

SUGGERIMENTI PER PAZIENTI EDENTULI O CON PROBLEMATICHE DI MASTICAZIONE

La digestione inizia nella nostra bocca: grazie all'azione sinergica di denti, lingua, gengiva e saliva, possiamo sminuzzare il cibo per creare il "bolo alimentare", che attraversa l'apparato digerente, dove avvengono i processi di assorbimento dei nutrienti. Una masticazione inadeguata può inficiare il corretto processo digestivo e comportare fastidiosi disturbi gastrointestinali.

Per favorire una corretta masticazione, segui queste semplici regole e assicurati di utilizzare la consistenza dei cibi più adeguata alle tue necessità:

- Indossa correttamente eventuali protesi dentarie.
- Mastica accuratamente gli alimenti, senza andare di fretta.
- Preferisci il consumo di alimenti dalla consistenza morbida e facilmente masticabili, che non aderiscano al palato.
- Sperimenta consistenze differenti (se necessario liquide o semi-liquide) se sono presenti problemi di masticazione. Puoi tritare, frullare o inzuppare gli alimenti per ammorbidirli, soprattutto in caso di disturbi di deglutizione. Fai attenzione a utilizzare la consistenza più adeguata rispetto alle tue esigenze.



- Se hai disturbi di masticazione, cuoci gli alimenti correttamente e assicurati di ottenere una consistenza morbida e tenera, soprattutto se hai problemi ai denti (come una pasta ben

cotta, o un filetto di pesce morbido). Prova a schiacciare il cibo tra il pollice e l'indice: se il cibo si spappola tra le dita, sarai in grado di schiacciarlo anche attraverso la masticazione.

- Se utilizzi la carne, preferisci tagli morbidi, poco fibrosi e di facile masticazione. Puoi utilizzare anche delle preparazioni come polpette o medaglioni che risultano più morbide e semplici da masticare.
- Se fai fatica a masticare la carne, puoi sostituirla con i legumi o del pesce morbido, per mantenere un adeguato apporto di proteine nel pasto.
- Consuma il pesce, anche surgelato, facendo attenzione alle lisce.
- Puoi utilizzare le uova per preparazioni morbide, come frittate, sformati o tortini.
- Preferisci i formaggi morbidi, più facili da masticare.
- Se fatichi a masticare le verdure crude o fibrose, prediligi le verdure cotte, oppure passati di verdure, vellutate e zuppe.
- Prediligi metodi di cottura, soprattutto per le verdure, che rendano i cibi morbidi e preservino il contenuto di vitamine e sali minerali, come la cottura a bassa temperatura o a vapore.
- Preferisci la frutta matura, più morbida, o frullata, oppure cotta.
- Se non riesci a consumare la frutta secca, puoi sostituirla con i burri 100%, come il burro di nocciole o il burro di mandorle).
- Puoi ammorbidire le preparazioni utilizzando brodo vegetale, sugo al pomodoro, olio extravergine di oliva e solo occasionalmente burro o altri condimenti grassi, come panna o salse.
- Fai attenzione ai cibi crudi, cibi secchi o croccanti, cibi duri, gommosi, fibrosi o appiccicosi, soprattutto se hai disturbi della deglutizione.
- Assicurati di mantenere un'accurata igiene orale.

I cibi raccomandati in caso di assenza parziale o totale dei denti, suddivisi per categoria di alimenti sono:

Categoria di alimenti	Cibi raccomandati
Pane e cereali	Pane morbido, pasta e cereali ben cotti
Verdure/ortaggi	Verdura cotta (passati, vellutate, creme)
Frutta	Frutta matura, cotta, frullata
Minestre	Minestre con verdure ben cotte
Legumi	Frullati e/o passati
Pesce	Tutti, esclusi molluschi e crostacei, senza lisce
Carne	Tenere, ben cotte, a piccoli pezzi, macinata o omogeneizzati
Uova	Con tutti i tipi di cottura
Latticini	Nella giusta quantità, morbidi, spalmabili, freschi, grattugiati
Grassi	Preferibilmente olio extravergine di oliva, ma anche altri oli, burro, panna, burri di frutta secca
Dolci	Il meno possibile, evitando caramelle e cibi particolarmente zuccherati
Bevande	Soprattutto acqua e bevande senza zucchero, evitando gli alcolici