

RUOLO DELLA NUTRIZIONE NEL LUPUS ERITEMATOSO SISTEMICO (LES)



**Dott.ssa Sabrina Vagnani
U.O. Reumatologia
Ambulatorio “Lupus Clinic”
Università di Pisa**

ESISTE UNA DIETA SPECIFICA PER IL LES?

Una dieta ben bilanciata ricca di sostanze antiossidanti e acidi grassi essenziali può aiutare a ridurre l'infiammazione.



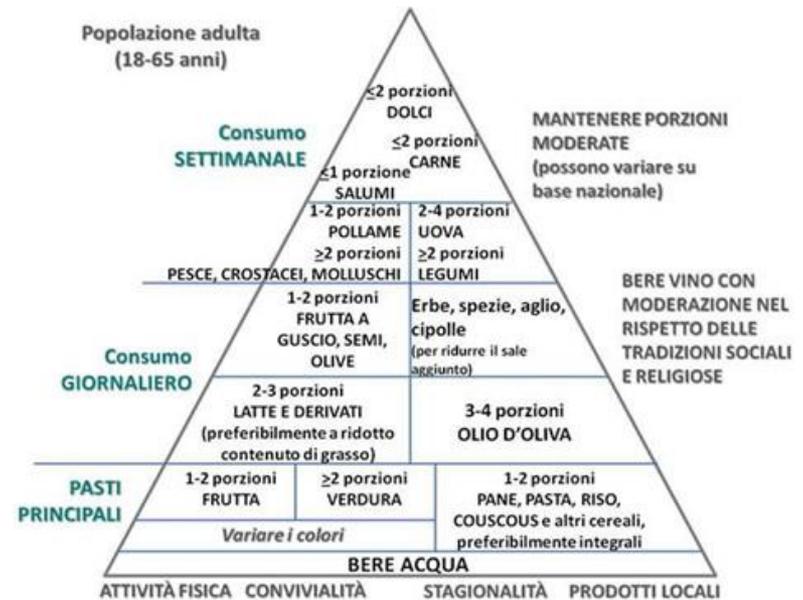
LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE...



www.inran.it



1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.
2. Più cereali, legumi, ortaggi e frutta.
3. Grassi: scegli la qualità e limita le quantità.
4. Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti.
5. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza.
6. Il sale? Meglio poco.
7. Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata.
8. Varia spesso le tue scelte a tavola.
9. Consigli speciali per persone speciali.
10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te.



ALCUNI ALIMENTI “ANTINFIAMMATORI”...



Olio Extra Vergine di Oliva
Miele



Salmone
Zenzero
Curcuma
Tè



Broccoli
Mirtilli

Noci e Mandorle
Cannella
Riso Integrale



...

I PAZIENTI AFFETTI DA LES POSSONO PRESENTARE:

- ipertensione arteriosa
- cambiamento del profilo lipidico
- impegno renale
- bassa densità minerale ossea
- pirosi gastrica

LES e IPERTENSIONE ARTERIOSA

- Riduzione di sodio della dieta
- Incremento di alimenti ricchi in fibre vegetali
- Riduzione di acidi grassi saturi
- Riduzione di alcool
- Mantenimento del peso corporeo entro limiti adeguati
- Pratica quotidiana di un esercizio fisico moderato.

Categoria	Sistolica		Diastolica
Ottimale	<120	e	<80
Normale	120-129	e/o	80-84
Normale-Alta	130-139	e/o	85-89
Ipertensione di grado 1	140-159	e/o	90-99
Ipertensione di grado 2	160-179	e/o	100-109
Ipertensione di grado 3	≥180	e/o	≥110
Ipertensione sistolica isolata	≥140	e	<90

Definizione e classificazione della pressione arteriosa clinica (mmHg).

Linee guida 2013 ESH/ESC per la diagnosi ed il trattamento dell'ipertensione arteriosa
Task Force per la Diagnosi ed il Trattamento dell'Ipertensione Arteriosa della Società Europea dell'Ipertensione Arteriosa (ESH) e della Società Europea di Cardiologia (ESC)

LES e IPERTENSIONE ARTERIOSA

Il consumo medio giornaliero di sale dovrebbe essere
< 6 g (2,4 g di Na)

Diete iposodiche

Diete con contenuto sodico ristretto, 5 g di NaCl (2,4 g di Na)

Diete moderatamente iposodiche, 3 g di NaCl (1,2 g di Na)

Diete fortemente iposodiche, 1,5-2 g di NaCl (0,6 g di Na)



LES e IPERTENSIONE ARTERIOSA

Il sodio negli alimenti e nelle acque (mg/100g/ml)

Sale da cucina	39300	Pizza al pomodoro	775	Uovo (2 da 60 g)	137
Dadi da brodo	16982	Grana	700	Sgombro	130
Salsa di soia	5720	Brie	700	Spinaci, pollo	100
Minestre liofilizzate	5600	Fontina	686	Carote	95
Miso (soia ferm.)	3650	Carne in scatola	656	Vitello, filetto	89
Prosciutto di Parma	2578	Grissini integrali	649	Barbabietola	84
Baccalà ammollato	2045	Pane bianco	640	Ricotta vaccina	78
Salmone affumicato	1880	Pane di segale	580	Latte vaccino	50
Alghe kombu	1830	Pane integrale	550	Latte di soia	32
Pecorino	1800	Mortadella	506	Germogli di soia	30
Bresaola	1587	Biscotti al latte	491	Cavolo cappuccino	23
Capperi sott'aceto	1517	Acciughe sott'olio	480	Acqua Oliveto	8.7
Salame di Milano	1497	Sfoglia pronta	460	Rape	7
Giardiniera sott'olio	1352	Noccioline salate	400	Broccoletti	7
Olive da Tavola	1305	Cornetto, Brioche	390	Pasta di semola	5
Carciofini sott'olio	1053	Merendine farcite	350	Acqua Ferrarelle	4.9
Formaggino	1000	Torta Margherita	350	Riso integrale	3
Aringa affumicata	918	Tonno sott'olio	354	Fagioli, mela, noci	2
Cracker salati	879	Tonno in salamoia	338	Frumento, Avena	2
Provolone	860	Fiocchi di latte	290	Uva, prugne	1
Pizza bianca	789	Mozzarella	200	Acqua Levissima	0.8

- Utilizzare **erbe aromatiche e spezie**, invece che il sale
- Limitare l'impiego di salse e dadi per brodo
- Usare **pane senza sale**
- Limitare l'impiego di cibi in scatola, precotti o surgelati
- **Evitare i formaggi stagionati, gli insaccati, il prosciutto, il pesce conservato in scatola, alimenti sotto sale**
- Evitare il consumo di **merendine e snack salati fuori pasto**

Quantità in g di acidi grassi saturi riferiti a 100 g di alimento

Olio di noce moscata	90	Guanciale di maiale	25.26	Gorgonzola	18.669
Olio di cocco	86.5	Grasso di maiale cotto	24.413	Cioccolato al latte	18.509
Burro di cacao	59.7	Coni di mais	22.75	Kit kat	17.953
Farina di cocco	57.218	Olio di fegato di merluzzo	22.608	Grana	17.53
Burro	51.368	Ciccioli	22.52	Pecorino	17.115
Olio di palma	49.3	Cheddar	21.092	Provolone	17.078
Lardo	39.2	Caciotta di pecora	20.639	Olio di arachidi	16.9
Pancetta	39.004	Cioccolato fondente	20.08	Olio di soia	15.65
Cioccolato fondente amaro	32.351	Cioccolato bianco	19.412	Salsiccia di bovino, precotta	15.098
Pancetta di maiale, grassa	31.991	Pancia di maiale	19.33	Pancetta di maiale	14.993
Grasso di pollo	29.8	Crema di formaggio	19.292	Olio di mais	14.96
Crema di nocciole e cacao	28.423				

Banca dati di composizione degli alimenti INRAN

Evitare carni grasse, insaccati, frittture di ogni tipo, burro, strutto, margarine, formaggi grassi, snack, bevande zuccherate, succhi di frutta industriali.

TABELLA 1 – LE FONTI “NASCOSTE” DI SALE

Alimenti	peso dell'unità di misura g	contenuto per unità di misura	
		sodio g	sale g
Pane	50 (1 fetta media)	0,15	0,4
Pane sciapo	50 (1 fetta media)	tracce*	tracce
Biscotti dolci	20 (2-4 biscotti)	0,04	0,1
Cornetto semplice	40 (1 unità)	0,16*	0,4
Merendina tipo pan di spagna	35 (1 unità)	0,12*	0,3
Cereali da prima colazione	30 (4 cucchiai da tavola)	0,33*	0,8



**LINEE GUIDA PER UNA SANA
ALIMENTAZIONE ITALIANA**
Revisione 2003

QUALCHE ESEMPIO...

TABELLA 2 – ALIMENTI CONSERVATI E TRASFORMATI RICCHI DI SALE

Alimenti	peso dell'unità di misura g	contenuto per unità di misura	
		sodio g	sale g
Olive da tavola conservate	35 (5 olive)	0,46*	1,1
Verdure sott'aceto	60 (3 cucchiai da tavola)	0,48*	1,2
Prosciutto crudo (dolce)	50 (3-4 fette medie)	1,29	3,2
Prosciutto cotto	50 (3-4 fette medie)	0,36	0,9
Salame Milano	50 (8-10 fette medie)	0,75	1,9
Mozzarella di mucca	100 (porzione)	0,20	0,5
Provolone	50 (porzione)	0,34	0,9
Formaggio	22 (1 unità)	0,22*	0,6
Parmigiano grattugiato	10 (1 cucchiaino da tavola)	0,06	0,2
Tonno sott'olio (sgocciolato)	52 (1 scatoletta)	0,16	0,4
Tonno sott'olio a bassa percentuale di sale (sgocciolato)	52 (1 scatoletta)	0,05*	0,1
Patatine in sacchetto	25 (una confezione)	0,27	0,7
Patatine in sacchetto a tenore ridotto di sale	25 (una confezione)	0,09*	0,2

LES e DISLIPIDEMIE

Anomalo innalzamento dei livelli di colesterolo totale, del colesterolo LDL o dei trigliceridi

Classificazione dei livelli plasmatici di lipidi

Colesterolo Totale <200 mg/dl 200-239 ≥240	Desiderabile Elevato borderline Elevato
Colesterolo HDL <40 mg/dl >60 mg/dl	Basso Elevato
Colesterolo LDL <100 mg/dl 100-160 >160 mg/dl	Ottimale Elevato borderline Elevato
Trigliceridi <150 mg/dl 150-199 ≥200	Normale Elevato borderline Elevato

NCEP, 2002; Grundy et al. 2004



LES e DISLIPIDEMIE

La dieta è la terapia di base delle dislipidemie

- **Ridurre** l'assunzione di **colesterolo** alimentare a meno di 300 mg/die
- **Aumentare** il consumo di **carboidrati complessi (cereali)**
- **Aumentare** il consumo di **fibra alimentare (frutta, legumi, verdura)**
- Ridurre il peso corporeo
- Incrementare l'attività fisica

LES e DISLIPIDEMIE

Contenuto di Colesterolo in alcuni alimenti (mg di colesterolo per 100 g di parte edibile) (dati medi)

<u>Cervello</u>	<u>Da 2000 a 2.200</u>
<u>Rene (rognone)</u>	<u>804</u>
<u>Fegato di pollo cotto</u>	<u>746</u>
<u>Fegato ovino</u>	<u>438</u>
<u>Fegato di suino</u>	<u>400</u>
<u>Fegato di bovino</u>	<u>385</u>
<u>Uovo di gallina (intero)</u>	<u>371</u>
Caviale	300
Biscotto savoiardo	261
Burro	250
Agnello coratella	240
Calamaro	220
Tiramisù	197
Bignè	189
Merendine con marmellata	188
Merendine (tipo brioche)	180
Babà al rhum	151

<u>Gamberi (sgusciati, congelati)</u>	<u>150</u>
<u>Parmigiano</u>	<u>91</u>
Coniglio	91
Caciocavallo	90
Merluzzo secco, salato	82
Petto di pollo	80
Tacchino	80
<u>Prosciutto crudo</u>	<u>72</u>
Maionese	70
Aragosta	70
<u>Mortadella</u>	<u>70</u>
Tonno in scatola sott'olio	65
Tonno al naturale	62
Luccio	63
Platessa	63
Sogliola	60
Persico	60

Ricotta di vacca	57
Gelato alla crema	57
Crescenza	53
Salmone	47
Mozzarella	46
Ricotta di pecora	42
Latte intero	14
Yogurt (intero)	12
Latte (parzialmente scremato)	5
Yogurt (parzialmente scremato)	5
Latte (scremato)	2
Olio di oliva	0
Olio di semi	0
Legumi	0
Ortaggi	0
Frutta	0
Verdura	0

Banca dati di composizione degli alimenti INRAN

LES e IPOVITAMINOSI D

Definizione	nmol/L	ng/ml
Carenza	<50	<20
Insufficienza	50-75	20-30
Eccesso	>250	>100
Intossicazione	>375	>150

Interpretazione dei livelli ematici di 25(OH)D.

Linee guida su prevenzione e trattamento dell'ipovitaminosi D con colecalciferolo

Guidelines on prevention and treatment of vitamin D deficiency

S. Adami¹, E. Romagnoli², V. Carnevale², A. Scillitani³, A. Giusti⁴, M. Rossini¹, D. Gatti¹, R. Nuti⁵, S. Minisola²

¹Unità di Reumatologia, Dipartimento di Medicina, Università di Verona; ²Dipartimento di Medicina, Università La Sapienza, Roma; ³Unità di Endocrinologia, Ospedale S. Giovanni Rotondo, Foggia; ⁴Ospedale Galliera, Genova, Italia; ⁵Dipartimento di Medicina, Università degli Studi di Siena

Valore basale di 25(OH)D	Dose terapeutica cumulativa di vitamina D	Dose giornaliera di mantenimento
< 10 ng/ml o 25 nmol/l	1.000.000	2.000
10-20 ng/ml o 25-50 nmol/l	600.000	1.000
20-30 ng/ml o 50-75 nmol/l	300.000	800

Stima della dose terapeutica e di quella di mantenimento in funzione dei livelli di 25(OH)D in soggetti che non hanno ricevuto supplementi nell'ultimo anno

Italian Society for Osteoporosis,
Mineral Metabolism and Bone
Diseases (SIOMMMS).
Reumatismo 2011

LES e IPOVITAMINOSI D



Alimenti	Contenuto vitamina D in UI
<u>Latte</u>	3-40/L
Burro	35/100g
<u>Yogurt</u>	89/100g
<u>Formaggi</u>	12-44/100g
Funghi shiitake freschi	100/100g
Funghi shiitake secchi	1660/100g
Tuorlo d'uovo	20-25/100g
<u>Gamberetti</u>	152/100g
Fegato di manzo	15-50/100g
<u>Tonno, sardine, salmone, sgombro</u>	224-332/100g
Salmone, sgombro cotto	345-360/100g
Aringa affumicata	120/100g
Aringa sott'aceto	680/100g
Merluzzo	44/100g
<u>Olio di fegato di merluzzo</u>	175/g-360/cucchiaino



LES e INSUFFICIENZA RENALE

- Perdere il peso in eccesso.
- Fare attività fisica moderata
- Ridurre l'assunzione di alcolici.
- Smettere di fumare.



LES e INSUFFICIENZA RENALE

Stadio I e II

- Dieta ricca di **frutta, verdura, legumi, latticini, carne e pesce** seguendo le stesse indicazioni della dieta per l'ipertensione.
- Riduzione** di cibi ricchi di **grassi saturi e colesterolo**
- Controllo dei carboidrati** (non superiore al 50/60% delle calorie totali)
- Riduzione di cloruro di sodio (< 6g)**

Stadio III-IV

- Riduzione del cloruro di sodio (in generale tra 1,5-3 g)**
- Riduzione** apporto di **proteine, fosforo** (latte, formaggi, yogurt, frutta con guscio, bevande come cioccolata, birra e coca cola) e **potassio**.

Stadio	Descrizione	GFR (ml/min/1.73m ²)
1	Danno renale, GFR normale	≥90
2	Danno renale, lieve riduzione del GFR	60-89
3	Moderata riduzione del GFR	30-59
A		59-45
B		44-30
4	Severa riduzione del GFR	15-29
5	Insufficienza renale in stadio terminale	<15
5d	Insufficienza renale in stadio terminale in trattamento dialitico sostitutivo	

- Eventuale supplementazione vitamina B, C e D**

LES e INSUFFICIENZA RENALE



Proteine di origine animale

carne
salumi
pesce
uova
latte e derivati

Alto valore biologico



Proteine di origine vegetale

legumi
frutta secca
cereali
verdure
frutta fresca

Basso valore biologico

BRUCIORE e ACIDITA' DI STOMACO

- Ridurre il peso corporeo
- Non fare pasti troppo abbondanti
- **Abolire il fumo**
- **Evitare** insaccati, formaggi, succo di pomodoro, cipolla, menta, pepe, spezie piccanti, creme, dolciumi, cioccolata, caffè, tè, bibite gassate, spremute di agrumi, bevande alcoliche
- Non esagerare con il latte



È POSSIBILE SEGUIRE UNA DIETA VEGETARIANA O VEGANA?

Una dieta vegetariana e vegana in alcuni casi deve essere supplementata con integratori alimentari per aumentare la fonte proteica.

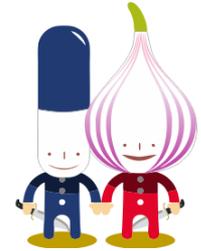


È POSSIBILE ASSUMERE LIBERAMENTE GLI INTEGRATORI ALIMENTARI?

Gli integratori di sali minerali e vitaminici, gli integratori di acidi grassi Omega 3 EPA e DHA, gli estratti erballi, gli integratori immunostimolanti (ad es. a base di echinacea) devono essere valutati **nel singolo caso sempre sotto stretta indicazione del medico curante.**



ATTENZIONE AGLI “INCROCI PERICOLOSI...”



- Evitare in generale l'assunzione di **bevande alcoliche** nel caso di terapie farmacologiche.
- Attenzione **agli alimenti ricchi in potassio** come **banane, arance, verdure a foglia verde e larga, sostituti del sale** nel caso di assunzione di **ACE Inibitori, alcuni diuretici**
- Attenzione **al succo di pompelmo** nel caso di assunzione di **alcune statine, immunosoppressori e FANS.**
- Attenzione **ai cibi ricchi di vitamina K** come **broccoli, cavoli, spinaci, cime di rapa, cavoletti di Bruxelles** nel caso di assunzione di **anticoagulanti** (warfarin). Attenzione anche a **succo di mirtillo, aglio, zenzero, ginseng, ginko** perchè aumentano il rischio di sanguinamento.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!



ALIMENTI CONCESSI

Pesce cucinato in modo leggero e condito a crudo
(merluzzo, platessa, sogliola, nasello, rana pescatrice ...)

Carne cucinata in modo leggero

Verdura cotta come le bietole, gli spinaci, i broccoli

Patate, carote e zucchine

Banane, mele e pere

Pane con poca mollica o leggermente **tostato**

Pasta e riso

Contenuto in Potassio di alcuni principali alimenti (per 100 g di parte edibile)

Alimento	Potassio[mg/100g]
Tè, in foglie	2160
Caffè, tostato	2020
Soia, secca	1740
Farina, soia	1660
Latte, vacca, scremato	1650
Fagioli borlotti, secchi, crudi	1478
Fagioli, secchi, crudi	1445
Fagioli cannellini, secchi, crudi	1411
Latte, vacca, intero	1270
Pepe nero	1260
Albicocche	1260
Piselli, secchi	990
Lenticchie, secche, crude	980
Mandorle, dolci, secche	780
Prezzemolo	670
Patate	660
Sarda	630
Noci, secche	603
Aglio	600
Spinaci, crudi	530
Bresaola	505
Pollo, petto, senza pelle	497
Speck	484
Agnello	475
Rughetta o rucola	468

Banca dati di composizione degli alimenti INRAN

Dieta ipocalorica, normoproteica (1500 calorie/giorno)

Colazione

Biscotti integrali	30 g
Caffe' in tazza	Una Tazzina 40 g
Marmellata	Tre Cucchiaini 15 g
Zucchero di canna grezzo	Un Cucchiaino 5 g

Spuntino

Crackers	1 pacchetto (30g)
----------	-------------------

Pranzo

Minestrone di verdure con pasta	120 g
Petto di pollo	120 g
Lattuga	150 g
Pane senza sale	40 g
Pera	100 g

Merenda

Yogurt parzial.scremato alla frutta	125 g
-------------------------------------	-------

Cena

Spigola	150 g
Fagiolini	150 g
Pane integrale	50 g
Mela	100 g

