

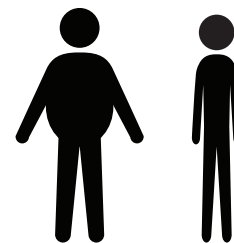
Regime alimentare e nutrizione

La maggior parte delle patologie respiratorie è causata da un'interazione tra fattori genetici e ambientali, quali fumo, inquinamento e dieta. Vi sono sempre maggiori prove che la dieta e la nutrizione rivestono un ruolo nell'insorgenza ed evoluzione delle patologie polmonari.



Raccomandazioni fondamentali

- Sono necessari ulteriori studi sull'impatto della dieta sulle patologie polmonari.
- È necessaria una maggiore consapevolezza da parte dell'opinione pubblica sull'impatto della dieta sulla salute dei polmoni.
- Le autorità sanitarie dovrebbero assicurare il monitoraggio delle condizioni nutrizionali e una maggiore consapevolezza riguardo agli effetti dell'essere sovrappeso o sottopeso.
- L'elevato consumo di frutta e ortaggi, antiossidanti, flavonoidi, pesce e acidi grassi omega-3 è correlato a una migliore funzione polmonare e dovrebbe pertanto essere incoraggiato.



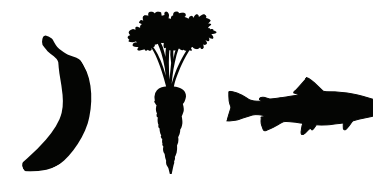
Sia l'obesità che l'essere sottopeso possono avere un impatto negativo sulla salute dei polmoni.



Alcuni studi suggeriscono che un elevato apporto di alimenti altamente trattati industrialmente può accelerare il declino della funzione polmonare.



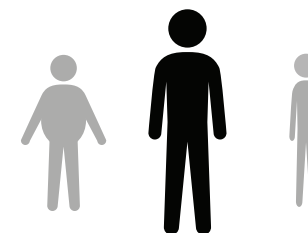
L'obesità, riscontrata nel 60/90% dei pazienti con sindrome delle apnee ostruttive, costituisce un maggiore fattore di rischio per questa patologia.



Apporto elevato di frutta, verdura e pesce.



Apporto contenuto di acidi grassi trans e di acidi grassi omega 6.



Mantenimento di un indice di massa corporea (IMC) tra 21 e 30.