



La Sindrome di Sjögren: mangiarsi la malattia

Chiara Baldini
Università di Pisa



Cosa è la sindrome di Sjögren?



Henrik Sjögren



1899 - 1986



MALATTIA AUTOIMMUNITARIA SISTEMICA



Chi colpisce?



Epidemiologia

M/F	1/9
Picco	40- 50 anni
Prevalenza	0,8%

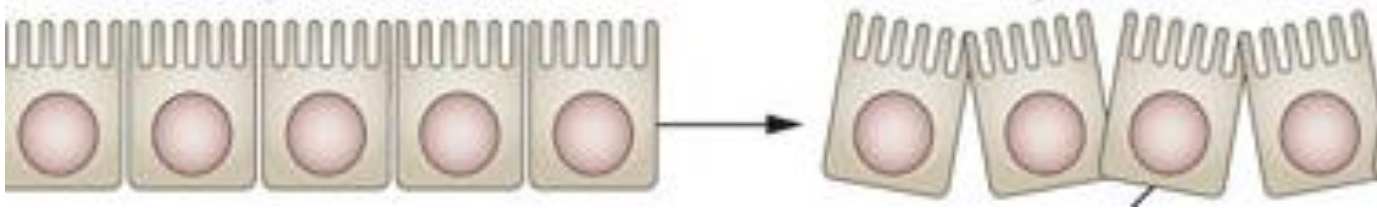
Colpisce prevalentemente il sesso femminile nella IV -V decade di vita



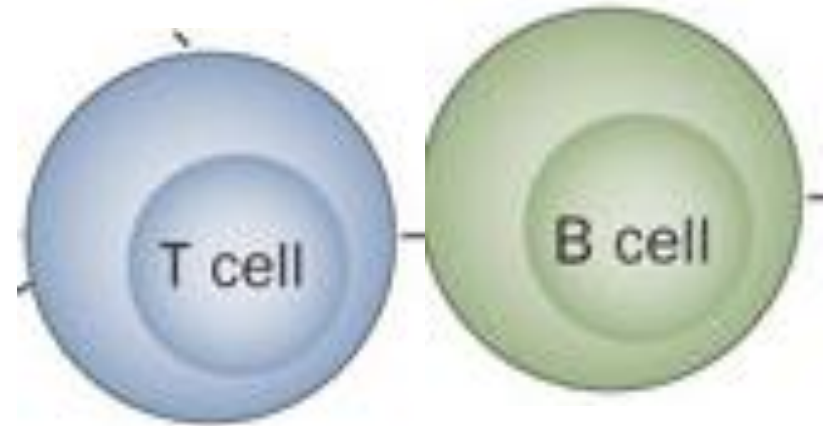
Quali sono le cause della Sindrome di Sjögren?



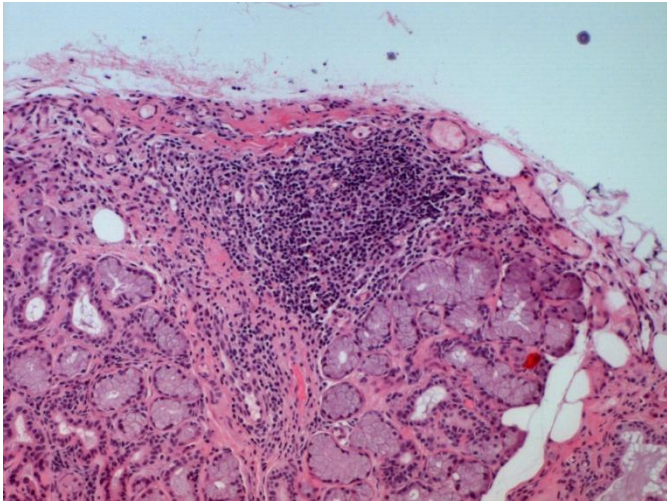
Infezioni virali
Predisposizione genetica
Deficit estrogeni



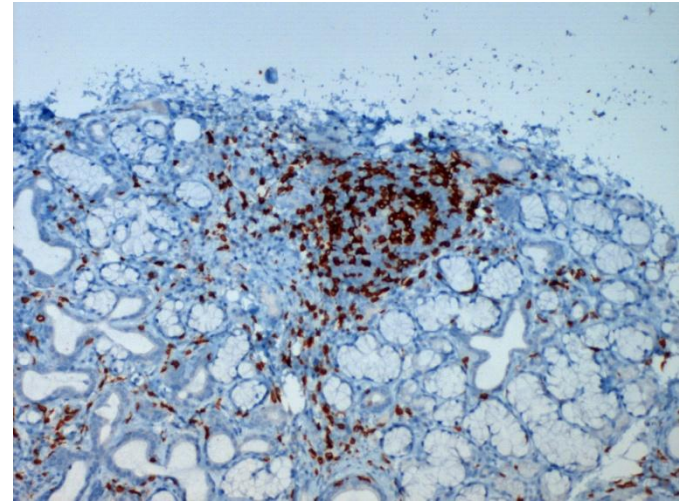
Epitelio ghiandolare



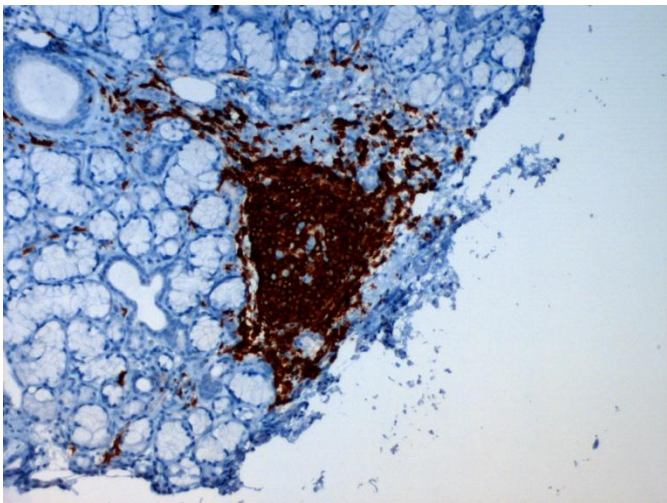
Istopatologia: Biopsia ghiandole salivari minori



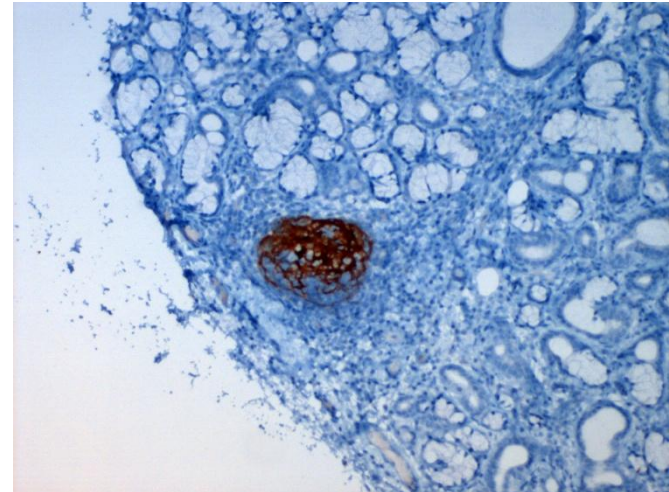
H and E



CD3



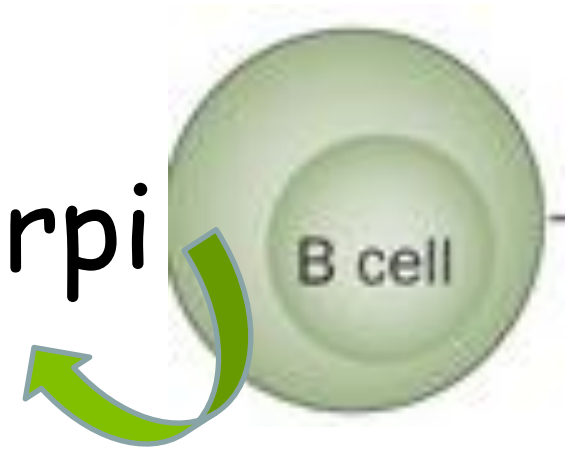
CD20



CD21



Autoanticorpi



- Anticorpi antinucleo (ANA) 95-100%
- Anticorpi anti-Ro/SSA
- Anticorpi anti-La/SSB } 50-90%
- Fattore reumatoide 70%

Come si manifesta?



IMPEGNO OCULARE

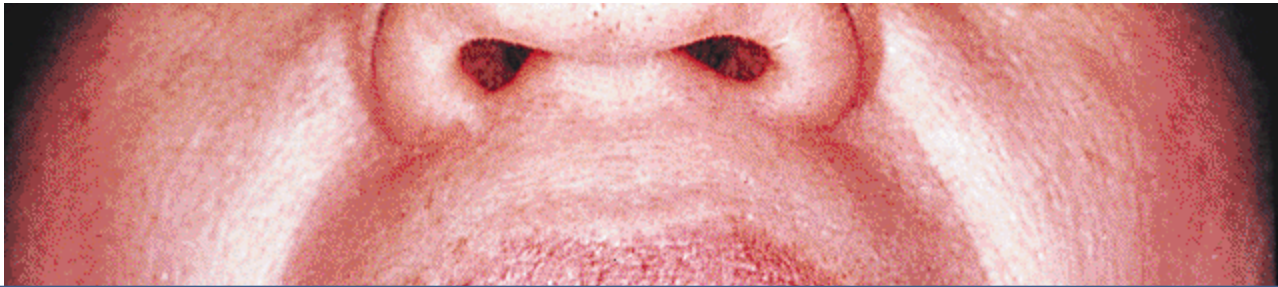
Sintomi	Sensazione di corpo estraneo, di irritazione Bruciore, prurito, dolorabilità Senso di secchezza Visione annebbiata Fotofobia Intolleranza alle lenti a contatto
Segni	Arrossamento Alterazioni della immagine corneale Secrezione purulenta Opacamento della congiuntiva o della cornea Ulcerazione, perforazione corneale



Segni oculari: Test di Schirmer



IMPEGNO GHIANDOLE SALIVARI: XEROSTOMIA

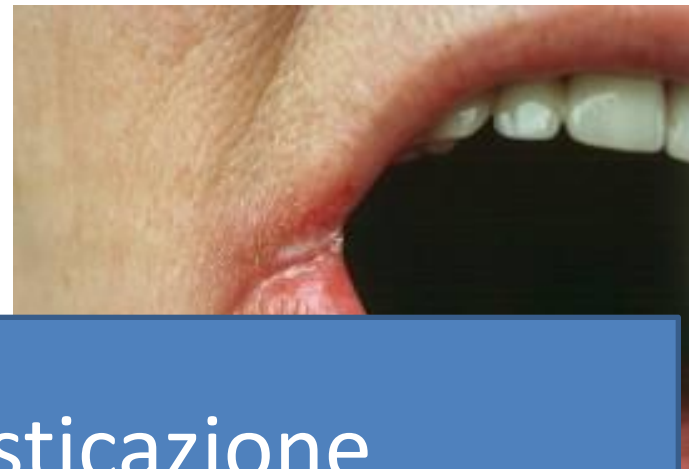
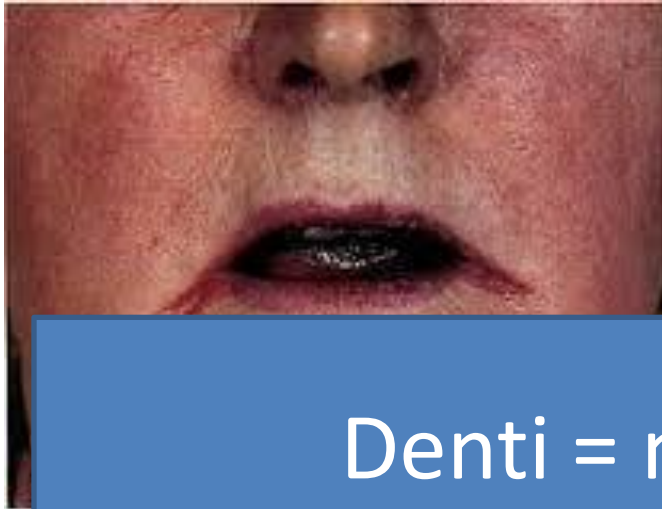


Saliva = primo momento della
digestione



Cambiamento nella percezione dei sapori, bruciore del cavo orale

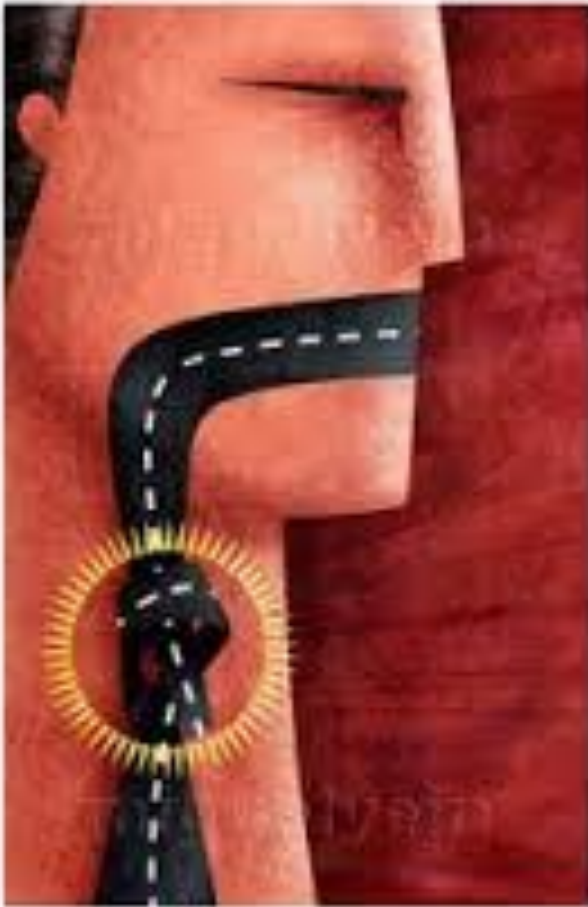
MUCOSITI ED EDENTULIA



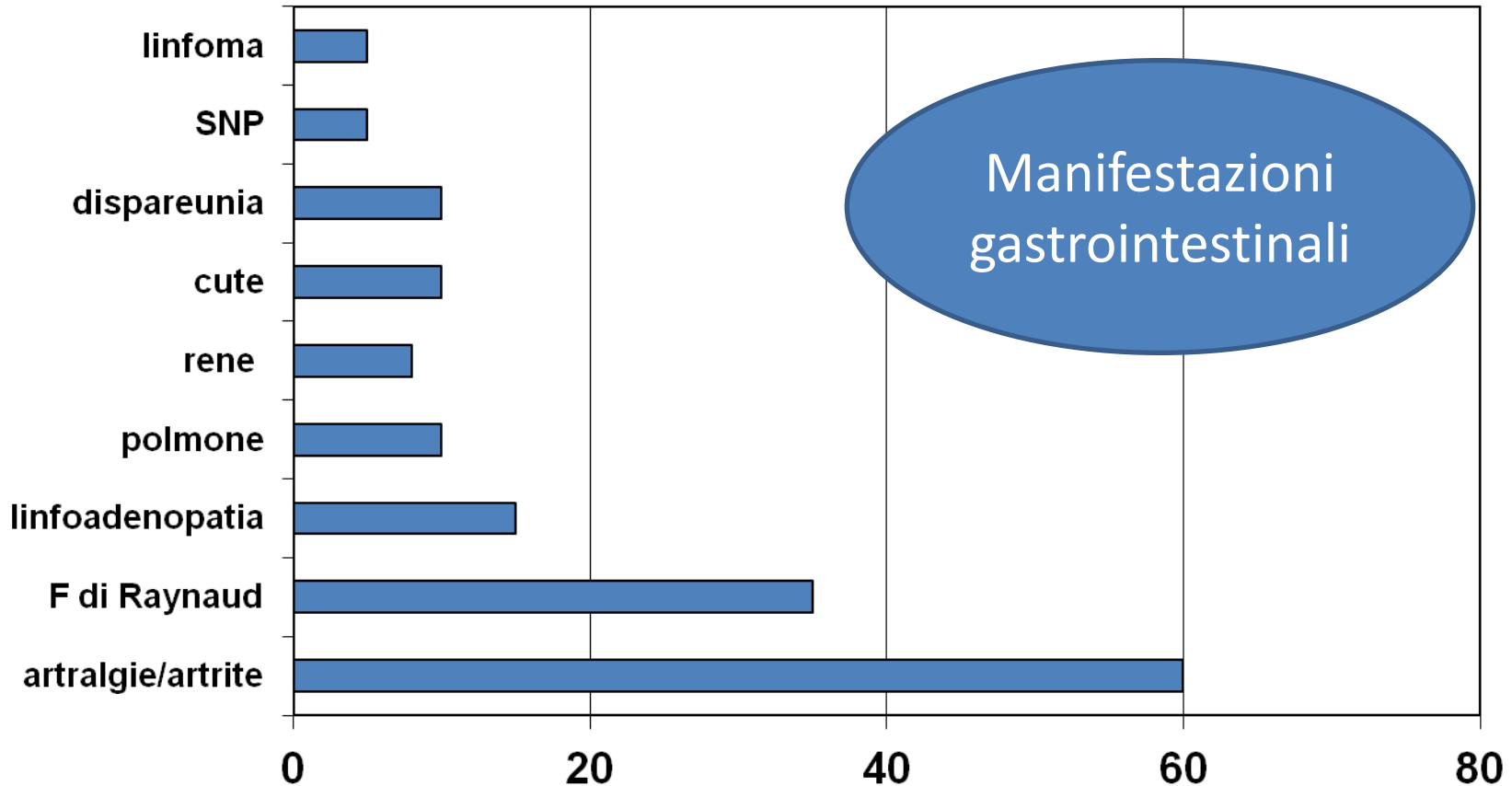
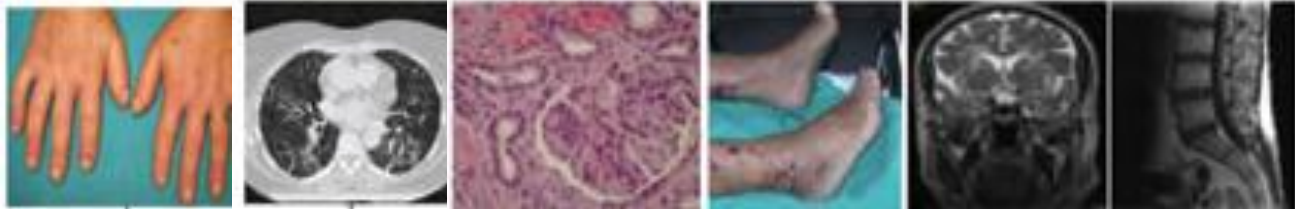
Denti = masticazione



DISFAGIA



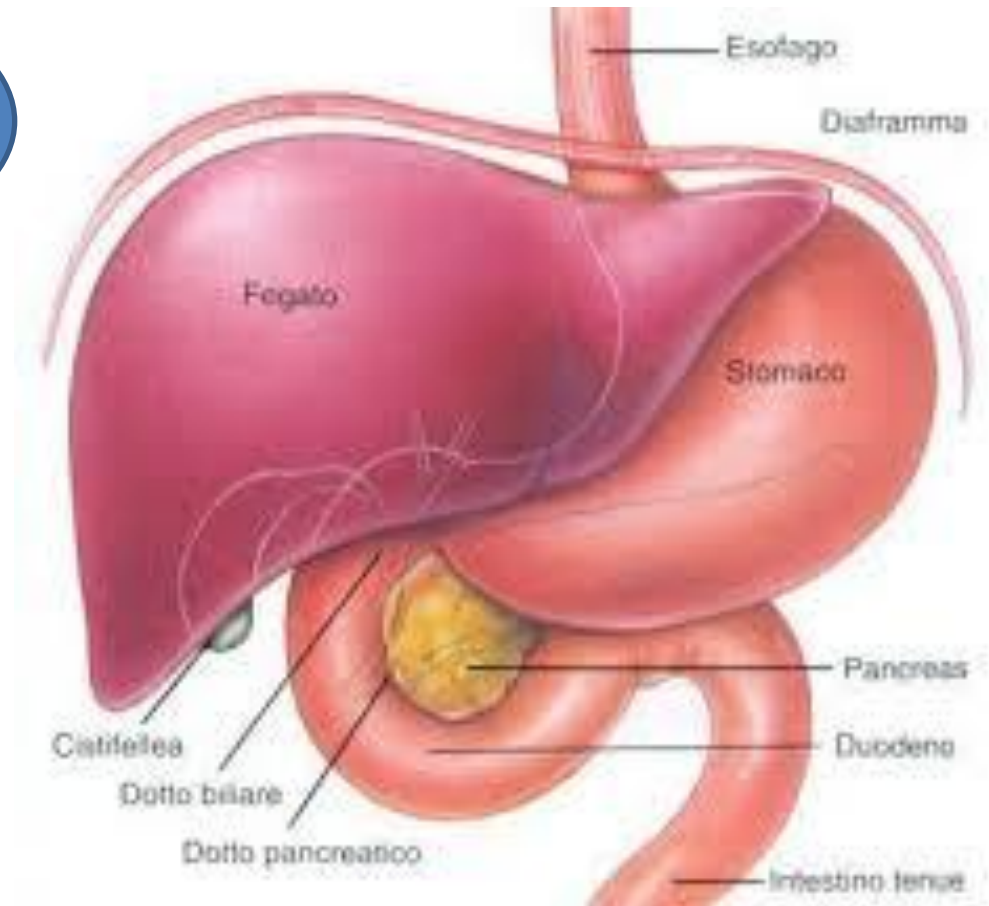
Manifestazioni extraghiandolari



Manifestazioni GastroIntestinali

Rare

- Pancreatite cronica
- Gastrite Atrofica
- Epatite autoimmune
- Celiachia



Come si cura?



Terapia

- Sintomi oculari e salivari→
 - prodotti topici
 - pilocarpina, ciclosporina collirio
- Manifestazioni extraghiandolari→
 - Idrossiclorochina e corticosteroidi a basse dosi
 - Immunosoppressori (Methotrexate, Azatioprina, Ciclofosfamide)
 - Rituximab

Quale aiuto dalla nutraceutica?





Mangiarsi la malattia

Pisa 11 Ottobre 2014

Sindrome di Sjögren

Aiutiamoci anche con l'alimentazione

Dott.ssa Tommasi Simona
Biologa Nutrizionista



La Sindrome di Sjögren

è una malattia infiammatoria che può interessare diversi organi e apparati in particolare

- ▶ Ghiandole lacrimali
- ▶ Salivari



conseguenza:

- irritazione, secchezza o bruciore agli occhi (sensazione di sabbia negli occhi)
- Secchezza buccale con difficoltà a mangiare in particolare i cibi secchi

Si può con l'alimentazione venire incontro al paziente?

Consigli:

- è importante fornire sempre un **alto apporto di liquidi**, l'acqua  o altre bevande senza zucchero  dovrebbero essere assunte **a piccoli sorsi**, per umidificare la bocca, specialmente quando si mangia o si parla. E' utile aggiungere qualche goccia di limone, per migliorare la salivazione. Bere grandi quantità d'acqua, oltre a rischiare di dilavare la bocca dal muco, fa solo urinare di più.

Modificare la
consistenza e la
taglia del cibo per
migliorare la
masticazione e la
deglutizione.



Per stimolare la salivazione è consigliabile consumare caramelle senza zucchero e Gomme da masticare sempre senza zucchero, perché la secchezza della bocca rende molto esposti all'insorgenza di carie ai denti.



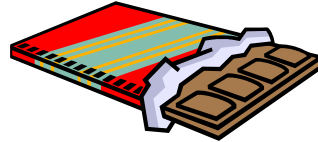
Nonostante la presenza di numerosi studi sull'alimentazione in pazienti con sindrome di Sjögren a tutt'oggi non esistono linee guida ufficiali circa il corretto stile alimentare da adottare in questa malattia

Alimenti da limitare:

- ▶ frutta a guscio,



- ▶ cioccolata,



- ▶ aceto,



- ▶ succhi di frutta acidi e zuccherati,

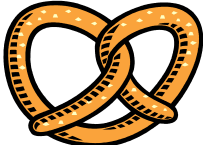


- ▶ formaggio stagionato,



cibi acidi (pomodoro crudo, brodo di carne, the, frutta fresca non matura),



salatini  aperitivi e olive

patatine.



Evitare l'eccesso di sale nelle pietanze.



Dovrebbero evitarsi anche gli alimenti asciutti che risultano irritanti, i cibi piccanti,  molto speziati o l'eccessivamente caldo o freddo.



Nei pazienti con Sindrome di Sjögren che presentano in associazione la sindrome della bocca urente è consigliabile utilizzare qualche goccia di tabasco per alleviare il bruciore buccale.



Studi recenti hanno dimostrato che i **polifenoli del té verde** possiedono proprietà anti infiammatorie

(L'evidenza epidemiologica indica che, rispetto agli Stati Uniti, l'incidenza di Sindrome di Sjögren, xerostomia e upus è considerevolmente più bassa in Cina e Giappone, i due paesi col maggior consumo di té verde.)

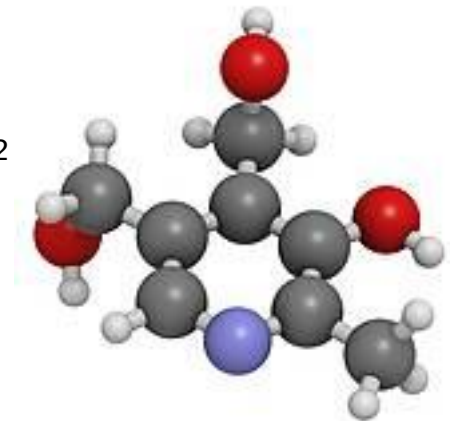
Quindi i polifenoli del té verde potrebbero essere responsabili, in parte, dell'incidenza della xerostomia e dell'insorgenza e severità della Sindrome di Sjögren e del Lupus.

Dickinson D et al.Autoimmunity March 2007



Fornire al paziente una
dieta bilanciata
migliorando l'apporto
della vitamina **B6**
attraverso l'alimentazione
o mediante una buona
integrazione.

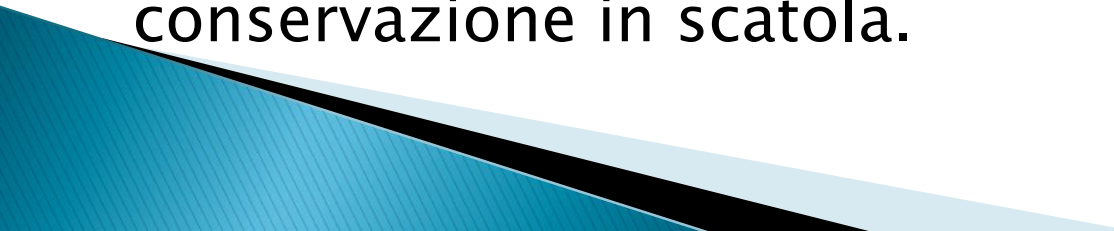
Deficiency Tovar 2002



Dove troviamo la vitamina B6?

(Il livello di assunzione raccomandato è di circa 1,5 mg/die.)

Le migliori fonti naturali di vitamina B6 sono gli alimenti a base di farine integrali, alcuni frutti tropicali (avocado, banane), le nocciole, il germe di grano, il lievito di birra, le carote. Contenuta nel riso e nelle lenticchie è presente anche nei gamberetti, nel tonno e nel salmone. Per evitare la dispersione della vitamina B6 è preferibile cuocere gli alimenti in poca acqua; la quantità di vitamina B6 è significativamente ridotta (dal 3 al 77%) anche dal congelamento o dalla conservazione in scatola.





Acidi grassi omega-3 e -6 e loro derivati

Gli omega -3 e -6 sono acidi grassi polinsaturi che sono critici per l'omeostasi della superficie oculare.

La supplementazione orale per un mese con questi acidi grassi nei pazienti con sindrome di Sjögren ha migliorato la sintomatologia oculare aumentando la concentrazione di PGE1 (sostanza con marcate proprietà antinfiammatorie) nelle lacrime.

-Aragona P, Bucolo C, Spinella R, et al. Systemic omega-6 essential fatty acid treatment and PGE1 tear content in Sjögren's syndrome patients. Invest Ophthalmol Vis Sci. 2005 Dec; 46(12):4474-9.

-Barabino S, Rolando M, Camicione P, et al. Systemic linoleic and gamma-linolenic acid therapy in dry eye syndrome with an inflammatory component. Cornea. 2003 Mar; 22(2):97-101.



Come si può mantenere uno stato di idratazione delle mucose buccali?

- ▶ Per mantenere uno stato di idratazione delle mucose buccali si può provare a sorseggiare durante il giorno un infuso di **semi di lino**.
- ▶ I **semi di lino**, una volta messi in acqua, si gonfiano liberando mucillagini dall'effetto cicatrizzante e lenitivo. Per questo l'infuso a freddo di semi si usa come emolliente negli stati infiammatori.



Come fare:

mettere un bicchiere d'acqua naturale e un cucchiaino di semi di lino in infusione per una notte, coprendo il bicchiere con un piattino.



Consigli generali:

**seguire le regole comuni
consigliate per i pazienti affetti
da malattie di natura
autoimmunitaria in particolare
mirare a potenziare le proprie
difese anche attraverso
l'alimentazione.**



Come possiamo contribuire a contrastare l'infiammazione

- ❖ Mangiare frutti di colore rosso, giallo, arancio e verde



fornisce vitamine e minerali, fitonutrienti, fibre e antiossidanti potenti che riducono al minimo l'infiammazione.

- ❖ **Mangiare cibi più vicino al loro stato grezzo (non manipolati)**

preserva il contenuto di questi nutrienti benefici.



❖ Utilizzare molte **fibre**:

In modo da promuovere adeguati movimenti intestinali e creare un ambiente favorevole per i batteri sani nel vostro intestino (in associazione alle fibre bere sempre tanti liquidi).

❖ **Introdurre acidi grassi omega 3** (come pesce, frutta secca, semi di lino macinati e olio extravergine di oliva)

Alimenti consigliati

Alimento	Nota
Pesce ricco di omega 3	Aringhe, salmone, sgombero, sardine, sarde (pesce fresco non trattato con sale).
Olio di semi di lino	Spemuto a freddo
Semi di lino	Tritati prima dell'assunzione e mangiati crudi
Noci	Con molta moderazione
Carne bianca	Pollo, tacchino sgrassati
Olio extravergine d'oliva	
Vitamina C	Acerola frutto e succo, Foglie di coriandolo secche, Peperoni gialli, Litchi, timo fresco, peperoncini piccanti, buccia d'arancia e succo, buccia di limone e succo, prezzemolo secco, kiwi, broccoli, cavoli e cavoletti, fragole.
Vitamina E	<u>Olio, germe di grano</u> , <u>Olio di girasole</u> , <u>Olio di mais</u> , <u>Olio di palma</u> , <u>Mandorle dolci, secche</u> , <u>Olio di fegato di merluzzo</u> , <u>Olio di arachide</u> , <u>Olio d'oliva</u> , <u>Germe di frumento</u> , <u>Nocciole secche</u> .
Zinco	Ostriche, Germe di grano, lievito di birra fresco, fegato di vitello, grana.
Selenio	Interiora di carne di leone marino, semi di senape, rene di maiale, merluzzo sotto sale, tonno pinne gialle cotto e sott'olio, semi di girasole, seppie, cozze, polpo, germe di grano, crusca di grano, Salmone rosso affumicato.

Alimenti sconsigliati

Alimento	Nota
Grassi trans	Margarine con grassi idrogenati
Cibi fritti	
Prodotti da forno commerciali	
Zuppe in scatola	
Carne rossa	
Grassi animali e insaccati	Burro, panna, gelati confezionati
Acido arachidonico	Noci, salumi , carni grasse , tuorlo d'uovo e alcuni pesci.
Acido linoleico	Alimenti che lo contengono
Dolcificanti	Questi additivi non hanno valore nutritivo e tendono a promuovere reazioni infiammatorie.

Una menzione particolare va
fatta agli anti-infiammatori
naturali come **l'aglio**,



lo zenzero



la curcuma (in associazione al pepe nero)



l'olio extr. d'oliva
(oliocantale)

