FONDAZIONE MORONI
Castellanza

Disfagia e Alimentazione nella persona fragile

Dr.ssa M. Dolores Nuzzo

Geriatra e Nutrizionista

Email nuzzo@sacrafamiglia.org

Castellanza, 26 Settembre 2026

DIETA

- DIAETA dal latino
- DAITA dal greco

Ovvero vita, modo o tenore di vita.

Lo stile di vita e l’alimentazione come fonte di sostentamento e di piacere.

Importante funzione del cibo nel creare momenti conviviali dispensatori di gioia e di incontri sociali.

ALIMENTAZIONE

Insieme degli alimenti che si assumono abitualmente

Modificazioni funzionali legate all'invecchiamento

- **TUBO DIGERENTE** (riduzione secreti digestivi, motilità, assorbimento)
- **GUSTO:** Ipogeusia (alterata percezione di alcuni sapori), ageusia (perdita del gusto), disgeusia (persistente cattivo sapore in bocca)
- **OLFATTO:** Iposmia

DISFAGIA

DIFFICOLTA' A DEGLUTIRE E DI CONSEGUENZA DIFFICOLTA' A MANGIARE

↓

Difficoltà a trarre piacere dal cibo

PREVALENZA

Disfagia

- 20% nella popolazione generale
- sino al 60% nei soggetti istituzionalizzati

CONSAPEVOLEZZA ED EDUCAZIONE

Tutte le persone che lavorano o che hanno a che fare con l'anziano/disabile deve essere a conoscenza del problema disfagia e delle sue complicanze

Conseguenze cliniche

- Ab ingestis
- Malnutrizione
- Disidratazione

- ISOLAMENTO SOCIALE

Lo stato nutrizionale

è il più importante indicatore dello stato di salute dell'anziano.
La malnutrizione aumenta il rischio di morbilità e mortalità

Indicatori precoci di malnutrizione e/o disfagia

- Cambiamenti di interesse nei confronti del cibo
- Ridotto apporto di cibo
- Modifiche recenti del peso corporeo

STATO NUTRIZIONALE NELLA DISFAGIA

- Monitoraggio mensile del peso corporeo
- Diario Alimentare
- Valutazione multidimensionale (MNA) (MUST)

IMPORTANZA DELLE INDICAZIONI DIETETICHE PER IL PAZIENTE DISFAGICO

DIETA NELLA DISFAGIA

La scelta degli alimenti dipende dal tipo e dal grado di disfagia e deve rispondere principalmente ai seguenti criteri:

- Sicurezza (prevenzione ab ingestis)
- Fabbisogno alimentare (apporto calorico e di liquidi; preferenze alimentari: appetibilità e varietà)

CONSISTENZA DEI CIBI

- Liquidi (acqua, thè, camomilla, latte, caffè, succhi di frutta, sciroppi, brodi vegetali) Sono i più difficili da deglutire.
- Semiliquidi (gelati, creme, passati di verdure, frullati e omogeneizzati di frutta). E' sufficiente una modesta preparazione orale, non necessitano di masticazione.
- Semisolidi (passati e frullati densi, omogeneizzati di carne e pesce, purè, uova strapazzate, formaggi morbidi e cremosi, budini). Richiedono una preparazione orale leggermente più impegnativa della precedente, ma non di masticazione.
- Solidi (pasta ben cotta, uova sode, pesce pulito, verdure cotte non filacciose, frutta, pane, biscotti). Necessitano di prolungata preparazione orale e successiva masticazione efficace.

CONSISTENZA DEI CIBI

Le consistenze più utilizzate per i pazienti disfagici sono:

SEMISOLIDA e SEMILIQUIDA

Consentono di ottenere una giusta scorrevolezza ed eliminano, non utilizzando cibo solido, sia il lavoro di masticazione e soprattutto il rischio di soffocamento causato dall'ingestione di porzioni voluminose di cibo.

CONSISTENZA DEI CIBI

Il meno utilizzato in quanto più difficile da gestire è l'alimento

LIQUIDO.

I cibi solidi devono essere morbidi, di consistenza cremosa, omogenei (cioè composti da particelle della stessa consistenza) e compatti (non devono frammentarsi o sbriciolarsi in piccoli pezzi come crackers, grissini, dolci secchi…)

MODIFICHE DI CONSISTENZA

- ADDENSANTI (gelatine a freddo in polvere, acqua gelificata, farine istantanee..)
- DILUENTI (brodo vegetale o di carne, il latte)
- LUBRIFICANTI (burro, olio di oliva extravergine, maionese..)

ALIMENTI DA EVITARE

- Alimenti a doppia consistenza (zuppa di latte, pastina in brodo, minestrone con verdure a pezzi)
- Alimenti filanti (formaggi cotti, mozzarella, gomme da masticare)
- Alimenti solidi di difficile gestione in bocca (caramelle, confetti, riso, fette biscottate, legumi interi, carne filacciosa o asciutta)
- Alcolici
- Pane
- Crackers e grissini
- Frutta secca
- Frutta fresca (mirtilli, ribes, melograno, more, lamponi)
- Gelati con pezzi di nocciole, scaglie di cioccolato, canditi.

STIMOLANO LA DEGLUTIZIONE

SAPORI FORTI :
dolce, salato, aspro, piccante

TEMPERATURA : calda o fredda
(se coesiste esofagite evitare i cibi caldi)

Scelta e preparazione degli alimenti



SUGGERIMENTI ALIMENTARI NELLA DISFAGIA

- DIETA KCAL 1800-2000 suddivisa in 5 piccoli pasti (COLAZIONE, SPUNTINO, PRANZO, SPUNTINO, CENA)
- LIQUIDI almeno ml 1200 (6 bicchieri al giorno)

VALUTAZIONE DEL BILANCIO ENERGETICO

Una rapida valutazione del fabbisogno energetico del paziente si può ottenere moltiplicando il possibile peso ideale per 25, 35 o 45 a seconda di “stress” metabolico lieve, medio o grave

RESTING ENERGY EXPENDITURE (REE)
DISPENDIO ENERGETICO A RIPOSO

FORMULA DI HARRIS-BENEDICT

REE (uomini) = 66 + (13,7 x peso in Kg) + (5 x altezza in cm) – (6,8 x età in anni)

REE (donne) = 655 + (9,563 x peso in Kg) + (1,8x altezza in cm) – (4,7 x età in anni)

Le calorie giornaliere totali sono ottenute moltiplicando tale valore per il fattore attività appropriato:

REE x 1,2	sedentaria
REE x 1,375	leggera (1-3 gg/sett)
REE x 1,55	moderata (3-5 gg/sett)
REE x 1,725	intensa (6-7 gg/sett)
REE x 1,9	molto intensa (più volte/die)

PROGRESSIONI DIETETICHE

NUTRIZIONE PER VIA ORALE:

- Disfagia fase 1 (difficoltà nella gestione orale del bolo e della sua masticazione; dieta consistenza omogenea ed esclusivamente semisolida)
- Disfagia fase 2 (iniziale capacità del paziente di gestire la fase masticatoria; cibi di consistenza morbida tipo primo piatto ben cotto e semisolida)
- Disfagia fase 3 (uguale alla fase 2 ma è necessario favorire l'appetibilità degli alimenti; cibi di consistenza semisolida e solido-morbida)
- Disfagia fase 4 (efficace capacità masticatoria; cibi di consistenza solido-morbida)

Esempio di dieta per disfagia fase 1 (alimenti frullati e/o omogeneizzati)

- Colazione: latte e biscotti, yogurt alla frutta (tipo vellutato senza pezzi), gelatine di frutta
- Spuntini: budino al cacao o alla vaniglia, mousse di frutta, yogurt alla frutta senza pezzi
- Pranzo: pasta frullata con il sugo del giorno, carne o pesce frullati, purea di patate o altre verdure, frutta fresca frullata o gelatina di frutta
- Cena: Crema di verdure, ortaggi, zucca, legumi o semolino, prosciutto cotto frullato o formaggio cremoso o uova frullate, purea di verdure, frutta fresca frullata singola o in mix

Esempio di dieta per disfagia fase 2 (primi piatti morbidi e secondi piatti frullati)

- Pranzo: pasta ben cotta al pomodoro o con sugo cremoso alle verdure, carne bianca o rossa o pesce frullati, mousse di tonno, uova strapazzate frullate, purea o mousse di verdure, frutta frullata o gelatina di frutta
- Cena: Crema di verdure o vellutate o semolino, formaggio cremoso o mousse di prosciutto cotto o carne o pesce frullati, verdure frullate o purea di patate o legumi, frutta frullata

Esempio di dieta per disfagia fase 3 (primi piatti frullati secondi piatti morbidi)

- Pranzo: pasta frullata con sugo del giorno o crema di riso o cappellini frullati al pomodoro, polpette di tacchino o arista o hamburger o pesce morbidi, patate lessate o zucchine trifolate o mousse di verdura/e, frutta cotta o frullata
- Cena: Crema di verdure o vellutate o semolino, formaggio cremoso o uova strapazzate o polpette di carne o prosciutto cotto frullato, verdure ben cotte o al vapore o frullate, frutta cotta o frutta mix frullata

Esempio di dieta per disfagia fase 4 (primi piatti e secondi piatti comuni)

- Pranzo: Pasta ben cotta con il sugo del giorno in crema, carne o pesce morbidi o frullati, patate lessate o mousse di verdure, frutta semplice morbida o cotta o frullata o gelatine di frutta
- Cena: Pasta ben cotta al pomodoro o crema di verdure o vellutate, formaggio cremoso o prosciutto cotto o polpette di carne, verdure lessate o in purea, frutta cotta o banana schiacciata o frutta fresca frullata

REGOLE IMPORTANTI PER IL PASTO

- Il momento del pasto deve essere un piacere
- No ad un ambiente rumoroso
- No alle luci troppo forti
- Cercare la postura migliore
- Essere sempre visibili
- Attenzione ai movimenti
- Attenzione ai piatti
- Attenzione alla sicurezza
- Attenzione agli strumenti
- L’anziano/disabile è protagonista



PIRAMIDE ALIMENTARE



Piramide alimentare

Indica i consumi alimentari giornalieri consigliati per la popolazione adulta (18-65 anni).

Vengono date indicazioni sulle quantità di cibo da consumare ogni giorno scegliendo tra i vari gruppi di alimenti secondo il criterio della quantità benessere QB (porzioni di alimenti in grammi) per non superare le 2000 Kcal/die e sulle tipologie di attività fisiche che corrispondano ad un minimo di 5000 passi/die.

Piramide alimentare (6 piani)

1. Grassi da condimento (grassi, AGE: acidi grassi essenziali ,Vit. Liposolubili)
2. Latte e derivati (proteine, grassi, Ca, Vit. B_2, Vit. D)
3. Carni, pesce, uova (proteine, grassi, Fe, Se, vit. B_{12})
4. Legumi (amido, proteine, vitamine: fibra e oligosaccaridi)
5. Cereali e tuberi (amido, proteine, vitamine ed in particolare vit. B_1)
6. Alimenti di origine vegetale quali ortaggi e frutta caratteristici della dieta mediterranea (vitamine, Sali minerali, acqua, fibra)

Attività fisica Convivialità Stagionalità Prodotti locali

BUON APPETITO



