

La nutrizione per os a domicilio

14° Corso specialistico per
Assistenti Familiari

Anno 2021

Dietista Anna Rita SABBATINI

Di cosa parleremo

- Definizione di alimentazione e nutrizione
- Composizione dell'organismo
- Principali componenti degli alimenti e a cosa servono
- Linee guida di sana alimentazione 2018
- Alcune problematiche nutrizionali al domicilio

Di cosa parleremo

- **Definizione di alimentazione e nutrizione**
- Composizione dell'organismo
- Principali componenti degli alimenti e a cosa servono
- Linee guida di sana alimentazione 2018
- Alcune problematiche nutrizionali al domicilio

DEFINIZIONI

Alimentazione

assunzione per via orale degli alimenti e insieme dei processi digestivi che si effettuano nella bocca, nello stomaco, nell'intestino allo scopo di trasformare gli alimenti in principi nutritivi o nutrienti

Nutrizione

insieme dei processi di assorbimento intestinale dei principi nutritivi, la loro assimilazione e utilizzazione da parte delle cellule organiche attraverso le varie fasi metaboliche

Di cosa parleremo

- Definizione di alimentazione e nutrizione
- **Composizione dell'organismo**
- Principali componenti degli alimenti e a cosa servono
- Linee guida di sana alimentazione 2018
- Alcune problematiche nutrizionali al domicilio

Il nostro organismo è composto da:

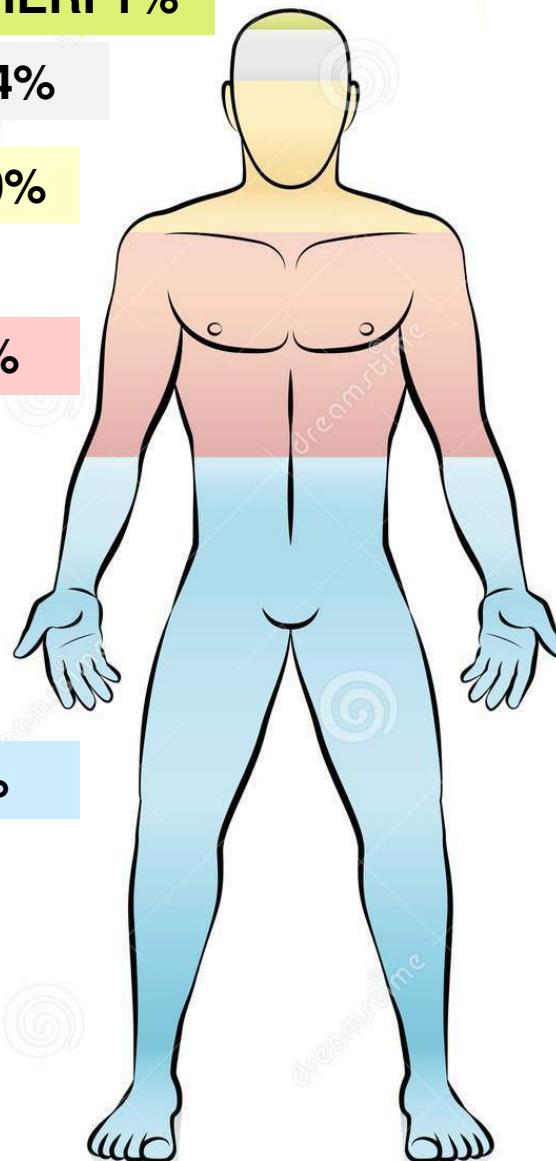
GLUCIDI, CARBOIDRATI O ZUCCHERI 1%

SALI MINERALI 4%

LIPIDI O GRASSI 10%

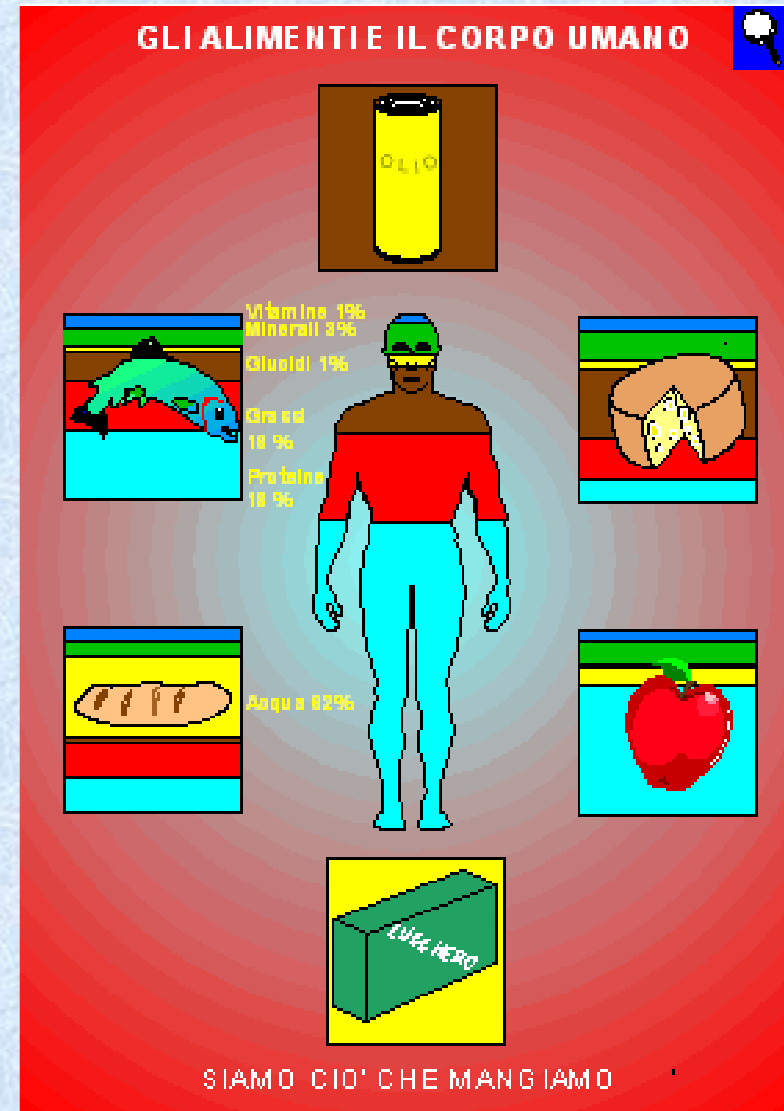
PROTEINE o PROTIDI 20%

ACQUA 65%



Gli alimenti sono costituiti dagli stessi componenti presenti nel nostro corpo

- Proteine o protidi
- Grassi o lipidi
- Carboidrati o glucidi
- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua



L'ACQUA nel nostro corpo



CERVELLO
75%
ACQUA



POLMONI
90%
ACQUA



OSSA
24%
ACQUA



AIUTA
A CONVERTIRE
IL CIBO
IN ENERGIA



SANGUE
85%
ACQUA



PELLE
80%
ACQUA



MUSCOLI
75%
ACQUA



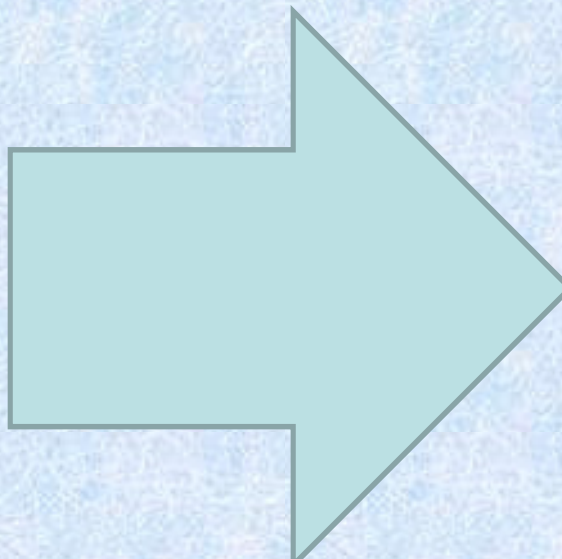
AIUTA
IL CORPO
AD ASSORBIRE
LE SOSTANZE
NUTRITIVE

FONTI ENERGETICHE PER L'ORGANISMO

* g = grammo

- Proteine o protidi 4 kcal per g*
- Grassi o lipidi 9 kcal per g*
- Carboidrati o glucidi 4 kcal per g*

- Vitamine
- Sali minerali
- Acqua



Questi
componenti
non danno
energia

esercizio

- L'olio è costituito solo da grassi
- 1 cucchiaino di olio pesa 10 g
- Quante kcal fornisce 1 cucchiaino di olio?

90
kcal

Grassi = 9 kcal/g
 $10\text{g} \times 9\text{kcal/g} = 90 \text{ kcal}$

Di cosa parleremo

- Definizione di alimentazione e nutrizione
- Composizione dell'organismo
- **Principali componenti degli alimenti e a cosa servono**
- Linee guida di sana alimentazione 2018
- Alcune problematiche nutrizionali al domicilio

PROTEINE o PROTIDI



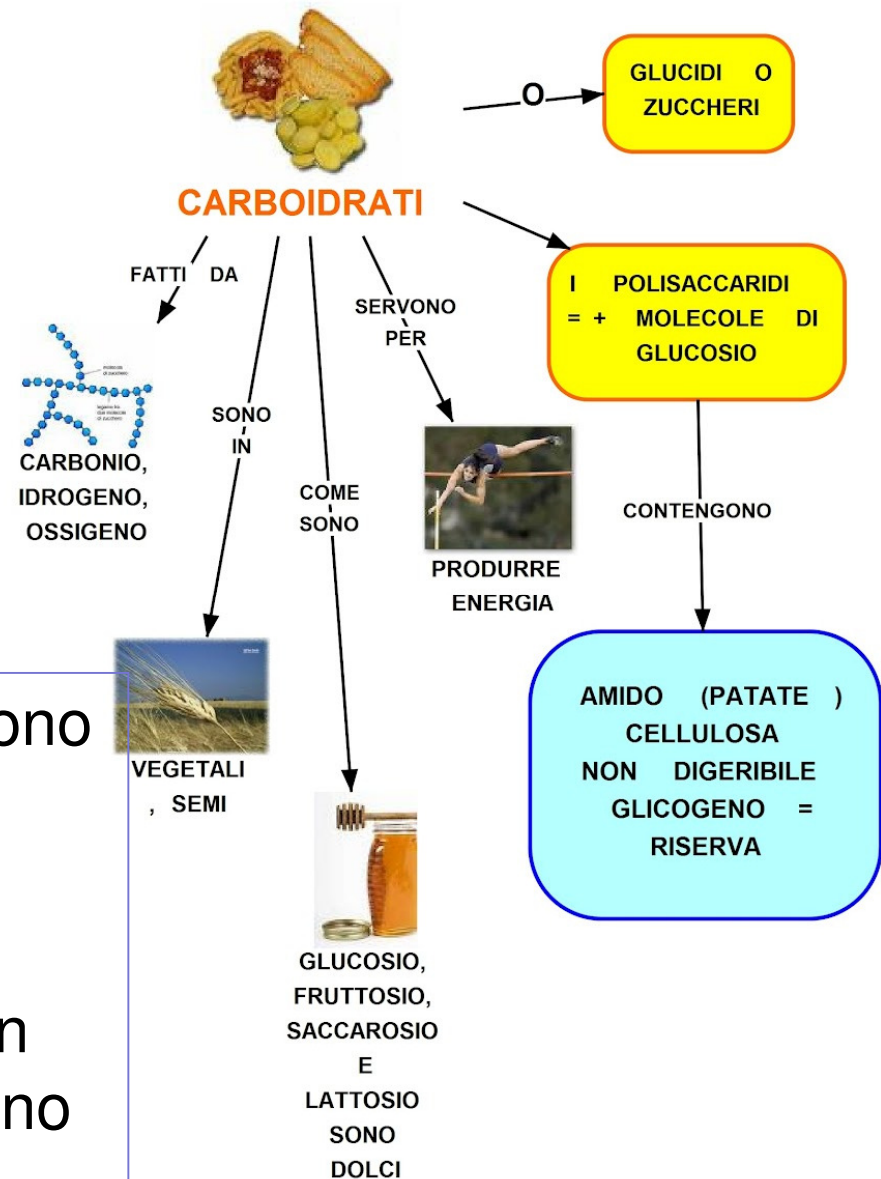
- Funzione plastica strutturale
- Sintesi di enzimi, ormoni ed immunoglobuline
- 20 aminoacidi di cui 8 essenziali

Gli aminoacidi ESSENZIALI sono quelli che noi non possiamo costruire, quindi devono essere assunti dall'esterno e si trovano in particolare nei prodotti di origine animale

CARBOIDRATI o GLUCIDI

- Funzione energetica
- Formazione di strutture quali il cervello
- Controllo demolizione delle proteine

I carboidrati sono i primi che vengono consumati se facciamo attività motoria, ma nel nostro organismo sono molto pochi perché non abbiamo riserve. Se li mangiamo in eccesso, diventano grassi e formano il tessuto adiposo o grasso



DIGESTIONE



PRINCIPI NUTRITIVI

PROTEINE

LIPIDI
(trigliceridi)

GLUCIDI
(polisaccaridi,
disaccaridi)

digestione

PRINCIPI NUTRITIVI SEMPLICI

AMINOACIDI

AC. GRASSI E
GLICEROLO

MONOSACC.

assorbimento

DEGRADAZIONE CON PRODUZIONE DI ENERGIA

TESSUTI UTILIZZATORI

Costituzione riserve energetiche

Sintesi di proteine

DOMANDE

- Ma quante e quali porzioni devo assumere per avere il giusto apporto di nutrienti?
- E quali alimenti?

Trovate tutte le risposte su:

Di cosa parleremo

- Definizione di alimentazione e nutrizione
- Composizione dell'organismo
- Principali componenti degli alimenti e a cosa servono
- **Linee guida di sana alimentazione 2018**
- Alcune problematiche nutrizionali al domicilio

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA 2018



Copia questo indirizzo e potrai leggere le nuove Linee guida aggiornate al 2018

<https://www.crea.gov.it/web/alimenti-e-nutrizione/-/linee-guida-per-una-sana-alimentazione-2018>

Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana CREA 2018

1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo
2. Più frutta e verdura
3. Più cereali integrali e legumi
4. Bevi ogni giorno acqua in abbondanza
5. Grassi: scegli quali e limita la quantità
6. Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: meno è meglio
7. Il sale? Meno è meglio!
8. Bevande alcoliche: il meno possibile
9. Varia la tua alimentazione: come e perché
10. Consigli speciali per...
11. Attenti alle diete e all'uso degli integratori senza basi scientifiche
12. La sicurezza degli alimenti dipende anche da te
13. Sostenibilità delle diete: tutti possiamo contribuire

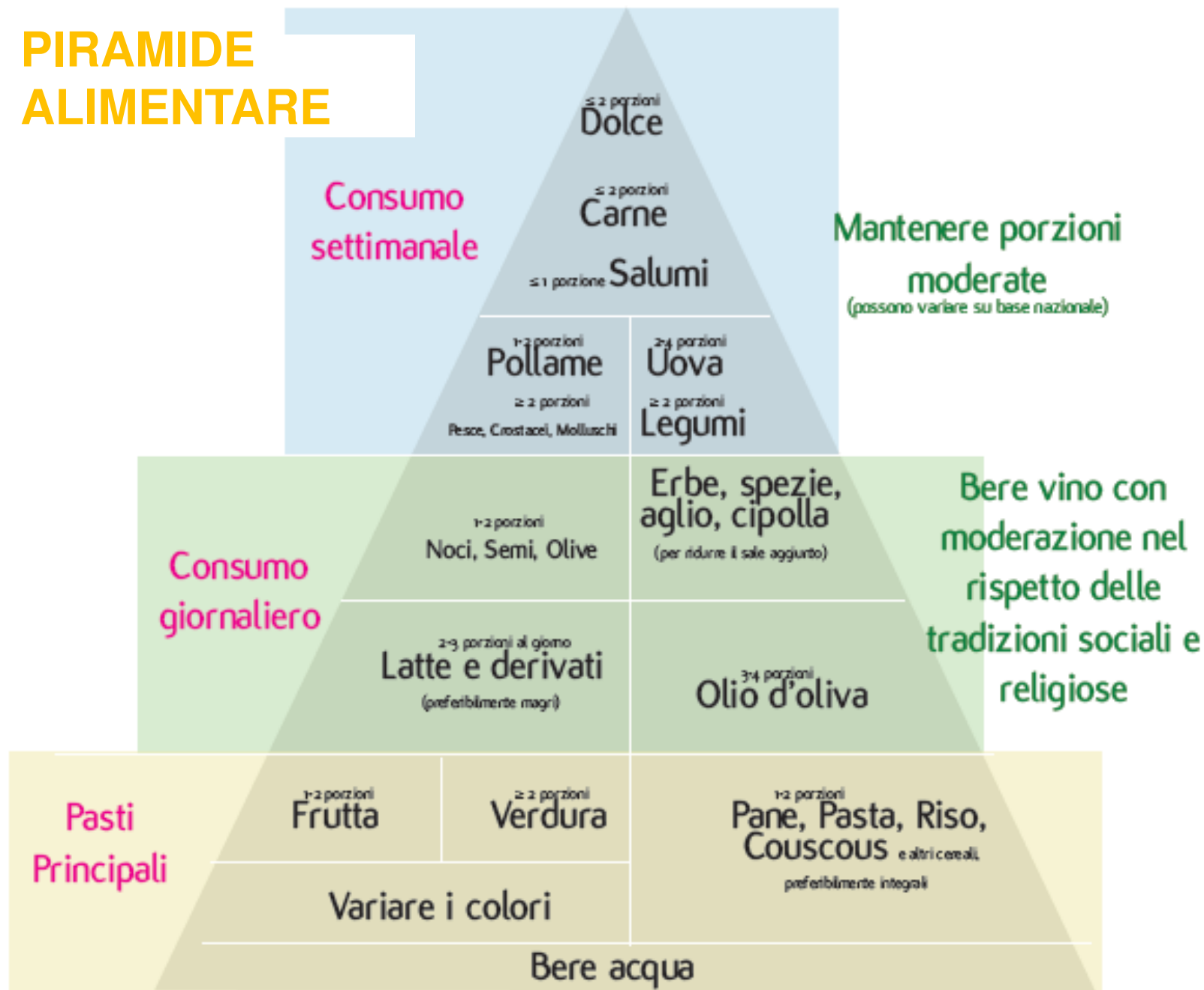
Leggi attentamente tutti i punti sul manuale scaricato, ti daranno tutti i consigli pratici per una sana alimentazione

Per sapere quante e quali porzioni si consiglia di assumere giornalmente, settimanalmente e mensilmente, la

PIRAMIDE ALIMENTARE

è un ottimo strumento

PIRAMIDE ALIMENTARE



Di cosa parleremo

- Definizione di alimentazione e nutrizione
- Composizione dell'organismo
- Principali componenti degli alimenti e a cosa servono
- Linee guida di sana alimentazione 2018
- **Alcune problematiche nutrizionali al domicilio**

PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO

DISFAGIA

STIPSI

DIARREA

PERDITA DI PESO

NAUSEA

Definizione di disfagia

- Disturbo della deglutizione cioè la capacità di masticare e deglutire gli alimenti solidi o liquidi

Cause di **DISFAGIA**



IATROGENE

Effetti collaterali di terapie farmacologiche (CT, neurolettici)
Post-chirurgica muscolare o neurogena
Radiazione
Corrosiva (lesione da pillole, intenzionale)

INFETTIVE

Difterite
Botulismo
Lyme disease
Sifilide
Mucosità (Herpes, Cytomegalovirus, Candida, ecc)

METABOLICHE

Amiloidosi
Sindrome di Cushing
Tirotossicosi
Morbo di Wilson

MIOPATICHE

Malattie del connettivo
Dermatomiosite
Miastenia grave
Distrofia miotonica e/o oculofaringea
Poliomiosite
Sarcoidosi
Sindromi paraneoplastiche

NEUROLOGICHE

Tumori del tronco
Trauma cranico
Stroke - Paralisi cerebrale
Sindrome di Guillain-Barrè
Morbi di Huntington
Sclerosi multipla
Polio
Sindrome post-polio
Discinesia tardiva
Encefalopatie metaboliche
Sclerosi laterale amiotrofica (SLA)
Morbo di Parkinson
Demenza

STRUTTURALI

Barra cricofaringea
Diverticolo di Zenker
Cicatrici cervicali
Tumori orofaringei
Osteofiti e anomalie scheletriche
Malformazioni congenite (palatoschisi, diverticoli, tasche, ecc)

Classificazione eziologia dell'*American Gastroenterological Association*

La tabella dell'AGA manca di tutto il gruppo di disfagie psichiatriche e psicogene

La dieta per via orale nel paziente disfagico

Deve mantenere il livello di massima SICUREZZA

Quindi si deve prevenire il passaggio di alimenti solidi e/o liquidi nelle vie aeree

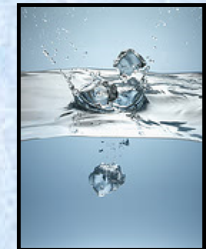
- ✓ 1° scelta se non controindicata
- ✓ Totale o parziale in associazione con NA
- ✓ E' fisiologica: permette l'integrità funzionale di tutte le attività intestinali (ormonali, immunitarie, di barriera)
- ✓ assumere gli alimenti per bocca permette di innescare la fase cefalica dell'alimentazione (per il soggetto e per la stimolazione delle secrezioni gastro-enteriche)
- ✓ aumenta l'autostima e la considerazione del proprio stato di malattia

Potrebbe però anche:

- Essere fonte di ansia (paura di soffocare, paura di far rilevare la propria anomalia mangiando in pubblico) convivenza con le difficoltà deglutitorie

Forze coinvolte nell'alimentazione

- 1) **Compressione** deformazione del cibo mediante pressione tra lingua e palato
- 2) **Adesione** contatto tra il cibo e il palato
- 3) **Tensione** trazione meccanica sul cibo prodotta dalla muscolatura della bocca e del faringe sul bolo che progredisce
- 4) **Taglio** sezione del cibo ad opera degli incisivi
- 5) **Frammentazione** sminuzzamento del cibo da parte dei molari (*solo per solidi*)



Caratteristiche fisiche degli alimenti



Liquidi e soluzioni liquide

**Semiliquidi
e semisolidi
(emulsioni o sospensioni)**



Solidi

Caratteristiche fisiche degli alimenti

LIQUIDI E SOLUZIONI LIQUIDE:

Scioppo (acqua e zucchero), si concentra con il calore, attenzione per *l'ab ingestis* perché molto vischioso

LIQUIDI: acqua, caffè, the, tisane, camomilla, vino, birra

**LIQUIDI
NATURALMENTE DENS:**
latte, nettare di frutta (succo di ananas o di mela), centrifugati di frutta e/o verdura



Caratteristiche fisiche degli alimenti

SEMILIQUIDI E SEMISOLIDI:

SOSPENSIONI → acqua + proteine e carboidrati
passata di frutta

EMULSIONI → lipidi

Brodo con formaggino, omog., uova, semolino

Salse più viscoso/scivoloso un boccone secco

Per  viscosità aggiungere albume

Salsa rubra (KETCHUP)

Salsa aurora (BESCIAMELLA + POMODORO)

Salsa maionese (tuorlo e olio)

NO salsa tartara o tonnata per la poca omogeneità

Caratteristiche fisiche degli alimenti

SEMILIQUIDI E SEMISOLIDI:

Latte (miscela complessa): soluzione di zuccheri, sali, enzimi e vitamine e sospensione di proteine ed emulsione di lipidi

Esempio di diverse consistenze:

- Liquide: succo di frutta
- Semiliquide: frullato di frutta
- Semisolide: passato di frutta

Caratteristiche fisiche degli alimenti

SEMILIQUIDI E SEMISOLIDI

SEMILIQUIDI A: salsa di pomodoro, passato di verdura liquido, frappè di frutta, semolino liquido, yogurt da bere, bevande a base di latte

SEMILIQUIDI B: yogurt cremosi senza pezzi di frutta, dessert cremosi, creme di cereali, creme dolci, creme di verdura/legumi, purea di frutta e verdura, purea di patate, omogeneizzati di frutta, sorbetti di frutta

SEMISOLIDI C: budini, omogeneizzati di carni e derivati, omogeneizzati di pesce o di formaggi, formaggi freschi (ricotta, robiola), mousse salate o dolci, polenta, flan, semolino solido, panna cotta

Caratteristiche della dieta da adeguare alla capacità di deglutizione



CONSISTENZA: liquida-semiliquida-semisolida-solida

COESIONE: compattezza del bolo

OMOGENEITA': uguale consistenza e dimensioni (NO 2 fasi come pastina in brodo o minestrone in pezzi, NO frullato; SI omogeneizzato o centrifugato)

SCIVOLOSITA': usare lubrificanti (olio, burro sciolto)

SAPORE: aromi e spezie solo con iposensibilità

TEMPERATURA: caldo/freddo

APPETIBILITA': presentazione del piatto

COLORE DEGLI ALIMENTI: diverso da quello dei secreti (tracheostomia)

VOLUME DEL BOLO: deficit di forza, bolo più piccolo, deficit di propulsione, bolo più grande

Modifica densità alimenti (prodotti naturali)

ADDENSANTI

- Acido alginico e alginati estratti da alghe (usati per budini, maionese, gelati e prodotti a base di latte)
- Fibre idrosolubili: psyllium, agar-agar, pectine, carbossimetilcellulosa, guar, glucomannano, carragenina
- Gelatine: polvere, fogli o dadi
- Amido: di mais, tapioca
- Fecola di patata

Facile formazione di grumi → setacciare la crema



Modifica densità alimenti (prodotti del commercio) Addensano in modo comparabile e costante nel tempo?

Derivato dalle gomme o dall'amido

Dall'amido continuano ad aumentare il grado di viscosità nel tempo assorbendo acqua per idratarsi, vanno utilizzati entro un'ora e hanno un retrogusto dolce

Dalle gomme o xantani sono da preferire per addensare acqua e liq.

Caratteristiche di base del liquido da addensare:

- Presenza di pectina (mela e succo arancia)
- Ioni (concentrazioni più elevate nel succo di arancia e nel latte)
- Proteine (latte)
- Acidi (concentrazioni più elevate nel succo d'arancia)

→ Valutazione delle caratteristiche reologiche degli alimenti o dei prodotti a consistenza modificata dopo l'uso degli addensanti

→ Uniformità di terminologia per caratteristiche reologiche (liquida, nettare, miele, al cucchiaio; liquida, semiliquida, solida; liquida, poltacea, purea, densa, morbida)

Modifica densità alimenti (prodotti naturali)

DILUENTI

Acqua

Latte vaccino o di soia, panna

Brodo vegetale o di carne

Succhi di frutta

Centrifugati di frutta o verdura



Modifica densità alimenti (mezzi fisici)

Acqua e soluzioni somministrate sotto forma di **ghiaccio** (granita, frappè)

Sospensioni ed emulsioni a base di grassi possono essere assunte come **gelati e semifreddi**

La **stracottura** produce una maggiore idratazione della pasta rendendola più viscosa (più scivolosa)



Modifica del sapore e colore degli alimenti

Alimentazione monotona → modifica sapore

Aromi naturali: vegetali o parte di vegetali commestibili.

Condimenti (grassi, olii, zucchero, ecc.);

Essenze aromatizzanti (timo, prezzemolo, basilico, aceto, origano, ecc);

Spezie (pepe, cannella, noce moscata, peperoncino, zafferano ecc).

Aromatizzanti artificiali: dolci e salati da miscelare a cibi neutri (purea di patate, semolino, gelatine, gelati e semifreddi)

Comportamenti facilitanti l'alimentazione

- mangiare seduto con avambracci appoggiati, piegare la **testa in avanti** e abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione
- Il paziente **non** deve **parlare**
- l'alimentazione deve procedere **lentamente**
- **piccole quantità** di cibo per volta; deglutire due o tre volte ogni boccone
- ad intervalli eseguire **colpi di tosse**; la ripresa dell'alimentazione può avvenire soltanto dopo completa detersione
- in caso di **tosse riflessa** il paziente deve ricondurre l'atto sotto il controllo volontario coordinando la respirazione e la spinta diaframmatica

Comportamenti facilitanti l'alimentazione

- ✓ la somministrazione di acqua, quando consentita, deve avvenire anche con l'ausilio del cucchiaino previa detersione dei residui faringei
- ✓ mantenere un'accurata igiene del cavo orale, evitando ristagni di cibo, muco e saliva (effettuare risciacqui giornalieri con acqua e bicarbonato o con collutorio).

In presenza di tracheostomia:

- ✓ durante la deglutizione la cannula deve essere occlusa
- ✓ la cannula deve essere tenuta costantemente sotto controllo da chi assiste il paziente durante l'alimentazione.

Schemi dietetici in presenza di disfagia

Favorire il riflesso della deglutizione con scelta rigorosa degli alimenti e bevande

- Specifica per il tipo di disfagia
- Personalizzata al quadro clinico, modificabile al variare dello stato clinico del paziente
- Consentire un'alimentazione indipendente
- Bilanciata ed adeguata ai fabbisogni calorici e dei nutrienti

Schemi dietetici in presenza di disfagia **TIPO I**

Indicazioni (più compromesso nella deglutizione dei liquidi)

incapacità preparazione del bolo, difetto del transito orale;
ridotta masticazione e movimento della lingua, mucosite,
xerostomia, glossectomia;
difetto del riflesso deglutitorio, incompleta chiusura della via nasale,
ridotta coordinazione deglutitoria,

Caratteristiche generali:

alimenti di **consistenza semisolida**

farmaci sciolti negli alimenti (in forma liquida nella purea di frutta)

liquidi, soluzioni liquide e semiliquidi **addensati**

Evitare:

cibi scarsamente compatti, che si frammentano (pane, riso, carne tritata)

cibi con consistenza diversa (minestrone)

cibi che si sciolgono rapidamente in bocca (gelati, frappè, ghiaccio, miele, marmellata, cioccolato)

Schemi dietetici in presenza di disfagia **TIPO II**

Indicazioni (meno compromesso, problemi a livello faringeo)

Parziale incapacità nella preparazione del bolo, difetto del transito faringeo (disfunzione faringeo, rallentamento del transito faringeo);

Caratteristiche generali:

alimenti di **consistenza morbida**

frutta matura e sbucciata

liquidi tollerati sufficientemente ma con attenzione nelle fasi iniziali
la somministrazione di **farmaci** può avvenire sotto forma di gocce negli alimenti o in sciroppi addensati o previa loro frammentazione

Evitare:

evitare alimenti poco compatti, secchi, croccanti

Schemi dietetici in presenza di disfagia TIPO III

Indicazioni (disfagia ai solidi, nessun problema con liquidi)

Normale capacità di formazione del bolo, difetto nel transito faringeo o esofageo per ostruzione, diminuita capacità di masticazione

Caratteristiche generali:

Cibi triturati ma con necessità di diluizione
Preparati liquidi o semiliquidi
Liquidi

Evitare:

Noci o alimenti crudi, secchi, croccanti o poco compatti

Schemi dietetici in presenza di disfagia

TIPO I

Alimenti raccomandati

Carni o pesci frullati o omogeneizzati
Creme al cucchiaio, sorbetti, budini, gelati, bavarese, panna cotta
Creme di frumento o riso, polenta
Flan, soufflè
Formaggi morbidi (formaggino, robiola, mascarpone)
Omogeneizzati di carne
Puree o frullati densi di frutta senza buccia e semi, succhi di frutta densi, banane schiacciate
Puree, zuppe passate e addensate
Puree di verdura senza residui, succhi di verdura densi
Semolino
Uova poco cotte
Yogurt senza frutta, latte intero addensato



TIPO II

Alimenti raccomandati

Come dieta tipo I e in più
Pane morbido, cereali sciolti nel latte caldo, cialde, riso, pasta molto cotta e di formato piccolo, sandwich morbidi
Crespelle, lasagne
Omogeneizzati di frutta
Piccoli pezzi di carne o carne tritata o pesce cucinati al vapore o al sugo di pomodoro senza grassi
Frutta fresca spremuta o frullata, cotta o in scatola senza buccia (mele, albicocche, banane, pere) succhi di frutta vari
Gelatine
Puree semisolide di verdure
Puree di frutta
Puree di riso o cereali
Acqua e altre bevande con attenzione all'inizio
Uova alla coque, strapazzate o in camicia
Verdura cotta evitando parti fibrose, in particolare gambi e coste
Zuppe a pezzi piccoli o passate di verdura
Integratori nutrizionali addensati



TIPO III

Alimenti raccomandati

Pane morbido o leggermente tostato, crackers, cialde, pancarrè e cereali nel latte caldo
Zabaione e uova sbattute
Tutti i tipi di latte e suoi derivati
Frullati
Yogurt, latte
Semolino
Creme di verdura
Puree di verdura e frutta
Legumi sbucciati a purè
Tutti i condimenti tollerati dal paziente
Carne frullata
flan, soufflè
Dolci morbidi, budini, creme
Tutte le bevande



MONITORAGGIO



Valutazione compliance alla dieta
Parametri antropometrici
Parametri ematochimici

TEMPISTICA

A 1 settimana dalla 1° visita
Ogni 15-30 giorni

COPERTURA FABBISOGNI

Assunzione > 50-60 % : integrazione calorica per os
Assunzione < 50 % : nutrizione artificiale

COPERTURA FABBISOGNI

Assunzione > 50-60 % del proprio
fabbisogno calorico proteico:

integrazione calorica per os

Assunzione < 50 % del proprio
fabbisogno calorico proteico:

nutrizione artificiale

Integrazione calorica per os (bocca)

- Diversi gusti¹
- Diversi sapori¹
- Dosaggio definito²
- Piccoli volumi³
- Da sorseggiare nella giornata³
- Sapore modificabile con aggiunta di cibi o bevande
- A densità controllata

0.9-2 kcal/ml

4-9g protein/100ml

≤ 125-220 ml/pack

+/- Fibers

Other nutrients

Flavours

1- Ravasco P. European Journal of Oncology Nursing, 2005

2- Rolls, B.J. Physiology & Behavior, 2002

3- Bell, E.A. Physiology & Behaviour, 2003

Integrazione per os

Tutti gli integratori ipercalorico-proteici sono addensabili

Quelli modulari sono liquidi o in polvere (fibre, maltodestrine, proteine)



In commercio pasti pronti all'uso, di consistenza cremosa, completi, controllati nutrizionalmente, specifici per pazienti disfagici. Gusto sapido e dolce. Possibilità di addensarli o renderli più liquidi

Idratazione per os

Bevande gelificate
Bevande addensate
Polveri addensanti



CRITICITA'

Necessità di unificare a livello nazionale la dispensazione dei prodotti per pazienti disfagici

Nutrizione artificiale

Assunzione per os < 50% del fabbisogno
Aumento del rischio di aspirazione del bolo



**Nutrizione Enterale (via sonda) o
Nutrizione Parenterale (via vena)**

PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO

DISFAGIA

STIPSI

DIARREA

PERDITA DI PESO

NAUSEA

Stipsi o stitichezza – alcuni consigli pratici

- Aumentare il consumo di fibra alimentare (cereali integrali, frutta e verdura cotta e cruda)
- Aumentare il consumo di liquidi: acqua non gasata a temperatura ambiente, anche a digiuno o liquidi ad alta osmolarità (sciropo di fichi, prugne secche, mele cotte consumando anche l'acqua di cottura)
- Quando è possibile consumare una lieve ma costante attività fisica

PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI AL DOMICILIO

DISFAGIA

STIPSI

DIARREA

PERDITA DI PESO

NAUSEA