



La nutrizione degli adolescenti con fibrosi cistica

Malina Boone, USA

Durante gli anni dell'adolescenza si verifica nel nostro corpo tutta una serie di cambiamenti fisici ed emotivi. La fibrosi cistica agisce in modo diverso sulle singole persone. Il problema fondamentale di questa malattia consiste in un errore nello scambio di sali e acqua in alcune cellule. Questo provoca nell'organismo la produzione di un muco denso e viscoso che ostruisce i polmoni e provoca infezioni, per combattere le quali è necessario aumentare il fabbisogno calorico. Per gli adolescenti affetti da FC mangiare ogni giorno a sufficienza per le loro esigenze può essere difficile, specialmente quando non si sentono bene. Molti adolescenti con FC hanno bisogno del 30-50% in più di calorie rispetto ai loro coetanei. Ciò equivale a 3000-5000 calorie giornaliere. Una dieta ipercalorica equilibrata è importante per un giusto peso e una buona crescita.

Proteine: la quota giornaliera necessaria di proteine è pari al 15-20% delle calorie totali. Le proteine si trovano nella carne, nei legumi, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati. I cibi ricchi di proteine sono spesso ricchi di vitamine, sali minerali e grassi.

Ferro: durante la pubertà, quando si ha un aumento del volume ematico e della massa muscolare, l'organismo ha bisogno di più ferro. Carne, pesce, fiocchi d'avena e uva secca ne contengono in grande quantità.

Calcio: l'organismo necessita di un maggiore apporto di calcio durante il periodo di crescita delle ossa. Il malassorbimento causato dalla FC vuol dire che viene assorbita una minore quantità di vitamina D e quindi meno calcio. Latte e latticini sono fonti fondamentali di vitamina D e calcio.

Zinco: lo zinco è utile per le funzioni immunologiche, la crescita e la cicatrizzazione delle ferite. Carne, frutti di mare e tutti i tipi di noci contengono molto zinco.

Se prescritti, gli enzimi sono necessari nell'assorbimento e nella digestione degli alimenti. Senza il loro contributo può risultare più difficile aumentare di peso e di statura. Se la quota calorica non è sufficiente possono essere necessari degli integratori alimentari. Un altro modo per aumentare l'apporto calorico è costituito dalla nutrizione parenterale. Si tratta di possibilità di cui potrai discutere con l'ente assistenziale per la FC oppure con il tuo dietista.

Nota del redattore:

Il presente articolo è tratto dalla CFF, la Cystic Fibrosis Foundation degli Stati Uniti.

<http://www.cff.org>

Sezione “Living with CF”