

SUGGERIMENTI PER PAZIENTI DISFAGICI

Sai cos'è la disfagia?

La disfagia è la difficoltà a deglutire correttamente gli alimenti, solidi o liquidi, e può avere diverse origini. Quando sospettarla? Se quando mangi avverti la sensazione di non riuscire a deglutire, o che il cibo resti "attaccato" e che non riesca a procedere nello stomaco, o se avverti un senso di soffocamento al passaggio del cibo, oppure se ti capitano spesso episodi di aspirazione di cibo e/o liquidi o febbri ricorrenti senza una motivazione apparente. Se soffri di uno di questi disturbi, rivolgiti al tuo medico ed effettua i controlli necessari per escludere una problematica legata alla deglutizione.

Se avessi già una diagnosi di disfagia, sarebbe bene prestare particolare attenzione alle caratteristiche del cibo e alle consistenze, per un'alimentazione sicura e corretta. Eccoti alcuni consigli pratici per gestire in sicurezza il momento del pasto:

- Assicurati che l'ambiente sia silenzioso, tranquillo e ben illuminato e che eventuali protesi dentarie, acustiche e/o occhiali siano indossati correttamente.
- Devi essere ben sveglio, riposato e non avvertire dolore.
- Assumi la posizione seduta correttamente, appoggiando le braccia, mantenendo il tronco eretto. Se assumi il pasto a letto, utilizza due cuscini in modo da avere il tronco posizionato a 90° rispetto alle gambe.
- Concentrati sul pasto e mangia lentamente, masticando con cura e assicurandoti che ogni boccone sia stato completamente deglutito prima di assumerne un altro.
- Mentre mangi, non dovresti parlare, leggere o guardare la televisione per non distrarti.
- Posiziona il cucchiaino o la posata sulla parte anteriore della lingua e non contro i denti.
- Il boccone deve corrispondere al quantitativo di un cucchiaino da tè, né troppo grande, né troppo piccolo.
- Può essere utile, per eliminare eventuali residui di cibo in gola, eseguire ogni 2-3 bocconi dei colpi di tosse o delle deglutizioni a vuoto. Può essere utile anche monitorare la voce e se appare un suono "gorgogliante", ci indica la presenza di residui di cibo in corrispondenza delle corde vocali. Interrompere immediatamente l'alimentazione in caso di sospetto di aspirazione e tossire.
- In caso di tosse riflessa, è fondamentale attendere che si esaurisca prima di riprendere a mangiare.
- La giusta consistenza è fondamentale per assicurare un'alimentazione semplice e priva di rischi; in linea generale, una consistenza omogenea e morbida, che non aderisca al palato, è la più indicata. Alcuni esempi di consistenze:



- Fai una cosa alla volta: evita di bere e mangiare contemporaneamente e assicurati di aver completamente deglutito prima di prendere il boccone o sorso successivo.
- In caso di nausea e vomito, evita di assumere l'acqua o altre bevande durante i pasti.
- Fraziona i pasti in 5-6 al giorno, considerando anche gli spuntini: questo riduce l'affaticamento dovuto alla difficoltà di deglutire e aiuta a prevenire eventuali deficit nutrizionali, assicurando il corretto introito di tutti i nutrienti.
- I secondi sono sempre i piatti più difficili da gestire per le consistenze. I legumi puoi aggiungerli a vellutate, puree o passati di verdure, purché siano ben cotti ed eliminando eventuali parti fibrose difficili da frullare. Le ricette a base di carne possono essere preparate anche con semplici salse alle verdure o con pomodoro, così da assicurarne la morbidezza, eliminandone le componenti fibrose. Polpette o hamburger di carne o brasati e spezzatini consentono di mantenere la morbidezza ed esaltarne il gusto e gradevolezza. Per il pesce, consuma medaglioni o filetti di pesce senza lisce. Altri esempi di secondi che puoi preparare sono le uova alla coque o frittata, ricotta e formaggi freschi, come quark, crescenza.
- La mantecatura è importante per ottenere la giusta consistenza, da realizzare principalmente con olio, ma anche con burro, besciamella, panna, latte intero o condensato;
- Evita verdure particolarmente filacciose, come finocchi, carciofi o sedano e preferisci le verdure cotte, o frullate.
- Elimina buccia e semi dai frutti e preferisci i frutti più maturi, per una consistenza omogenea.
- 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.
- Puoi utilizzare elettrodomestici come il frullatore, il passaverdure, l'omogeneizzatore e la centrifuga per ottenere la consistenza adatta dei cibi, senza necessariamente dover

ricorrere all'acquisto di omogeneizzati confezionati o simili.



- Puoi utilizzare alimenti addensanti come la fecola di patate, o l'amido di mais, o farine di cereali se le preparazioni risultano troppo liquide, o diluenti, come il brodo vegetale, se la consistenza risulta troppo dura.
- Incentiva l'alimentazione con cibi sapidi, aggiungendo spezie e aromi, e anche il formaggio grattugiato se gradito.
- Anche l'occhio vuole la sua parte e la preparazione e presentazione dei piatti deve essere invitante, così da essere più invogliati a finire il pasto.
- La disidratazione è spesso frequente nei soggetti con disfagia, quindi assicurati di bere almeno 1,5-2 litri di acqua o altre bevande al giorno (thè, tisane, infusi, brodo, possibilmente non zuccherati), eventualmente adeguatamente addensati (in commercio è disponibile l'acqua gelificata pronta).
- Bere direttamente dalla bottiglia o con una cannuccia non è consigliato e in alcuni casi la somministrazione dei liquidi deve avvenire anche con l'ausilio del cucchiaino.
- Il pasto deve essere interrotto ai primi segni di stanchezza o di mancata attenzione.
- Dopo il pasto, resta in posizione eretta per almeno 20-30 minuti per ridurre il rischio di aspirazione e prevenire il reflusso.
- Rispetta una corretta igiene orale subito dopo aver mangiato, per evitare che eventuali residui di cibo vengano aspirati.
- Cibi da evitare:
 - cibi che si frantumano o si sbriciolano (fette biscottate, biscotti secchi, crackers, grissini, frutta secca), a meno che tu non possa metterli in ammollo in una pietanza liquida, come per esempio le fette biscottate spezzettate e amalgamate nel latte.
 - cibi appiccicosi (miele, glasse, pancarré)
 - cibi a doppia consistenza o non compatti (con fase liquida e solida, come pastina in brodo, minestrone con pezzi di verdure, latte con fette biscottate non ben sciolte, frutta con i semi, yogurt con pezzi di frutta)
 - cibi che si sciolgono in bocca, come le caramelle
 - cibi filanti (mozzarella, formaggi cotti, gomme da masticare)
 - cibi che cambiano consistenza (gelati, granite, caramelle)



ALIMENTI A DOPPIA CONSISTENZA
zuppa di pane e latte, pastina in
brodo, minestrone di verdure



ALIMENTI FILANTI O APPICCIICOSI
formaggi cotti e fusi, mozzarella,
stracchino, gomma da masticare



ALIMENTI SOLIDI
caramelle, confetti, riso, fette
biscottate, legumi, carne asciutta



CRACKER E GRISSINI



FRUTTA SECCA



FRUTTA FRESCA
mirtilli, ribes, melagrana, lamponi,
more, kiwi



GELATI CON
nocciole, canditi e scaglie di
cioccolato