

Newsletter NESTLÉ #2



DISFAGIA AI LIQUIDI

La **disfagia** è la difficoltà a deglutire cibi solidi o liquidi ed è una condizione clinica spesso non riconosciuta e non diagnosticata. Per evitare che ci sia un rischio di aspirazione nelle vie respiratorie e soffocamento, è necessario modificare la consistenza di cibi e bevande.



La densità dei liquidi e la consistenza degli alimenti devono essere modificati in base alle esigenze individuali e alla gravità del problema. In caso di disfagia per i liquidi, potrebbe essere opportuno addensarli in modo da essere deglutiti più facilmente. Esistono dei prodotti in commercio come addensanti in polvere istantanei e bevande gelificate. Le polveri istantanee, non modificano il gusto e il colore dei liquidi a cui vengono aggiunti, modificano la consistenza e la scivolosità degli alimenti liquidi e semiliquidi per facilitare la deglutizione.

Spesso questi prodotti vengono consigliati per assumere anche le terapie farmacologiche per evitare che le compresse vengano tritate e che si presentino problemi di assorbimento, con conseguente riduzione dell'efficacia della terapia.

Addensanti: possono essere a base di

- fecola di patate
- farine di cereali (es. amido di mais, tapioca, avena, etc)
- gelatine da sciogliere nei cibi a caldo o a freddo.

Guarda il video per vedere la preparazione della polvere addensante.
È fondamentale spiegare ai pazienti e al caregiver come utilizzare il prodotto.



A seconda della dose di addensante aggiunta ai liquidi si possono ottenere diverse consistenze:

- sciroppo: 1 misurino; 1,2 g di polvere in 100 ml di liquido
- crema: 2 misurini; 2,4 g di polvere in 100 ml di liquido
- budino: 3 misurini; 3,6 g di polvere in 100 ml di liquido

Si consiglia di aggiungere il prodotto direttamente all'acqua o al pasto caldo o freddo e mescolare fino a dissoluzione completa per 1-2 minuti. Si possono addensare in maniera omogenea tutte le bevande come: acqua, tè, succhi di frutta, latte, vino, caffè; gli integratori nutrizionali senza fare grumi; alimenti liquidi o semiliquidi caldi o freddi

Esistono in commercio due tipologie di addensanti che sono alimenti a fini medici speciali.

Di seguito evidenziamo la composizione della polvere addensante a base di amido modificato di mais **(1)**, rispetto alla formulazione Clear **(2)** che a differenza della precedente è a base di maltodestrine, una miscela di gomme di Xantan altamente purificate e cloruro di potassio. La presenza di fibra nella formulazione Clear aumenta il potere addensante del prodotto.

COME CONTROLLARE IL NOSTRO STATO DI IDRATAZIONE?

Oltre alle regole appena date per portare attenzione sul consumo dei bicchieri d'acqua nelle varie ore della giornata, possiamo controllare anche tre semplici "indicatori" per capire il nostro grado di idratazione.

Sembra paradossale, ma tutti sappiamo che spesso ci dimentichiamo di bere.

1. La frequenza delle minzioni: deve essere distribuita lungo tutto l'arco della giornata, senza lasciar passare più di due o tre ore. Anche il colore dell'urina è importante: deve essere chiaro e trasparente. Se è di colore giallo intenso significa che è molto concentrata e che il nostro introito di acqua non è sufficiente.
2. Pizzicare un braccio e vedere in quanto tempo la pelle torna ad essere ben tesa. L'epidermide e la secchezza dei tessuti sono indicatori molto visibili dello stato di idratazione/disidratazione corporea.
3. Osservare se la lingua presenta dei solchi sulla sua superficie e non risulta lucida: quando si dice secchezza delle fauci o avere la gola secca: l'idratazione incide anche sullo stato delle mucose.

SINTOMI DI DISIDRATAZIONE



CONFUSIONE



FAUCI SECCHIE



URINA SCURA



MAL DI TESTA



SETE



FATICA



Si ringrazia per il contributo non condizionante



[VISITA LO STAND VIRTUALE](#)