

ABSTRACT WEBINAR 17.02.22

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.

In questo modo ho potuto conoscere varie tipologie di preparazione e, per mia necessità, vari modi in cui poter addensare il cibo senza ricorrere ad addensanti sintetici ma utilizzando quelli naturali.

Così ho sperimentato sempre più ricette e riscoperto tanti gusti, sapori che da anni il mio palato non sentiva più.

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.

In base al nostro grado di disfagia potremmo aver bisogno di:

- Addensare
- Gelificare l'acqua o i liquidi
- Rendere più liquidi
- Rendere scivolosi i cibi

Queste modifiche possono essere fatte grazie a:

ADDENSANTI NATURALI

Gli addensanti sono degli additivi alimentari che ci aiutano a modificare e migliorare, in base alle nostre necessità, delle proprietà fisiche degli alimenti. In questo caso la consistenza.

Tra questi addensanti troviamo:

- **AMIDI** (mais, farina, fecola di patate, kuzu, tapioca): farine impalpabili, creano consistenze dense in preparazioni dolci o salate
- **GOMME**: GUAR ci aiuta nella preparazione di creme, sia a caldo che a freddo; AGAR AGAR addensa solo in liquidi caldi; GOMMA DI XANTANO ci aiuta con liquidi freddi
- **COLLA DI PESCE**: ci aiuta a gelificare. La troviamo sia in fogli, che vanno rattivati in acqua fredda prima di utilizzarli, sia in polvere che può essere addizionata direttamente alle preparazioni
- **PATATE LESSE**: molto amidacee, rendono più dense le preparazioni
- **ROUX**: burro fuso e farina; deve essere preparato come base a creme, vellutate, salse, besciamelle
- **TUORLO D'UOVO**: addensa tutte le consistenze, apporta anche molte kcal

ADDENSANTI IN POLVERE PER DISFAGIA

Sono addensanti studiati e venduti, in farmacia o parafarmacia, oppure passati dall'ATS di competenza alla persona che ne necessita, appositamente per persone disfagiche.

Sono a base di amido di mais, maltodestrine, gomma di xantano.

Vengono consigliati da medici o dallo specialista di riferimento e il loro utilizzo (quantità e consistenza che si vuole ottenere) dev'essere concordato con lo specialista stesso sulla base del grado di disfagia del paziente.

ACQUA GEL

Acqua gelificata utile per l'idratazione di una persona disfagica ai liquidi.

La troviamo:

- Già gelificata, solitamente aromatizzata
- Da preparare: polvere neutra o aromatizzata che va' ad essere addizionata all'acqua

Anche per l'acqua gel soprattutto se deve essere auto-preparata, la consistenza che si deve raggiungere deve essere concordata con lo specialista.

METODI PER ALLUNGARE I CIBI

Se abbiamo bisogno di rendere più liquidi i cibi possiamo partire da consistenze solide, semi-solide e semi-liquide per avere consistenze semi-solide, semi-liquide e liquide.

Possiamo andare ad aggiungere:

- Brodo di carne o vegetale
- Acqua
- Latte di origine animale
- Bevande vegetali
- Panna di origine animale o vegetale

SCIVOLOSITA'

Se la necessità è quella di rendere meno viscosi i nostri cibi, ovvero rendere più veloce il passaggio del bolo, possiamo utilizzare:

- Burro
- Olio evo
- Salse

Le salse devono avere la giusta consistenza basata sulla disfagia e devono essere amalgamate al cibo per non formare una doppia consistenza.

Per rendere il nostro cibo della giusta consistenza oltre a modificarla aiutandoci con degli addensanti o liquidi, possiamo anche far leva sulla preparazione.

Se la preparazione è corretta e si utilizzano gli strumenti adatti, potremmo riuscire ad ottenere una consistenza perfetta senza doverla modificare.

STRUMENTI INDISPENSABILI

	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.
OMOGENEIZZATORE	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.

Per capire quale strumento scegliere dobbiamo basarci sulla consistenza di partenza, ovvero quella che si ha prima di utilizzare uno strumento:

SE PARTO DA CONSISTENZA DOPPIA (LIQUIDO + SOLIDO) (es. vellutata):

- **MINIPIMER**
- **OMOGENEIZZATORE**
- **MIXER**

SE PARTO DA CONSISTENZA SOLIDA:

- **OMOGENEIZZATORE**
- **MIXER**
- **MINIPIMER SOLO SE AGGIUNGO DEL LIQUIDO E IL SOLIDO E' MORBIDO**

SE PARTO DA CONSISTENZA LIQUIDA/SEMI-LIQUIDA E AGGIUNGO SOLIDO (es. patate lesse):

- **MINIPIMER**
- **MIXER**
- **OMOGENEIZZATORE**

SE LA MATERIA PRIMA E' AMIDACEA O COLLOSA (ES. PATATA LESSA, PASTA SCOTTA O GORGONZOLA):

- **NO MINIPIMER -> SI USA SOLO SE SI AGGIUNGE UNA GRANDE QUANTITÀ DI LIQUIDO: ATTENZIONE A VOLUME CHE SI OTTIENE potrebbe essere troppo, quindi rifiutato e si ha una bassa densità calorica.**
- **MIXER**
- **OMOGENEIZZATORE**

SE LA MATERIA PRIMA E' FIBROSA (ES. CARNE):

- **NO MINIPIMER**
- **MIXER**
- **OMOGENEIZZATORE**

In questo caso si ha sempre bisogno di una parte oleosa o acquosa!

ESEMPIO DI ERRORE E RIMEDIO DURANTE LA PREPARAZIONE:

COME OTTENERE UNA CREMA DI PESCE (MERLUZZO)

ERRORE CHE SI PUO' COMMITTERE:

- Tritare il merluzzo da solo
- Tritare il merluzzo con un liquido

RIMEDIO:

- Aggiungere del liquido (latte) e patata lessa a filetto



MERLUZZO DOPO COTTURA



1. Merluzzo tritato tal quale



2. aggiunta di liquido e patate lesse



3. consistenza ottenibile: molto cremosa, tanto densa quanto più patate lesse vengono aggiunte.

PARTE INTERATTIVA:

RICONOSCIMENTO CONSISTENZE ED ERRORI NELLE PREPARAZIONI

- 1. CHE CONSISTENZE CI SONO IN QUESTO PIATTO?**
- 2. COSA SI È FATTO PER PASSARE DA QUELLA SOTTO A QUELLA SOPRA?**
- 3. QUAL È QUELLA ADATTA A UN DISFAGICO?**



- 1. Semi-solida preparazione in alto, semi-liquida preparazione in basso.**
- 2. Si è omogeneizzato e si è addensato**
- 3. Quella sopra: non ha pezzi di probabile consistenza differente ed è omogenea, al contrario di quella che vediamo sotto**

QUALI SONO LE 3 CONSISTENZE DI
QUESTA POLENTA?



LIQUIDA



SEMI-SOLIDA



SOLIDA-MORBIDA



**QUALE ERRORE C'È IN TUTTI I PIATTI
AL DI SOPRA DELLA LINEA?**

**DEVONO ESSERE PRESENTATI SENZA
GUARNIZIONI: CREANO UNA
CONSISTENZA DOPPIA E NON SONO
DELLA CONSISTENZA IDEALE PER IL
DISFAGICO (CHE IN QUESTO CASO
DEVE MANGIARE CREMOSO,
OMOGENEO)**



QUANTE CONSISTENZE CI SONO IN QUESTA FRITTATA?



- 1. uovo**
- 2. polpa del pomodoro**
- 3. parte liquida del pomodoro**
- 4. pelle del pomodoro**
- 5. porro**

Sono 5 possibili diverse consistenze !