



Disfagia e dieta

La dieta

Quando una persona riceve la diagnosi di disfagia deve iniziare a seguire un tipo di dieta particolare che si basa sostanzialmente su un tipo di consistenza degli alimenti da mantenere.

Fermo restando che la dieta va prescritta dal dietologo in collaborazione con gli altri specialisti del caso, bisogna tenere bene a mente che esistono essenzialmente 4 tipi di diete con 4 consistenze diverse; ma non è il paziente che deve scegliere quale dieta è di suo gradimento.

In sintesi, ecco le diete più comuni per la disfagia.

DIETA A CONSISTENZA LIQUIDA: acqua, tè, camomilla, caffè, infusi e tisane, liquidi naturalmente densi come succhi di frutta, nettari, yogurt da bere, latte, sciroppi, brodi...

DIETA A CONSISTENZA SEMILIQUIDA: gelati (lasciati sciogliere / ammorbiditi a temperatura ambiente), creme liquide, passati di verdura, frullati, frappè e omogeneizzati di frutta, yogurt, salsa di pomodoro...

Questi alimenti hanno una consistenza fluida, omogenea, frullata. Sono leggermente più consistenti dei liquidi ma non devono essere masticati, non si possono raccogliere con una forchetta, cadono a gocce, lasciano una patina sottile sul retro del cucchiaio.

DIETA A CONSISTENZA SEMISOLIDA (la più usata): passati e frullati densi, vellutate, omogeneizzati di carne e pesce, purè, uova alla coque, budini, panna cotta, creme, mousse, polenta, formaggi morbidi e cremosi (ricotta, formaggio spalmabile, robiola...) ...

Anche questi alimenti hanno una consistenza fluida, omogenea, frullata e non devono essere masticati come gli alimenti a consistenza semiliquida ma, a differenza di questi, possono essere raccolti con una forchetta o un cucchiaio, possono essere disposti a strati e mantengono la forma nel piatto. Sono più densi, dunque, e per questo motivo la loro preparazione orale è un po' più complessa.

DIETA A CONSISTENZA SOLIDA MORBIDA: pasta ben cotta e ben condita, pasta ripiena, polpette, polpettoni, uova sode, pesce spinato,



verdure cotte non filamentose, banana e frutta matura o frutta cotta, soufflé...

Alimenti da evitare
alimenti a doppia consistenza (zuppa di pane e latte, pastina in brodo, minestrone con verdure a pezzi)
alimenti filanti o appiccicosi (formaggi cotti e fusi, mozzarella, stracchino, gomma da masticare)
alimenti solidi di difficile gestione in bocca (caramelle, confetti, riso, fette biscottate, legumi interi, carne filacciosa o asciutta)
alcolici
pane e brioches
crackers e grissini
frutta secca
frutta fresca (mirtilli, ribes, melagrana, lamponi, more)
gelati con pezzi di nocciole, canditi e scaglie di cioccolato

Chiedi sempre una dieta personalizzata a un professionista.

Stile di vita

Alcuni comportamenti sono necessari per mantenere l'esofago in salute e per conservare una masticazione efficace.

10 REGOLE PER UN ESOFAGO SANO

1. Evitare gli spuntini "veloci" in piedi
2. Mantenere una corretta posizione seduta a tavola
3. Concentrarsi sul cibo e non leggere o guardare la televisione
4. Masticare accuratamente
5. Mangiare lentamente e inghiottire piccoli bocconi per volta
6. Accompagnare il cibo con qualche sorso di acqua naturale o lievemente gasata
7. Non coricarsi se non sono trascorse almeno 2 ore da un pasto principale
8. Preferire la dieta "mediterranea" e limitare l'uso di bevande alcoliche
9. Assumere capsule e compresse con un bicchiere pieno di acqua



COUNSELLING

mantenendo sempre il busto eretto

10. Riferire tempestivamente al medico curante eventuali difficoltà nella deglutizione, bruciore o dolore retrosternale che insorge dopo i pasti e/o di notte.

Una persona con disfagia cronica, specie se si tratta di un anziano con differenti problemi di salute, non può restare sola nel momento dei pasti. È necessario che un familiare o una persona formata a questo compito sia sempre presente.