

# LA DISFAGIA

La disfagia è una alterazione, transitoria o permanente, della deglutizione, di sostanze liquide, solide o miste.

## LE CAUSE

- Prematurità e/o immaturità
- Alterazioni anatomiche congenite o acquisite
- Alterazioni neurologiche
- Disordini gastro-esofagei
- Comportamenti anoressici dell'infanzia
- Limitazioni cognitive
- Limitazioni comportamentali

## SINTOMI *(non necessariamente sono sempre tutti presenti insieme)*

- Voce o pianto gorgogliante (dopo la deglutizione)
- Fuoriuscita di cibo o saliva dalla bocca
- Ritardo nell'innesco del riflesso della deglutizione
- Bisogno di deglutire 2 o 3 volte ogni singolo boccone
- Fuoriuscita di cibo o liquido dal naso
- Residuo di cibo all'interno della bocca alla fine del pasto
- Infezioni respiratorie ricorrenti (bronchiti, polmoniti)
- Tosse durante e/o dopo il pasto
- Perdita di peso
- Tempi lunghi di alimentazione (più di 30 minuti)

## RISCHI E CONSEGUENZE

Nell'immediato:

1. Soffocamento
2. Polmonite da aspirazione per il passaggio di alimenti solidi o liquidi nelle vie respiratorie fino a raggiungere i polmoni.

A lungo termine:

1. Malnutrizione (perdita di peso e/o carenza di nutrienti, vitamine, sali minerali).
2. Disidratazione (carenza o mancanza di liquidi) che, se non trattata, può portare a disturbi dell'apparato urinario e/o stato confusionale.

## COSA E' IMPORTANTE SAPERE

**Ambiente:** creare un ambiente tranquillo, sereno, silenzioso e ben illuminato, senza stimoli distraenti.

**Postura:** La posizione ideale è quella seduta, con un comodo sostegno per gli avambracci e i piedi ben poggiati a terra.

Testa in linea con il tronco. Se necessario si può sostenere il capo con la mano.

Chi assiste la persona disfagica deve porsi alla sua stessa altezza, non stare in piedi se il paziente è seduto (il paziente potrebbe alzare la testa mentre c'è del cibo in bocca per guardare chi lo assiste mettendosi così in pericolo).



**Vigilanza:** È importante che la persona disfagica sia ben sveglia e non affaticata al momento del pasto.

Sia per il bambino che per la persona adulta è importante che ci sia condivisione e buon contatto oculare con il care-giver.

Non dare da mangiare se il bambino o il ragazzo piange o è distratto.

**Cibo:** Ogni singolo ragazzo o bambino ha proprie esigenze e difficoltà, che necessitano di un'attenta valutazione multidisciplinare; al termine della quale verranno concordati la dieta ed uno specifico programma alimentare.

Le scelte terranno conto quindi delle seguenti caratteristiche:

- Consistenza
- Omogeneità
- Scivolosità
- Temperatura
- Sapore ed appetibilità

In base alla consistenza i cibi si dividono in:

- Liquidi senza scorie: acqua, tè, camomilla senza zucchero
- Liquidi con scorie: succo di frutta, latte, yogurt da bere
- Semiliquidi: a questa categoria appartengono gelati, creme, yogurt, passati di verdure, frullati, omogeneizzati di frutta. Per questi alimenti è sufficiente una modesta preparazione orale in quanto non necessitano di masticazione.
- Semisolidi: comprendo omogeneizzati di carne, pesce, formaggi morbidi e cremosi (ricotta), budini, mousse. Tali alimenti necessitano di una preparazione orale.
- Solidi: carne, pasta ben cotta.

### **Alimenti da evitare:**

Alimenti a doppia consistenza: hanno una consistenza disomogenea e nella bocca si separano sfuggendo al controllo durante la deglutizione (es. zuppa di latte, pastina in brodo, minestrone con verdure a pezzi)



Alimenti filamentosi: formaggi cotti, mozzarella, spinaci

Cibi non omogenei: riso

Legumi

Cibi secchi e friabili: biscotti e cracker

Sebbene si possa pensare che l'**acqua** e in generale i **liquidi** siano gli alimenti più facili da deglutire, per la maggior parte dei pazienti disfagici rappresentano invece, una notevole difficoltà.

L'assunzione di liquidi è quasi sempre pericolosa; nel caso sia possibile bere è preferibile l'acqua a piccoli sorsi.

### **Alimenti consigliati:**

La consistenza preferibile è quella semiliquida o semisolida, resa omogenea e scivolosa (ad es. aggiungendo un cucchiaino di olio a crudo).

Frullati, creme, omogeneizzati ...

Per rendere gli alimenti più appetibili e facilitarne la deglutizione è possibile aggiungere spezie ed aromi che ne esaltino il sapore.

È preferibile offrire cibi più caldi o più freddi rispetto alla temperatura corporea, ciò facilita la percezione del boccone durante la deglutizione.



### **Cosa fare durante il pasto:**

- Se sono presenti tosse, voce gorgogliante, affaticamento, interrompere immediatamente l'alimentazione.
- Rispettare e controllare durante tutto il pasto le posture indicate.

- Offrire piccole quantità di cibo (se la persona si alimenta in autonomia, assicurarsi che proceda lentamente, è possibile utilizzare posate più piccole in modo da prendere poco cibo alla volta).
- Se raccomandato, evitare di bere durante il pasto.
- Non utilizzare liquidi per mandare giù i cibi che sembrano non essere scesi bene.
- Procedere lentamente rispettando i tempi del bambino o del ragazzo.
- Prima di offrire un altro boccone, assicurarsi che il precedente sia stato completamente deglutito.
- È sconsigliato l'uso di cucchiaini in plastica "usa e getta", che potrebbero rompersi all'interno del cavo orale. Sono da preferire cucchiaini in plastica ad alta resistenza.



## Come modificare la consistenza dei cibi per rendere più facile l'assunzione

### Per i cibi solidi:

omogeneizzatori

condimenti lubrificanti (olio, sugo)



### Per i liquidi:

in commercio esistono prodotti "addensanti", in grado di modificare la consistenza di qualsiasi alimento liquido (acqua, caffè, vino, brodo, ...).



in commercio esiste “Acqua gel”, acqua solidificata che può essere offerta con il cucchiaino.



### **Cosa fare alla fine del pasto**

- Rimanere seduti nei successivi trenta minuti.
- Fare una buona igiene orale, prestando attenzione ad eventuali residui di cibo all'interno della bocca.

Nel caso non fosse possibile utilizzare uno spazzolino a setole morbide, sono presenti in commercio “tamponi per igiene orale” (scovolino).



### **ASSUNZIONE DEI FARMACI**

È compito del medico scegliere la forma del farmaco più appropriata per le esigenze del bambino o del ragazzo.

Eventuali accorgimenti:

- I farmaci, se devono essere somministrati per bocca, vanno prima polverizzati e offerti con una piccola quantità di frutta frullata.
- I farmaci liquidi possono essere addensati.
- Evitare l'uso di capsule e confetti.



**Bibliografia:**

- *“Disfagia infantile. Counselling informativo e consigli pratici”*; Chiara dal Brun, Morena Morello; Omega Edizioni;
- *“La valutazione delle abilità di alimentazione nella disfagia infantile”*; Cerchiari, A.; 2002.