

DISFAGIA: UNA LIMITAZIONE CLINICO-PERSONALE O SOCIO-AMBIENTALE?

Mi chiamo Claudia Malaguzzi e sono una studentessa di 25 anni, **disfagica**.

La disfagia mi accompagna dal 2010. La diagnosi non è stata veloce né lineare perché gli specialisti nonostante ci fossero delle piccole evidenze negli esami clinici, non credevano che una ragazza giovane e atletica potesse essere disfagica senza una causa importante alla base.

Gli specialisti non lavorarono durante i primi 8 anni in team: ognuno di essi era alla ricerca di una causa e nel momento in cui non la si evidenziava, ripiegavano sul problema psicologico o la fobia del cibo. Non vi erano altre ipotesi e indirizzamenti verso altri specialisti.

Quindi ogni visita era come ripartire da zero, rifare gli stessi esami più volte e soprattutto la mia famiglia doveva cercare da sé gli specialisti con cui parlare.

Fortunatamente nel 2018 ho trovato degli specialisti che hanno iniziato a collaborare tra loro e la mia vita è nettamente migliorata, si è arrivati ad una diagnosi e a correggere il mio stile di vita che, purtroppo, non essendo calibrato sulla mia disfagia, mi aveva portato alla malnutrizione.

In quell'anno ho anche avuto la fortuna di avere persone nel mio quotidiano che mi aiutassero ad avvicinarmi a cibi nuovi e mi spronavano a sperimentare preparazioni, oltre che a supportarmi nelle terapie.

Durante la mia riscoperta del cibo ho potuto notare come e quanto possa essere difficile convivere con la disfagia a livello pratico, proprio nella preparazione dei pasti.

Ho creato quindi una pagina Instagram che si chiama **Dysphagia Foods** dove condivido le mie ricette e la vita di una persona disfagica potendomi così confrontare anche con altre persone disfagiche creando una rete di supporto ulteriore.

DIFFICOLTÀ CHE POSSIAMO INCONTRARE: IL PASTO

1. Difficoltà nel trovare le porzioni adatte
2. La preparazione richiede tempi lunghi e tanti passaggi
3. Continua attenzione alta per arrivare al giusto risultato
4. Poca praticità per i pasti fuori casa

LE PORZIONI

- Con dieta liquida, semi-liquida, semi-solida si rischia di avere grande V e bassa densità calorica

In questo caso il grande V può dare problematiche di:

- Alta velocità nel raggiungere il senso di ripienezza
- Si raggiunge nuovamente il senso di fame in poco tempo
- Affaticamento: nel caso la persona abbia difficoltà nelle ripetizioni di apertura della bocca (es. persone con demenza, anziani, Alzheimer)

Con dieta solido-morbida solitamente le porzioni sono più gestibili e la densità calorica è ok.

COME POSSIAMO OTTENERLE?

- Affidiamoci ad un dietista e seguiamo le ricette che ci consiglia
- Puntiamo sulla densità calorica e proteica, non su volume*
- Facciamo piccoli pasti distribuiti nel giorno (ad es. se si ha difficoltà nel fare ripetizioni di apertura della bocca rischiando di mangiare poco in un solo pasto)
- Giochiamo sull'impattamento: se puntiamo su densità e non volume potremmo avere delle porzioni piccole; se usiamo piatti che risaltino la porzione e impiattiamo aiutandoci con sac-a-poche o altro, possiamo "ingannare" il nostro cervello e avere un approccio più positivo

*COME AUMENTARE LA DENSITÀ CALORICA E LA DENSITÀ PROTEICA

Per aumentare la densità proteica può essere utile aggiungere:

- latte in polvere all'acqua, al brodo e allo stesso latte oppure utilizzato nella preparazione di zuppe, salse, puree di patate o di Verdure, ma anche di dolci al cucchiaio, creme, frullati con frutta e/o con biscotti;
- formaggio grattugiato* ai primi piatti, al pure di patate, alle uova strapazzate, alle frittate, alle polpette o al polpettone di carne;
- uova, tuorlo o albume (freschi o in polvere) nelle preparazioni in cui ciò sia possibile e gustoso.

Per aumentare la densità energetica può essere utile aggiungere:

- panna (liquida o spray)
- formaggi spalmabili/cremosi (es.: mascarpone)
- burro o margarina alle verdure, alle preparazioni a base di patate o di uova, carne, tonno, legumi
- maionese o altre salse (es.: al formaggio, tonnata...) per accompagnare secondi piatti e verdure
- confetture o marmellate, miele o sciroppo di zucchero.

TEMPI LUNGHIE MOLTI PASSAGGI

Per una dieta semi-liquida, semi-solida solitamente durante la preparazione abbiamo almeno 3 passaggi:

- Preparazione materia prima (pelare, tagliare, lavare...)
- Cottura
- Frullatura e/o aggiustamento della consistenza (come passare in un colino o addensare)

Possono essere delle azioni molto ripetitive e stancanti per le persone che devono farle ogni giorno indipendentemente da cosa cucinino.

Sono inoltre molto "ingombranti" quando i tempi per il pasto son ristretti.

COME POSSIAMO ACCORCIARLI?

1. SPERIMENTARE: continuare a provare ci fa trovare i giusti passaggi che ci aiutano ad arrivare alla consistenza più velocemente
2. Scegliere gli strumenti adatti che ci consentano di arrivare alla nostra consistenza desiderata nella maniera più sicura possibile, senza dover sperimentare al momento
3. Cominciare dalla spesa adatta: ingredienti che ci aiutano ad accorciare i tempi (es. legumi precotti, vellutate già pronte, formaggi, mousse, dolci già fatti)
4. Meal Prep*
5. Avvalersi di cibi pronti adatti a persone disfagiche: questi non devono essere dei sostituti costanti durante i nostri pasti; possono essere utili quando una persona non riesce ad ottenere la consistenza in nessun modo di determinati cibi o in generale, oppure quando non si ha altra via per raggiungere il giusto intake nutrizionale

*MEAL PREP

"Meal Prep" è un metodo di cucinare che prevede di pianificare e preparare in anticipo i pasti della settimana.

Questo permette di passare meno tempo in cucina durante i giorni di lavoro, studio o altro.

Può essere d'aiuto per variare la dieta che nei casi di disfagia più severa può risultare monotona, sia per la difficoltà nel modificare la consistenza di certi alimenti sia per il ripiegare su cibi semi-preparati (quindi veloci da preparare e consumare).

Cosa fare?

- Spesa per la settimana di cibi conservabili in frigorifero, ingredienti per pasti veloci e per preparare i vari alimenti del meal prep
- Tagliare ingredienti conservabili in freezer: verdure già tagliate, soffritto...
- Cuocere cibi con cottura lunga (es. legumi) e conservarli
- Cucinare piatti conservabili in freezer o frigorifero: vellutate, creme, omogeneizzati, polpette...

ATTENZIONE PER LA CONSISTENZA

Per una persona disfagica la consistenza è una questione di **sicurezza, salute e tranquillità** durante il pasto. Questo può portare a una grande preoccupazione durante l'elaborazione del pasto.

Per arrivare al nostro obiettivo è importante avvalersi dei **giusti strumenti**:

- Sappiamo prima la consistenza che ci fanno ottenere
- Affidabilità (più tranquillità)
- Non dobbiamo sperimentare ogni volta (minor tempo per la preparazione)

	CONSISTENZA OTTENIBILE	LAVORAZIONE	MANEGGIABILITA'
MINIPIMER E MIXER	Per quanto omogenea è più slegata, con eventuali pezzi di cibo. Per averla vellutata si deve aggiungere grande quantità di liquido.	Ha sempre bisogno di una parte liquida. Incorpora aria.	Mixer poco ingombrante, minipimer trasportabile.
OMOGENIZZATORE	Vellutata, cremosa, omogenea.	Non incorpora aria. Molto utile l'aggiunta di cottura a vapore.	Lo strumento può essere più ingombrante.
COLINO	Omogenea, senza presenza di pezzi di cibo.	-	Semplice per chi è autonomo.

POCA PRATICITÀ PER I PASTI FUORI CASA

Soprattutto con le diete cremose o liquide vi è poca praticità nel portare del cibo nei famosi «pranzi al sacco».

Abbiamo:

1. Rischio che i cibi fuoriescano dal contenitore
2. Per la loro poca stabilità i contenitori si sporcano molto
3. Poca conservabilità
4. Temperatura non adatta

Con la dieta solido-morbida la gestione è più semplice e fattibile.

COSA UTILIZZARE QUANDO SI MANGIA FUORI CASA?

1. Borsa/zaino termici + ghiaccini
2. Contenitore termico per vivande: piccoli e maneggevoli
3. Scaldavivande
4. Lunchbox
5. Posate pieghevoli e/o ausili
6. Contenitore posate (utili soprattutto per dieta liquida – cremosa dove le posate si sporcano più facilmente)
7. Vari contenitori più piccoli per portare formaggi e contorni vari



Cosa portare:

- Pasto completo
- Idratazione
- Integratori*

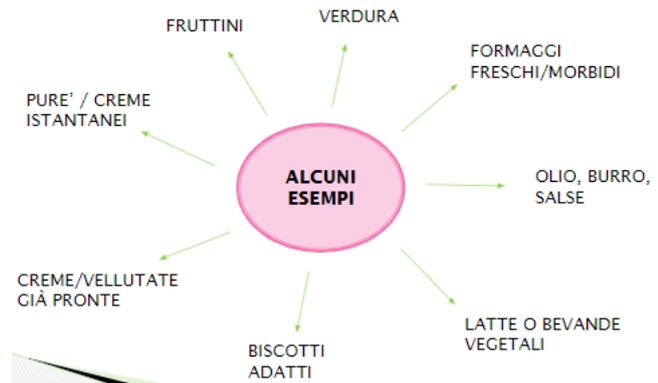


*se prescritti

KIT DI SOPRAVVIVENZA

Cibi che possono essere utili in qualsiasi momento in casa come base per fare uno spuntino, merenda o per preparare un pasto.

Possiamo tenere a portata di mano anche yogurt, creme dolci, budini.



Bibliografia

- <https://www.guidaacquisti.net/omogeneizzatore-o-frullatore-che-differenza-ce>
- AND; «l'importanza dei pasti ad aumentata densità energetica e proteica (c.d. pasti fortificati) nella prevenzione e trattamento della malnutrizione»