
Disfagia, come affrontarla

Autore: Valter Giantin

Fonte: Città Nuova

La disfagia è la difficoltà a deglutire, liquidi o sostanze solide. Qualche consiglio dell'esperto per gestirla nelle fasi iniziali.

[Moltissime forme di disfagia, soprattutto iniziali](#), possono essere trattate variando la dieta e/o con **esatte posture e manovre**. Nelle forme più gravi però la disfagia non è gestibile con alternative per via orale, ma deve necessariamente essere sostituita, per un buon apporto di nutrienti, da sistemi di nutrizione che arrivano a valle del danno manifestato, ad es. con un sondino naso-gastrico-SNG o tramite un sondino che viene posto per via endoscopia a livello addominale e arriva direttamente allo stomaco detto anche PEG). Per il trattamento per via orale della disfagia è importante sottolineare anzitutto che **il cibo, solido ed ancor più se liquido, va assunto sempre lentamente e a piccoli bocconi o sorsi**: sono necessari pertanto tempi che spesso almeno si raddoppiano, quando non diventano molto più lunghi (anche ore). Va posta molta più attenzione all'atto del deglutire, evitando possibilmente di distrarsi, di parlare o guardare la televisione durante i pasti, avendo cura di deglutire una o più volte a vuoto tra un boccone e l'altro. Se vi è una emiparesi o emiplegia che interessa il viso il cibo va sempre somministrato esclusivamente dal lato non affetto dal danno neurologico (quello che non si muove per mangiare o sorridere). **Per la disfagia per i cibi liquidi**, è bene utilizzare ad es. acqua gelificata e/o polveri addensanti (facilmente rintracciabili in tutte le farmacie) che possono essere aggiunti a tutti i liquidi caldi e freddi (acqua, brodo, tè, latte, succo di frutta, ecc.) per dare loro una maggiore consistenza, simile a quella di una crema o di un budino. **Nella disfagia per i cibi solidi**, è opportuno privilegiare alimenti di consistenza semisolida o morbida, omogenea e cremosa, come quella del puré di patate o la mousse di frutta, in modo che possano essere assunti con il cucchiaino. **Vanno dunque evitati il riso, il minestrone con pezzi di verdura o lo yogurt con pezzi di frutta** o in cui coesistano la consistenza liquida e solida, come ad esempio la pastina in brodo o il latte con i cereali. Vanno inoltre eliminati dalla dieta i cibi appiccicosi che aderiscono al palato (ad es. gnocchi, caramelle gombose), cibi friabili che si possono sbriciolare (biscotti, grissini e crackers) e polveri (cacao, zucchero filato, cannella, ecc.). Altri **piccoli stratagemmi che possono rendere i cibi più facili da deglutire** sono l'uso di salse cremose come la maionese, la besciamella o la panna, che aiutano a creare diete molto più varie, complete e ben bilanciate, evitando il rischio di carenze nutrizionali e/o di squilibri alimentari. Può allora diventare utile indirizzare il paziente per la colazione verso lo yogurt o il latte addensato con biscotti granulari. Ai pasti sostituire il primo piatto di pasta o riso, così come il pane, con altri cibi quali semolino, crema di riso o patate lesse frantumate o purè. Per i secondi piatti può essere indicata la carne tritata (anche come polpetta o hamburger), pesce morbido, formaggi cremosi o uova; per la frutta possono essere graditi frullati o mousse; per i dolci si possono indicare budini, semifreddi, creme dolci e gelati. **Se vi fosse stata una significativa perdita di peso si possono incrementare le calorie aggiungendo olio di oliva** (meglio se a crudo) e/o del formaggio grattugiato fine e ben mescolato ai cibi. Vi sono comunque anche pasti pronti e completi già disponibili in commercio, in forma cremosa, o come liofilizzati da ricostruire ad es. con acqua o brodo. **È poi importante anche come ci si posiziona a tavola**: è bene mangiare sempre in posizione seduta (non sdraiati o in posizione semi-seduta), con il tronco ben eretto, piegando possibilmente la testa in avanti e abbassando il mento verso il torace durante la deglutizione; questa posizione può essere favorita anche da un assistente/badante se porta il cucchiaino o la forchetta alla bocca partendo dal basso. **Utile risulta infine eseguire dei piccoli colpi di tosse per liberare la gola dalla presenza di cibo** e mantenere una accurata igiene del cavo orale anche dopo i pasti, evitando ristagni di cibo, muco e saliva. ___

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it