



La 'rara' Sindrome di Behçet, e l'alimentazione

L'alimentazione non svolge un ruolo fondamentale nella **sindrome di Behçet**, ma può mitigare alcuni dei sintomi e/o manifestazioni che ricadono nel quadro clinico. E' chiaro che nutrendosi in forma completa - ove possibile-, si garantisce completezza dei nutrienti che abbisognano, non aggravando o acutizzando il quadro sintomatologico.

L'eliminazione di tutti gli alimenti conservati, allontana l'assimilazione di buona parte degli Additivi alimentari sintetici, che di proprio provocano attività, non certo salutistiche.

Il consumo di Erbe e Frutta fresca aiuta l'integrazione di Vitamine, Sali Minerali ed Oligoelementi necessari al funzionamento biologico.

E' consigliabile consumare le Verdure cotte e poco filamentose per agevolare le funzionalità intestinali e ridurre i sintomi del gonfiore e delle fermentazioni.

Preferire Frutta di tipo Mediterraneo, fresca, abbondante e poco costosa. La possiamo frullare, ma è sempre meglio masticarla di proprio.

La costipazione, talvolta caprina, è una manifestazione che spesso accompagna la Malattia del **Behçet**, reagire con forti quantità di fibre non sempre è produttiva, spesso si aumentano i gonfiori, il consiglio resta sempre l'Acqua. La dose giornaliera dovrà essere intorno ai 2 litri e che non sia eccessivamente fredda. Chi ha cattiva abitudine di non bere abbastanza acqua, può trovare giovamento da tisane tradizionali (buccia limone, alloro, camomilla), consumare pietanze brodose, e di bere frequentemente ma a piccoli sorsi.

Anche alla Diarrea dovremo rispondere con tanta acqua, in modo da integrare la perdita dei Sali minerali e dei liquidi.

Consumare giornalmente una Colazione completa, aiuta a stare bene ed a evitare sgarri alimentari, mattutini. Uno Spuntino leggero in tarda Mattinata, ci consente di arrivare a Pranzo con la giusta fame. Il Pranzo dovrà essere completo in tutti i Nutrienti: proteine, carboidrati, Sali minerali, grassi, vitamine, fibre, oligoelementi, ecc., basterà consumare un Secondo di Carne o di Pesce, un contorno di Verdure, un po' d'Olio d'oliva e del Pane, ed avere l'accortezza di cambiare quotidianamente la tipologia di secondo e di Contorno per starci nel Piano Alimentare Mediterraneo, è chiaro che 1 o 2 volte a settimana sostituire il Pranzo con una Zuppa di Legumi, completa ed integra i fabbisogni nutritivi.

Nel Tardo pomeriggio la Frutta non dovrà mai mancare, ovviamente di stagione, 400-500 g giornalieri sono più che sufficienti.

Per Cena dei bei primi all'italiana con verdure, anche con pesce o carne, dei Minestrini, qualche Pizza, delle insalate accompagnate col pane, un antipasto, completano il quadro alimentare.

Muovetevi a Piatto Unico, come vuole la nostra tradizione Mediterranea, i pasti così saranno più abbondanti, risparmierete tempo nella preparazione e nel risistemare la sala pranzo, e potrete dedicare più tempo ad altre attività.

Non mangiate nelle Stoviglie di Plastica (piatti, bicchieri e forchette), un cibo genuino - sapientemente preparato - è subito avvelenato. A casa, usate solo bicchieri di Vetro, Piatti di Ceramica e Posate d'acciaio.

Non esiste un alimento che deve essere mangiato più degli altri, ma la rotazione ed il ricambio stagionale garantiscono l'integrazione.

Le Cardiopatie che spesso accompagnano il **Behçet**, trovano sollievo con alimentazioni Iposodiche, magari favorendo Sali integrati con lo Iodio, per agevolare la funzionalità Tiroidea.

Evitate le alimentazioni mirate al solo dimagrimento, imparate a mangiare, ecco quello che manca è proprio il giusto modello alimentare, che non si allinea alle diete delle intolleranze, vegane, vegetariane, iperproteiche, ecc.. Ricordate, ci siamo evoluti da Onnivori e dovremo vivere con questi fabbisogni che ci accompagnano da milioni di anni.

Dr Giuseppe Geraci

Nutrizionista

www.geracanutrizionista.it