



INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER L'ELABORAZIONE DI PASTI DESTINATI A SOGGETTI FRAGILI E/O ANZIANI



L'alimentazione ottimale per soggetti anziani a domicilio

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UOC IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE



INTRODUZIONE.....	3
ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO.....	4
SUGGERIMENTI.....	4
DOVE TROVIAMO I DIVERSI STIMOLATORI DEL SISTEMA IMMUNITARIO	4
ANZIANI A DOMICILIO	5
SUGGERIMENTI.....	5
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	5
UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO.....	6
COLAZIONE	6
SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO	6
PRANZO E CENA.....	6
ATTENZIONE!.....	6
ANZIANI CON SINTOMATOLOGIA GASTROINESTINALE.....	8
SUGGERIMENTI.....	8
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	8
INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI.....	9
ANZIANI CON DIFFICOLTA' ALLA DEGLUTIZIONE	9
SUGGERIMENTI.....	10
STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI	11
QUALI ALIMENTI PREFERIRE.....	12
ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO.....	13
COLAZIONE	13
SPUNTINO DI METÀ MATTINA.....	13
PRANZO E CENA.....	13
MERENDA METÀ POMERIGGIO	13
ANZIANI CON PERDITA DI PESO IMPORTANTE SRCOPENIA/MALNUTRIZIONE.....	14
SUGGERIMENTI.....	14
SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI	14
BIBLIOGRAFIA.....	14

INTRODUZIONE



Nei Paesi industrializzati l'età media della popolazione, nonché la sua aspettativa di vita, sono sempre più elevate, tanto che il 20,5% della popolazione europea ha più di 65 anni ed in Italia la percentuale sale al 22,8%, con 6,8% di ultraottantenni e 1,2% di ultranovantenni. Secondo i dati ISTAT (2019) l'età media è 80,8 anni per gli uomini e 85,2 per le donne la maggior parte dei quali vive al proprio domicilio o in solitudine o assistito da badanti, spesso straniere.

La senescenza comporta un fisiologico declino delle funzioni fisiche e mentali, che è variabile da soggetto a soggetto e con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di sviluppare malattie croniche non trasmissibili, tra cui patologie neurodegenerative, cardiovascolari, diabete e tumori.

Molti studi hanno dimostrato che per invecchiare in salute, oltre ad aspetti genetici, molto importanti sono anche i fattori epigenetici, in particolare fattori ambientali legati ad un corretto stile di vita, soprattutto alimentazione e attività fisica.

Nell'anziano, frequentemente, si assiste ad una riduzione degli apporti alimentari con conseguente perdita di peso anche importante, riduzione della massa muscolare e rischio di malnutrizione. Spesso si associano problemi di masticazione e di deglutizione pertanto il rischio nutrizionale è elevato e fondamentale la necessità di assicurare un adeguato supporto nutrizionale. Altro elemento fondamentale da monitorare è l'idratazione: l'anziano tende a bere poco per una fisiologica diminuzione dello stimolo della sete.



Una corretta alimentazione e uno stato nutrizionale ottimale rappresentano, pertanto, un fattore di protezione nei confronti della maggior parte delle patologie e consentono di evitare l'instaurarsi di malnutrizione e sarcopenia, situazioni che influenzano negativamente la qualità della vita ed incidono significativamente sulla riduzione dei livelli di autonomia, e di attività fisica, sul deterioramento cognitivo e di immunocompetenza, oltre che sull'aggravamento dei livelli di comorbidità.

Questo documento elaborato dall'Unità Operativa Complessa (UOC) Igiene degli Alimenti e della Nutrizione di ATS Brianza è indirizzato agli anziani che gestiscono in autonomia i propri pasti, ai badanti che assistono gli anziani a domicilio, alle Aziende di Ristorazione e agli Enti responsabili che si occupano della produzione e trasporto di pasti a domicilio.

ALIMENTAZIONE E SISTEMA IMMUNITARIO

È noto che la nutrizione svolge un ruolo essenziale nello sviluppo e nel mantenimento del sistema immunitario. Le carenze nutrizionali possono compromettere la risposta immunitaria e rendere il nostro organismo maggiormente esposto alle patologie degenerative ed alle infezioni. Un buono stato nutrizionale ed un'alimentazione varia e completa può contribuire a potenziare le capacità di difesa immunitarie e quindi a combattere più efficacemente l'eventuale stato di malattia.

SUGGERIMENTI

- **Aumentare la quota di alimenti vegetali nella dieta.** Più frutta e verdura, più legumi in ogni pasto della giornata, utilizzandoli non solo come contorno, ma anche come ingredienti di primo e secondo piatto. *Gli alimenti vegetali sono ricchissimi di vitamine e sali minerali e sostanze antiossidanti.*
- **Tenere a mente la regola del 5:** 5 porzioni di frutta e verdura variata e dei cinque colori fondamentali (bianco, rosso, arancio, verde, viola) per garantire l'apporto completo di vitamine e sali minerali.
- **Cereali prevalentemente integrali** per la maggior ricchezza in fibra e in vitamine.
- **Aumentare il consumo di pesce.**
- **Consumare quotidianamente una piccola quantità di frutta secca** (es. 3 noci, 1 cucchiaio di mandorle).
- **Spezie ed erbe aromatiche al posto del sale per insaporire** rappresentano un'ottima fonte anch'esse di vitamine e sali minerali diversi nonché di sostanze antiossidanti.
- **Variare l'alimentazione** alternando e combinando diversamente tra loro i vari gruppi di alimenti per introdurre tutti i nutrienti e micronutrienti essenziali. La monotonia nella dieta comporta sempre la carenza di uno o più nutrienti/micronutrienti.
- **Seguire le corrette norme igieniche** per la manipolazione, preparazione e conservazione del cibo.

DOVE TROVIAMO I DIVERSI STIMOLATORI DEL SISTEMA IMMUNITARIO

- **Glutazione**, prodotto dal nostro organismo, ma si trova anche in alcuni vegetali tra cui asparagi, spinaci, pesche e mele. Ci sono poi alimenti in grado di stimolarne la produzione tra cui quelli ricchi di selenio come: sarde, uovo, senape, aglio, cipolla, frutta e verdura di colore rosso, latte e carne.
- **Glutamina**, aminoacido indispensabile per la sintesi del glutazione, è contenuto in uova, riso e latte;
- **Arginina**, aminoacido che si trova nella frutta secca e in uova, pesce, carne e legumi.
- **Vitamina C**, le principali fonti sono: uva, peperoni, peperoncino, rucola, crucifere (cavolo, cime di rapa, verza, broccoli), kiwi e agrumi, timo fresco, prezzemolo ed erba cipollina.
- **Vitamina E**, ne sono ricchi gli oli vegetali (arachidi, mais, girasole, olio extravergine di oliva), nocciole, arachidi, cereali integrali, semi di girasole, mandorle, curry, origano, kiwi.
- **Vitamina D**, presente essenzialmente in alimenti di origine animale, in particolare ne sono ricchi pesce (sgombro, sardina, tonno e salmone), gamberi, uovo, formaggi e burro. I funghi rappresentano l'unica fonte vegetale.
- **Beta-Carotene**, si trova principalmente in peperoncino, carote, albicocche secche, zucca, prezzemolo, pomodori maturi, broccolo e cavolo verde.
- **Vitamina B6**, si trova in cereali e farine integrali, avocado, spinaci, broccoli, frutta secca.
- **Vitamina B12**, presente in uova, latte e formaggi, frutti di mare e pesci grassi.
- **Selenio e Zinco**, metalli importanti per la loro attività antiossidante, si trovano in pesce, carne, grano, avena e legumi.

ANZIANI A DOMICILIO

SUGGERIMENTI



- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena, (eventuale spuntino serale in caso di cena incompleta).

- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti fondamentali:** **carboidrati** sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi, crudi o cotti. Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.

- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume. Potenziare lo spuntino successivo con i nutrienti/alimenti non inseriti al pasto principale.

- **Bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazione mediche. È meglio bere poco prima dei pasti, per evitare un effetto sazietà pre-prandiale. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.



STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- **Variare spesso gli alimenti:** la monotonia può causare carenze nutrizionali. In particolare va evitata la monotonia dei pasti serali, come le cene con pane e latte o formaggio/affettato e pane oppure solo una minestrina con formaggio. Questa tipologia di cena può essere un'eccezione ma non la regola.

- **Alternare le fonti proteiche**, prediligendo pesce, carni bianche e legumi.

- **Inserire diverse fonti di frutta e verdura**, forniscono un buon apporto di vitamine e sostanze antiossidanti e apportano una buona quantità di liquidi. Inserire **verdura sia a pranzo che a cena**, utilizzandola anche come condimento per i primi piatti. **Consumare almeno 3 frutti al giorno.**



- Prestare **attenzione alla presentazione del piatto** e all'accostamento dei colori, in modo da invogliare al consumo del cibo.

- **Proporre piatti facili da consumare ma appetibili**, per esempio di consistenza morbida o già tagliata (es. carne e pesce a bocconcini o straccetti; la frutta in macedonia ...). Prestare particolare attenzione ai **bocconi**, che devono essere **piccoli** in modo da facilitare il più possibile la deglutizione.

- Prestare attenzione **alla temperatura del pasto**, che non dovrà essere né troppo caldo né troppo freddo, per rendere le pietanze più gradevoli.

- I secondi piatti a base di carne possono essere preparati con salse semplici con verdure o pomodoro o latte o succo di agrumi in modo da mantenere morbidezza e appetibilità.

- **Non eccedere con il consumo di sale e utilizzare sempre sale iodato.** Provare gusti nuovi utilizzando erbe, spezie, aceto, succo di limone che insaporiscono e permettono di ridurre il sale utilizzato.

UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

COLAZIONE

- Una tazza di latte o yogurt o bevanda vegetale, oppure una spremuta fresca di agrumi oppure o in aggiunta un tè o una tisana caldi
- n.5 o 6 biscotti secchi o n. 4-5 frollini semplici o in alternativa n. 4-5 fette biscottate con marmellata oppure ancora pane con un velo di marmellata.

SPUNTINO DI METÀ MATTINA E METÀ POMERIGGIO



- Un pacchetto di cracker o grissini oppure tarallini oppure un tè con n. 2-3 fette biscottate o biscotti oppure uno yogurt o un budino, oppure frutta secca oleosa (3 noci, 15-20 mandorle ...).

PRANZO E CENA

- Un PRIMO PIATTO asciutto a base di cereali o derivati (80 g di pasta o riso o farro o orzo o farina di mais etc. oppure in sostituzione 100 g di pane) o in brodo con aggiunta di 30-50 di pastina o riso o altro cereale oppure 150-200 g patate (minestrone con pasta, passato di verdura con riso, minestrina con pasta).
- Un SECONDO PIATTO alternando gli alimenti proteici (tra parentesi le porzioni di riferimento):

- Carne bianca 2 volte a settimana (100 g)
- Carne rossa 1 volta a settimana (100 g)
- Pesce 2-3 volte a settimana (150 g)
- Legumi 2-3 volte a settimana (secchi 30-50 g freschi o gelo 90-150 g)
- Formaggi freschi 2-3 volte a settimana (100 g)
- Uova 1-2 volte a settimana
- Salumi 0-1 volta a settimana (50g)

- Un CONTORNO di verdure fresche di stagione crude oppure cotte, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva poco sale ed eventualmente aceto o limone secondo gusto personale.
- Un PANINO (50 g)
- Un FRUTTO fresco di stagione oppure una mousse di frutta o un frutto cotto al forno.
- E' possibile il consumo moderato di VINO ROSSO (un bicchiere a pasto)



In alternativa all'associazione primo e secondo piatto è possibile proporre un PIATTO UNICO ovvero condendo il primo piatto con un sugo di carne o pesce o legumi o formaggi o uova (es. pasta al ragù, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e ceci, ecc.). Oppure accostando le patate (al vapore, al forno o in purea) al secondo piatto. Il pasto composto dal piatto unico si

completa comunque con un contorno ed un frutto.

ATTENZIONE!

In caso di difficoltà di masticazione, devono essere proposti alimenti soffici, ben cotti, tagliati in piccoli pezzi o tritati. Da frutta e verdura devono essere eliminati semi, le bucce, le parti filamentose parti o coriacee. Monitorare la presenza di disfagia per poter eventualmente modificare la consistenza del cibo e dei liquidi, prestando attenzione alle caratteristiche fisiche degli alimenti quali coesione, omogeneità, viscosità e dimensione del boccone (vedi scheda dedicata).

PORZIONI STANDARD DEI PRINCIPALI ALIMENTI (estratto da LARN 2014)

GRUPPO DI ALIMENTI	ALIMENTI	PORZIONE ADEGUATA	MISURA PRATICA
LATTE E DERIVATI	Formaggio fresco	100g	1 mozzarella piccola
	Formaggio stagionato	50g	
CARNE-PESCE-UOVA	Carne rossa	100g	1 fettina-1 svizzera- 4-5 pezzi di spezzatino
	Carne bianca	100g	1 fetta di petto di pollo o tacchino; 1 piccola coscia di pollo
	Carne conservata (salumi, affettati)	50g	3-4 fette di prosciutto 5-6 fette di bresaola 2 fette di mortadella
	Pesce	150g	1 piccolo pesce; 1 filetto medio
	Pesce conservati	50g	1 scatoletta di tonno sott'olio, 4-5 fette sottili di salmone affumicate
	Uova	50g	1 uovo
LEGUMI	Legumi freschi o in scatola	150g	Mezzo piatto, 1 scatola piccola
	Legumi secchi	50g	3-4 cucchiari
CEREALI E DERIVATI; TUBERI	Pane	50g	1 piccolo panino, 1 piccola rosetta
	Pasta, riso, farro, mais	80g	50 penne/fusilli, 4 cucchiari di riso, farro, orzo
	Sostituti del pane	30g	3-4 fette biscottate; 1 pacchetto di crackers; 1 frisella; 3-4 taralli
	Patate	200g	2 patate piccole
VERDURE E ORTAGGI	Verdure e ortaggi	200g	2-3 pomodori, 3-4 carote, 1 peperone, 1 finocchio, ½ piatto di spinaci, broccoli, cavolfiore
FRUTTA	Fresca	150g	1 mela, 1 pera, 1 arancia, 1 pesca, 2 albicocche, 2 prugne
	Secca	30g	7-8 noci, 15-20 mandorle
CONDIMENTI	Olio extravergine	10ml	1 cucchiaino
ALCOLICI	Vino	125ml	1 bicchiere

SOGGETTI CON SINTOMATOLOGIA GASTROINTESTINALE

(DIARREA E PERDITA DI LIQUIDI)

SUGGERIMENTI



- **Monitorare l'assunzione di liquidi** e assicurare una buona idratazione: bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazioni mediche. Bere a piccoli sorsi **bevande a temperatura ambiente o calde** anche lontano dai pasti. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.

- **Rispettare una corretta distribuzione dei pasti, evitando pasti abbondanti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurre il volume e frazionare gli alimenti in più spuntini.
- **Ridurre il consumo di zuccheri semplici**, (bibite, marmellata, zucchero, gelati, torte farcite con creme e/o panna, pasticcini, ecc.), gli alimenti **dolcificati con xilitolo o sorbitolo** (es. caramelle o chewing gum senza zucchero) e **lattosio** (latte e latticini freschi).
- **Ridurre il consumo di fibre:** evitare prodotti integrali, i legumi interi e in fase acuta anche le verdure e la frutta fresca. Possono essere sostituite da centrifugati e spremute d'agrumi filtrate, utili a mantenere un introito di liquidi e sali minerali adeguato, ma assunte con moderazione. Successivamente inserirli con gradualità privilegiando quelli riportati in tabella.
- Non consumare più di due frutti al giorno (vedi tabella).

STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- **Privilegiare preparazioni semplici** e metodi di cottura che prevedono l'uso di olio extravergine di oliva a crudo (es. vapore, microonde, al forno, pentola a pressione). **Evitare i cibi piccanti, le frittiture, gli intingoli, le salse** (maionese, senape ...) e **alimenti ricchi in grassi saturi** (burro, panna, mascarpone, pancetta, insaccati ecc.) che possono rallentare la digestione.
- Per la preparazione dei primi piatti privilegiare l'uso del **riso** per la sua proprietà astringente o in sostituzione del primo piatto le patate che svolgono un'azione rimineralizzante e protettiva delle mucose.



- Usare poco sale, meglio se iodato. **Per insaporire** i piatti privilegiate l'uso **di succo di limone ed erbe aromatiche** (basilico, salvia, ecc.). Il limone possiede anche un'azione battericida utile in caso di diarrea.

- **Evitare spezie piccanti, pepe, peperoncino**, perché possono irritare le mucose intestinali.
- Per le preparazioni utilizzare brodo vegetale, inizialmente solo di patate e carote (senza verdure). Le patate hanno azione rimineralizzante e proteggono le mucose; le carote ricompongono le feci. Evitare brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo.

INDICAZIONI PER LA SCELTA DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA EVITARE
CEREALI, DERIVATI e PATATE	Riso, pane tostato, o pane fresco senza mollica, fette biscottate, grissini o cracker. Patate e primi piatti semplici.	Prodotti integrali. Pizza, focaccia, patate fritte, primi piatti elaborati, tortellini.
CARNE E PESCE	Carni e pesci magri cucinati lessati, al vapore, ai ferri o al forno senza grassi. Prosciutto magro e bresaola sono i soli salumi permessi.	Insaccati, pancetta, coppa ...
LATTE E YOGURT	Da evitare in fase acuta. Poi inserire con gradualità prodotti delattosati, (non più di una porzione al giorno) saggiandone la tollerabilità	Latte
FORMAGGI	Formaggi stagionati non piccanti che hanno ridotto tenore in lattosio grazie alla stagionatura e permettono un recupero di minerali.	Formaggi freschi
UOVA	Le uova in camicia o alla coque (non più di 2 volte a settimana)	Frittata
LEGUMI	Da evitare in fase acuta, successivamente, inserirli con gradualità solo sotto forma di passati di legumi.	Legumi interi
VERDURE	Carote lessate (ricompongono le feci), pomodori maturi senza buccia e semi, aglio e cipolla in piccole quantità e mai soffritti, le foglie della bietola e spinaci, il cuore del finocchio lessato, le gemme degli asparagi, zucchine e fagiolini; non in fase acuta e in piccole quantità in fase di remissione	Tutte in fase acuta, successivamente inserimento graduale
FRUTTA	La frutta non deve essere superiore a 2 porzioni al giorno, sempre sbucciata scegliendo tra: mela, pera, albicocche, agrumi, melone, mirtillo. La banana deve essere assunta in piccole quantità. Succo di mela o d'arancia è permesso purché centrifugato e senza zucchero in quantità moderate.	Frutta secca oleosa, sciroppata o disidratata. Fichi, uva, ciliegie, prugne.
DOLCI e SNACK	Biscotti secchi non farciti	Cioccolato, caramelle, torte, frollini, pasticcini, gelati, torte pasticcini ... Snack dolci e salati
CONDIMENTI E ALIMENTI VARI	Olio extravergine di oliva per condire gli alimenti da usare al crudo Erbe aromatiche, brodo vegetale filtrato.	Burro, lardo, margarine. Salse, maionese, ketchup, senape. Brodo di carne o confezionato con estratti di carne o dadi per brodo. Peperoncino, pepe e spezie
BEVANDE	Acqua a temperatura ambiente, caffè d'orzo, tè leggero, camomilla e tisane senza zucchero.	Bevande fredde. Alcolici e superalcolici. Bevande zuccherine come acqua tonica, tè freddo, ma anche succhi di frutta, perché contengono naturalmente zucchero anche se riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti" Caffè, tè e bevande contenenti caffeina (come la cola)

IDENTIFICARE I PAZIENTI CON DIFFICOLTÀ DELLA DEGLUTIZIONE (DISFAGIA)



La disfagia è un disordine di una o più fasi della deglutizione che può determinare un aumento del rischio di malnutrizione, disidratazione e aspirazione, con secondarie infezioni polmonari, nonché associarsi a un significativo incremento di comorbidità e mortalità: per questo è importante identificare precocemente le persone in cui questo problema comincia a manifestarsi. L'adeguamento della proposta alimentare è la più

importante ed appropriata terapia per la disfagia.

Nella popolazione generale la prevalenza della disfagia negli ultra 65enni si attesta tra il 7 e il 13% a seconda degli studi considerati e aumenta al 16% nei soggetti con età superiore agli 85 anni. E' stata riscontrata disfagia nel 30% dei pazienti con ictus, nel 52-82% dei pazienti affetti da Parkinson, nel 84% dei pazienti affetti da Alzheimer; nelle strutture residenziali per anziani, la prevalenza della disfagia raggiunge valori compresi tra il 40 e il 60%. (Ekberg et al. Dysphagia 2002).

I sintomi e i segni della disfagia possono essere osservati anche al di fuori del momento dei pasti:

- Difficoltà nel gestire le secrezioni orali;
- Assenza o debolezza della tosse e della deglutizione volontaria;
- Modificazione di qualità/tono della voce (raucedine);
- Lingua protrusa;
- Schiarimenti di gola frequenti;
- Frequenti infezioni bronchiali;
- Rialzo di temperatura non giustificato da altre cause (come conseguenza di infezioni polmonari causate dalla inalazione di cibo);
- Perdita di peso e/o disidratazione.

Durante i pasti invece la disfagia si può manifestare in questo modo:

- Lentezza ad iniziare una deglutizione e/o ritardo a deglutire (oltre i cinque secondi);
- Masticazione o deglutizione non coordinate;
- Deglutizioni multiple per ogni boccone;
- Raccolta del cibo nelle guance;
- Rigurgiti orali e nasali di cibo/liquidi;
- Prolungamento del tempo del mangiare/bere;
- Tosse o starnuti durante/dopo l'alimentazione.

La disfagia non va confusa con il reflusso gastro-esofageo, con il vomito, con disturbi comportamentali dell'alimentazione, con l'incapacità di riconoscere il cibo in quanto tale per via del deterioramento mentale.

La dieta più adatta al disfagico è una dieta omogenea frullata, meglio, omogeneizzata, fruibile con il cucchiaio, e che non necessita di masticazione.

Questa dieta speciale è indicata non solo anziani che presentano disfagia ma anche per coloro che presentano difficoltà di masticazione e/o grave inappetenza dovuti ad altre cause.



SUGGERIMENTI

- Assumere alimenti di consistenza omogenea e semisolida (frullati o omogeneizzati), fruibili con il cucchiaio, che non richiedono masticazione.
- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena con eventuale spuntino serale.
- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti fondamentali:** **carboidrati** sotto forma di cereali (in crema o omogeneizzati o frullati) o patate (in purea), **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi, omogeneizzati o frullati o liofilizzati) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi cotti (frullati o omogeneizzati). Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.
- Proporre le tre portate separate in modo da poter valutare la quantità di alimenti consumata e in caso di consumi ridotti compensare durante lo spuntino.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume.
- Per **umentare l'apporto energetico** del pasto è utile arricchire le preparazioni con condimenti (olio, burro) e salse (panna da cucina, maionese, besciamella), oppure zucchero, miele, marmellate, sciroppi, succhi di frutta.
- Per **umentare l'apporto di proteine**, è utile arricchire le preparazioni con formaggi, uova, latte o latte condensato, carni e pesci (anche come liofilizzati).
- **Bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (includere tè e tisane) salvo diverse indicazioni mediche. In caso di **difficoltà a deglutire i liquidi devono essere utilizzati addensanti**. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.



STRATEGIE PER LA PREPARAZIONE E SOMMINISTRAZIONE DEI PASTI

- **Il pasto** a consistenza modificata **deve essere appetibile** e presentato in modo piacevole. Quando possibile dare la possibilità di scegliere tra differenti menù.
- Gli **alimenti frullati** devono essere **filtrati** per rimuovere i frustoli.
- La **carne deve essere ben cotta** e tagliata in piccoli pezzi o macinata prima di essere frullata o omogeneizzata.
- I **liquidi devono essere aggiunti gradualmente:** l'eccesso può modificare il sapore dei cibi, ma soprattutto la sua consistenza.
- L'utilizzo del latte intero migliora la consistenza dei cibi frullati.
- I cibi una volta frullati, devono **mantenuti a temperature idonee fino al consumo**, poiché rappresentano un eccellente mezzo di coltura per la crescita batterica: le quantità eccedenti devono essere refrigerate o possono essere anche surgelate in porzioni monodose.
- Per la scelta degli alimenti seguire la tabella sotto riportata.
- Sono da privilegiare gli alimenti naturali poi frullati o omogeneizzati rispetto a quelli del commercio (es. liofilizzati o omogeneizzati).
- Consumare il pasto in luogo piacevole e tenere la schiena dritta e possibilmente con le braccia ben appoggiate sul tavolo, per facilitare la deglutizione. È consigliabile dopo aver masticato il boccone, flettere leggermente il capo in avanti in modo da aiutare l'ingresso degli alimenti per poi deglutirli con maggiore facilità.

QUALI ALIMENTI PREFERIRE

ALIMENTI	CONSIGLIATI	DA EVITARE
CEREALI E DERIVATI	Tutti i tipi di cereali che devono essere ridotti in crema (frullati o omogeneizzati) oppure possono essere utilizzati semolino, crema di riso, crema multi cereali, crema di avena (es. prodotti prima infanzia)	Cereali che si sbriciolano, quali grissini e cracker o gallette; prodotti che aderiscono facilmente al canale digerente, quali pane o pan carrè; pasta, cereali in chicco (riso, orzo, farro,...). Tutti i piatti doppia consistenza come minestrina (brodo + pastina/riso), minestrone (brodo + verdure a pezzi + riso/pasta)
CARNI	Tutte le carni privati di filamenti, tendini, ossa e parti grasse, omogeneizzate o frullate, ben cotte al forno con sughi e brodi per renderle più gustose. Prosciutto cotto omogeneizzato o frullato con salse e ridotto a passato o mousse.	Tutte le carni a consistenza filamentosa che non si prestano alla frullatura. Prosciutto crudo e bresaola. Prodotti pre-impanati e prefritti.
PESCE	Tutti i tipi di pesce privati degli scarti (pelle, lisce, coda, testa), ben cotti, o tonno in scatola omogeneizzati oppure frullati e ridotti a mousse o passati o crema.	Prodotti pre-impanati e prefritti
LATTE E YOGURT	Yogurt vellutati, cremosi e densi privi di pezzi di frutta. Latte, panna, besciamelle, burro possono essere utilizzati come ingredienti di preparazione (budini, creme, pappe ...).	Yogurt con pezzi di frutta.
FORMAGGI	Tutti i formaggi freschi se cremosi e scivolosi come robiola e ricotta. I formaggi stagionati solo se grattugiati e aggiunti ad altre preparazioni.	Formaggi a pasta filata o troppo appiccicosi (mozzarella, scamorza ...) oppure semi stagionati (fontina, taleggio..) se non ben amalgamati in altre preparazioni.
UOVA	Utili per preparare creme, flan o per arricchire passati o creme.	Uova sode, frittate o omelette.
VERDURE	Tutte senza buccia, semi, filamenti, parti coriacee, ben cotte, frullate e passate al setaccio oppure omogeneizzate.	Tutte le verdure crude o cotte intere o pezzi.
LEGUMI	Tutti i tipi ben cotti e privati di bucce, passati al setaccio o omogeneizzati.	Legumi interi
PATATE	Cotte al vapore, passate al setaccio fino ad ottenere una purea omogenea	A pezzi o intere.
FRUTTA	Fresca o cotta privata di buccia, semi e torsolo, ridotta purea o omogeneizzata. O centrifugati o spremute eventualmente l'aggiunta di addensante. Frutta secca o semi oleosi frullati fino ad ottenere farine.	Macedonia, frutta secca, frutta essiccata o frutta candita.
GRASSI	Privilegiare l'uso di olio extravergine di oliva. Possono essere utilizzati burro, panna, creme, salse (maionese besciamella ...) per fortificare il pasto.	
DOLCI	Crema, budini, gelatine.	Caramelle, biscotti, torte, brioche, cioccolato.

(Tratta e modificata da PDTA Disfagia – AReSS Piemonte – 2013)

UN ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

Colazione

- Zuppa di latte con aggiunta di caffè (se gradito) con 2-3 cucchiaini di biscotti granulari oppure 3-4 fette biscottate (o 3-4 biscotti se preferiti) sbriciolate fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea
- Zuppa di the con 2-3 cucchiaini di biscotti granulari oppure 3-4 fette biscottate (o 3-4 biscotti se preferiti) sbriciolate fino ad ottenere una consistenza cremosa e omogenea

Oppure

- Yogurt alla frutta omogeneo (senza pezzi interi) oppure yogurt intero naturale

Spuntino di metà mattina

- Mousse di frutta o yogurt cremoso senza pezzi o frutta fresca grattugiata o frullata

Pranzo e cena

- PRIMO PIATTO realizzato con sughi semplici e poi omogeneizzato oppure farina di cereali (es. crema di riso o di mais e tapioca o semolino) sciolta in passati o vellutate di verdura o in brodo per formare una crema con l'aggiunta di 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva e 1 cucchiaino di formaggio grana grattugiato
- SECONDO PIATTO: carne o pesce cotti con sughi per mantenerli morbidi e poi frullati o omogeneizzati oppure formaggio fresco cremoso (robiola, ricotta o tipo quark...) o legumi cotti passati o omogeneizzati o prosciutto cotto frullato o in mousse, o n.1-2 uova sciolte nel primo piatto oppure omogeneizzati di carne o pesce
- CONTORNO: verdura cotta frullata o omogeneizzata anche con l'aggiunta di panna o besciamella oppure olio extravergine di oliva e formaggio grana grattugiato per insaporire
- FRUTTA: mousse o purea di frutta

Merenda di metà pomeriggio

- Un budino, uno yogurt cremoso senza pezzi, una panna cotta, un dolce al cucchiaio a base di ricotta, un gelato.



COSA FARE IN CASO DI PERDITA DI PESO

Nell'anziano si assiste frequentemente ad una graduale perdita di peso che, entro certi limiti, può essere considerata fisiologica, mentre non lo è se è troppo rapida, se è conseguente a malattie acute curabili (es. una infezione delle vie aeree o delle vie urinarie), se comporta un rapido deterioramento delle masse muscolari e delle capacità motorie.

Quando si osserva una perdita di peso di questo tipo è necessario allertare il medico e/o i familiari. Una corretta diagnosi della malattia che ha causato la perdita di peso è il primo passo, anche se, in contemporanea è utile applicare i suggerimenti riportati qui sotto:

SUGGERIMENTI

- **Prevedere pasti piccoli e frequenti:** colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda, cena, (eventuale spuntino serale in caso di cena incompleta).
- **Ai pasti principali** (colazione, pranzo e cena) **prevedere i tre nutrienti** principali: **carboidrati** sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, **proteine** con il secondo piatto (carne o pesce o uova o formaggi o legumi) e **vitamine, sali minerali e fibre** con un contorno di ortaggi, crudi o cotti. Il tutto condito con olio extravergine di oliva possibilmente a crudo.
- In caso di poco appetito è importante **non saltare mai i pasti**, ma, piuttosto, ridurne il volume. Potenziare lo spuntino successivo con i nutrienti/alimenti non inseriti al pasto principale.
- **Assumere ad ogni pasto 25-30 grammi di proteine di alta qualità** (pesce, carne, legumi abbinati ai cereali, uova, latticini): l'assunzione corretta di aminoacidi ad ogni pasto (colazione, pranzo e cena) è una condizione fondamentale per attivare la sintesi proteica muscolare.
- Per aumentare la quantità di energia e proteine nella giornata **proporre spuntini proteico/calorici di piccolo volume** scegliendo gli alimenti in base alla capacità deglutitoria es. budini, latte e cioccolato, formaggio e cracker, prosciutto e grissini, yogurt greco, frutta secca, noci e semi (eventualmente macinati), barrette di cereali, gelati, latte arricchito con latte condensato/latte in polvere + biscotti.
- **Idratarsi a sufficienza: bere almeno 6-8 bicchieri di acqua al giorno**, (incluse tè e tisane) salvo diverse indicazioni mediche. È meglio bere poco prima dei pasti, per evitare un effetto sazietà pre-prandiale. Per rendere eventualmente più gradevole il gusto dell'acqua aggiungere succo di limone o di arancia.
- Inserire anche bevande al latte (al malto, cioccolato calda, caffè al latte, frullati e frappè) che possono facilitare il raggiungimento dei fabbisogni in energia, proteine, vitamine e minerali.
- **Consumare il pasto in luogo piacevole** e tenere la schiena dritta e possibilmente con le braccia ben appoggiate sul tavolo, per facilitare la deglutizione.

SUPPLEMENTI NUTRIZIONALI ORALI: QUANDO SERVONO?

Nel caso di bassi apporti nutrizionali con la sola dieta (inferiori al 70% dei fabbisogni), agli spuntini di alimenti naturali possono essere aggiunti integratori modulari proteici in polvere (proteine del siero del latte). In relazione ai fabbisogni individuali, utilizzare supplementi nutrizionali orali ipercalorici (almeno 1.5 kcal/ml) e iperproteici (almeno 10 g di proteine per 100 ml). Può essere sufficiente anche ½ flacone in aggiunta a uno degli spuntini con alimenti naturali, oppure uno o più flaconi in relazione alle assunzioni accertate. Per i pazienti diabetici vanno utilizzati integratori specifici. Nel caso di utilizzo di supplementi orali liquidi, si consiglia di consumarli lentamente a piccoli sorsi, nell'arco di 60-120 minuti, al fine di evitare il senso di gonfiore gastrico e addominale correlato all'assunzione. È preferibile assumerli lontano dai pasti per integrare l'alimentazione naturale quando questa sia insufficiente a coprire i fabbisogni.

BIBLIOGRAFIA

- Linee di indirizzo nazionale per la Ristorazione ospedaliera ed assistenziale. Ministero della salute 2011
- LARN 2014
- Il paziente disfagico: manuale per familiari e caregivers. Istituto Superiore di Sanità 2008
- Raccomandazioni sulla valutazione e gestione della disfagia nei servizi socio sanitari: Servizio Sanitario Regionale Emilia Romagna - 17/07/2017
- Documento di indirizzo sulla corretta alimentazione per l'anziano fragile in comunità. ATS Brianza 2019

A cura di:

ATS BRIANZA

UOC Igiene Alimenti e Nutrizione (Direttore dott.ssa Nicoletta Castelli)

Dott. Narciso Cazzato

Dott.ssa Claudia Chiarino

Dott.ssa Deborah Falsarella

Dott.ssa Manuela Milani

Dott.ssa Erika Perri

Luglio 2021

Per info:

DIPARTIMENTO DI IGIENE E PREVENZIONE SANITARIA
UNITA' ORGANIZZATIVA IGIENE ALIMENTI E NUTRIZIONE

VIA NOVARA, 3

20832 DESIO

e-mail: progetti.alimentazione@ats-brianza.it

