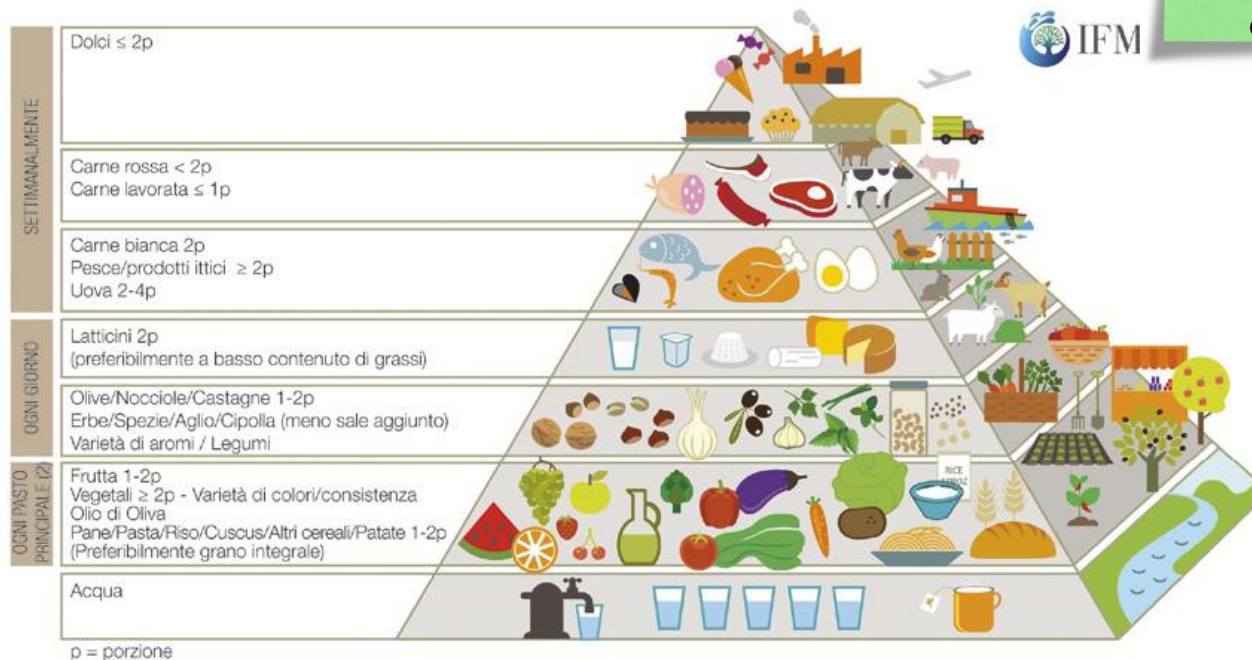
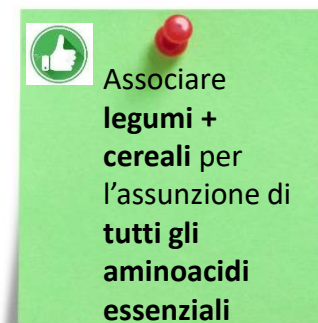
 **Pompelmo e melograno** Interferiscono con i livelli plasmatici di Ciclosporina A e Tacrolimus.

 Da preferire pasta e pane **integrali**



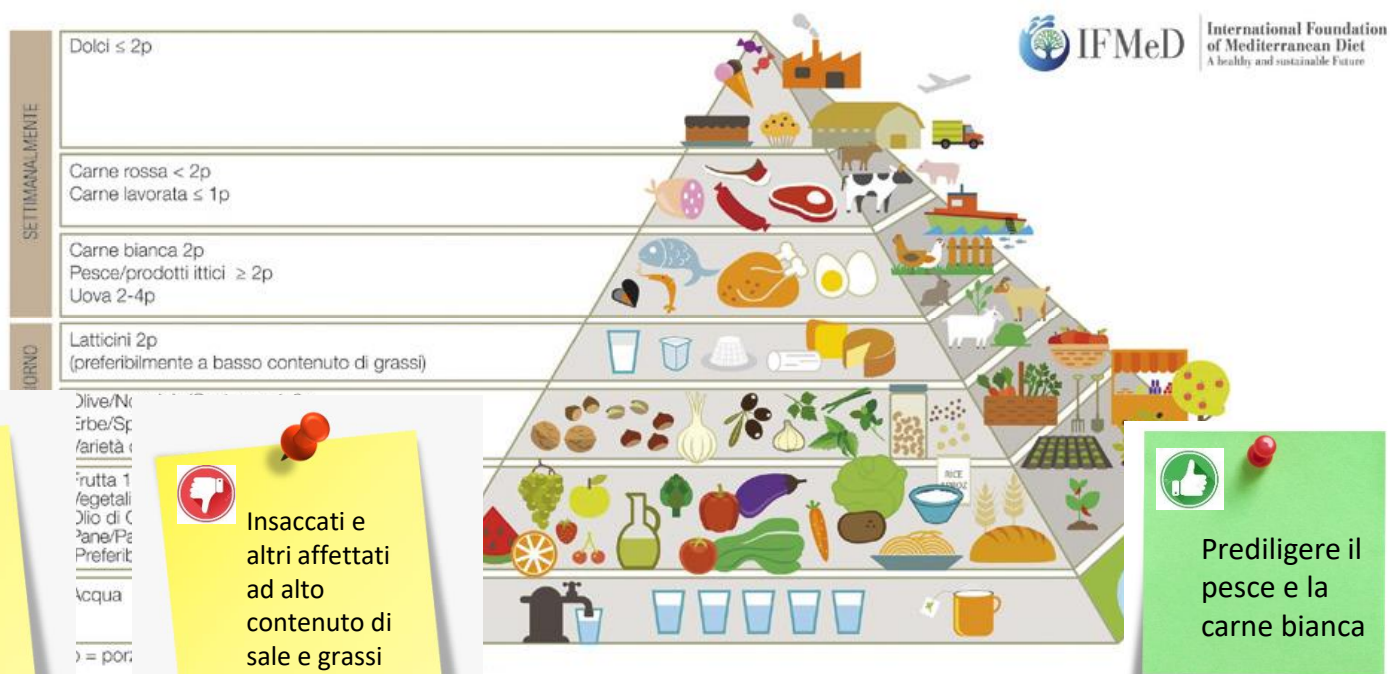


Dieta mediterranea





Dieta mediterranea



Pesce e molluschi **crudi**, carne **cruda**



Insaccati e altri affettati ad alto contenuto di sale e grassi saturi



Prediligere il pesce e la carne bianca

❖ Necessità di dieta iposodica

❖ Non solo sale da cucina:
ATTENZIONE AL SALE
«NASCOSTO»

CIBI RICCHI DI SALE

Cibi in scatola

Cibi conservati in salamoia

Salumi ed insaccati

Formaggi stagionati




Reducing salt intake to
less than 5 grams per day
(about 1 teaspoon)

will save around
2.5 million lives
every year



#LessSalt

11/10/2021

Riduci IL CONSUMO DI SALE

Come?

1 Scegli alimenti freschi e non in scatola o precotti. Limita il consumo di salumi



2

Preferisci pane sciapo e consuma solo occasionalmente snack e patatine in sacchetto preferendo quelli meno salati

3

Leggi le etichette con attenzione e scegli alimenti in cui il sale non superi i 0,3 grammi (0,12 di sodio) in 100 grammi di prodotto



4



Usa sempre meno sale quando cucini ed elimina la saliera da tavola

5

Insaporisci il cibo con le spezie e limita l'uso di condimenti contenenti sale



Quanto?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di consumare **meno di 5 grammi di sale al giorno** – tra quello già presente negli alimenti e quello aggiunto – **quanto un cucchiaino da tè**



Perché?

- Per abbassare la pressione arteriosa e diminuire l'insorgenza di infarto e ictus
- Per migliorare la funzionalità del cuore, dei vasi sanguigni e dei reni
- Per aumentare la resistenza delle ossa



Il piatto unico per il controllo del peso e l'assunzione di tutti i macronutrienti

Variare la fonte proteica permette di non eccedere nel consumo di alimenti che potrebbero contenere molto colesterolo, grassi saturi o sale

VARIARE!

CARNE	3 vv/settimana (max 1 carne rossa)
PESCE	3-4 vv/settimana
FORMAGGI	2 vv/settimana
AFFETTATI	1-2 vv/settimana
UOVA	n. 2/settimana
LEGUMI	3 vv/settimana

Non va dimenticato che una corretta igiene dell'alimentazione è fondamentale nel soggetto immunodepresso, al fine di prevenire le infezioni.

- ❖ Sottoporre ad immediata refrigerazione gli alimenti destinati a non essere consumati nell'immediato
- ❖ Lavarsi accuratamente le mani durante la preparazione dei cibi
- ❖ Lavare bene frutta e verdura prima di consumarla
- ❖ Evitare pesce e carne cruda

- ❖ I pazienti cardiotrapiantati hanno uno status metabolico alterato e sono frequentemente esposti al rischio di sviluppare la sindrome metabolica
- ❖ Un modo per controllare la sindrome metabolica è agendo sui fattori modificabili come attività fisica e **abitudini alimentari corrette**
- ❖ Necessità di seguire questi pazienti nel loro follow-up anche sul profilo nutrizionale tramite figure dedicate, come un nutrizionista
- ❖ Considerare l'aggiunta di un follow-up nutrizionale nel PDTA dei pazienti?

Grazie per
l'attenzione



DIETA: dal Greco DIAITA, ossia STILE DI VITA

- ❖ Maccherini M et al. La Dieta nel Cardiotrapiantato. Cuore nuovo, vita nuova.
- ❖ <https://medi-lite.com/index.php/dieta-mediterranea/>