

CONSIGLI GENERALI PER DISFAGIA

Con l'insorgenza della disfagia l'alimentazione della persona che ne soffre viene a modificarsi solamente per quanto riguarda la consistenza dei cibi e delle bevande; i gusti del paziente non si modificano ne tanto meno i suoi fabbisogni nutrizionali. Per questi motivi diventa estremamente importante confezionare ogni pietanza stando attenti al sapore e seguire una dieta varia ed equilibrata.

- Durante i pasti il paziente deve prestare attenzione all'atto deglutitorio per cui per prevenire eventuali distrazioni è importante che:
 - consumi il pasto in un ambiente tranquillo e poco rumoroso
 - non gli venga messa fretta perché ogni boccone deve essere masticato e deglutito molto lentamente
 - il paziente deve mangiare stando comodamente seduto e in posizione eretta.
- Il pasto non deve divenire un momento d'ansia o di scelte impossibili per cui presentare il cibo in piccole porzioni alla volta, nella consistenza giusta e magari in piatti non molto grandi, serve per evitare che il paziente si scoraggi e perda l'appetito.

Le pietanze devono essere allestite utilizzando metodi di confezionamento e prodotti che migliorino l'atto deglutitorio; in particolare:

- I condimenti (oli, burro, panna, besciamella...) agiscono da lubrificanti per cui facilitano la progressione del bolo alimentare impedendone il ristagno a livello orale, faringeo, esofageo.
- Gli **addensanti** naturali (fecole, amido di mais, patate, gelatine, tuorlo d'uovo) e artificiali (preparati commerciali) aggiunti a cibi e bevande ne migliorano la consistenza
- Le **pietanze omogeneizzate o frullate** sono più facili da deglutire rispetto ai piatti che presentano allo stesso tempo componenti solide e liquide (pastina, minestrone a pezzi, yogurt con pezzi di frutta); inoltre questi sono pericolosi perché possono provocare "polmoniti ab-ingestis": passaggio di piccole particelle di alimenti o di liquidi nelle vie aeree.
- Durante i pasti tenere a portata di mano bevande della consistenza adeguata: acqua, succhi di frutta addensati che, se assunti tra un boccone e l'altro aiutano, soprattutto se fresche, la deglutizione.
- Ogni tanto, eseguire dei colpi di tosse, per controllare la presenza di cibo in gola.
- Evitare pietanze troppo speziate, pepate o piccanti perché potrebbero indurre la tosse e quindi compromettere la deglutizione
- Il paziente deve restare in posizione eretta per almeno 20 minuti dopo la fine del pasto.

Il paziente disfagico è costantemente a rischio di malnutrizione. Per prevenirla è importante monitorare:

- il **peso**: qualora non fosse possibile rilevarlo (pazienti allettati o con difficoltà nel salire sulla bilancia) valutare visibilmente un eventuale variazione (indumenti più larghi, cinture allacciate più strette...);
- la **varietà delle scelte alimentari**: l'esclusione di alcuni alimenti può provocare carenze nutrizionali;
- l'eventuale peggioramento delle **capacità di deglutire** i cibi e le bevande.

E' **IMPORTANTE** che il medico nutrizionista e la dietista siano informati ad ogni controllo di eventuali variazioni di questi parametri per provvedere alla loro risoluzione.

**A cura della Dott.ssa Chiara Pusani
Dietista**