

## **Proteine a cena per chi assume levodopa!**

La maggior parte dei farmacologi e dei neurologi consigliano a coloro che assumono Levodopa di consumare le proteine (carne, pesce, formaggi, uova, legumi) nel pasto serale, e di NON consumare proteine a pranzo, o comunque di ridurre le quantità, adottando a pranzo una dieta prevalentemente vegetariana (carboidrati, preferibilmente integrali, verdura, frutta).

La ragione di questa indicazione è presto detta: gli aminoacidi contenuti nelle proteine del pasto utilizzano gli stessi canali di trasporto della levodopa e pertanto possono porsi in competizione con essa, riducendone l'assorbimento, e quindi diminuendo l'efficacia del trattamento farmacologico. Spostando l'assunzione di proteine alla sera, il paziente ha la possibilità di assorbire al meglio la levodopa, soprattutto nelle ore diurne in cui necessita della migliore performance motoria. Naturalmente, durante il pasto serale deve essere garantita la quota proteica giornaliera necessaria per mantenere un corretto stato di nutrizione.

Qui sotto alcune pagine web di approfondimento.

Naturalmente occorre tenere presenti anche le indicazioni generali per una sana alimentazione, che consideri la Piramide alimentare, recentemente ridisegnata.

<http://www.parkinson.it/alimentazione.html>

<http://www.parkinson-italia.it/parkinson/le-cure/la-dieta-alimentare>

<https://www.educazionenutrizionale.granapadano.it/it/dieta-patologie/schede-sull'alimentazione-per-patologie---adulti/dieta-per-parkinson/>

<http://www.parkinsongiovani.com/alimentazione.html>