

# Dieta speciale e il boccone va giù

*Ricerca a Pavia: la disfagia migliora con cibi a consistenza modificata*

**Federico Mereta**

«**NON** mi va giù». Quante volte, soprattutto da bambini, abbiamo detto questa frase per evitare un alimento che proprio non ci piaceva. A volte, però, dietro il «non mi va giù» non c'è una questione di gusto, quanto piuttosto un'oggettiva difficoltà a deglutire, che rende impossibile nutrirsi normalmente. A volte la disfagia interessa gli alimenti solidi, particolarmente indaginosi da masticare, in altri casi si può arrivare anche alla difficoltà di mandare giù i liquidi. Il motivo? L'organismo perde, del tutto o in parte, la capacità di masticare il cibo ed inghiottirlo, facendo progredire correttamente il bolo alimentare nel tratto gastrointestinale.



**IL PROBLEMA** interessa soprattutto (ma non solo) gli anziani tanto da essere presente, magari in forma più o meno intensa, nel 45 per cento degli over 75. E addirittura percentuali più elevate si raggiungono fra i sempre più numerosi residenti delle Rsa o in pazienti in assistenza domiciliare, specie se con malattie neurodegenerative come il Parkinson, dove la disfagia già insorge naturalmente nel 20-40 per cento dei casi, e l'Alzheimer, o in persone che hanno un ictus. Il tutto senza ovviamente contare pazienti ospedalizzati per tumore o con problemi cardiovascolari. Insomma, per

tante persone deglutire diventa un problema. «La deglutizione – spiega Mariangela Rondanelli, direttore dell'Unità operativa complessa di riabilitazione ad indirizzo metabolico presso l'Istituto di riabilitazione Santa Margherita di Pavia (Azienda di servizi alla persona di Pavia – polo geriatrico dell'Università di Pavia) – sembra un atto 'facile' e spontaneo. In realtà si tratta di un processo fisiologico complesso che deve consentire la formazione del bolo e il passaggio del cibo dalla bocca, dove viene ingerito, allo stomaco, dove verrà digerito. Necessita dunque della

perfetta coordinazione della muscolatura e di tutte le strutture che coinvolgono orofaringe, laringe ed esofago. Il mancato equilibrio anche di una sola di queste componenti altera la buona funzionalità della deglutizione portando a possibili conseguenze anche gravi, innescate dalla disfagia. Si tratta di un problema sottostimato, invece prevalente in gran parte della popolazione, in particolare la popolazione anziana e con patologie neurodegenerative».

**IL PROBLEMA** è che se non ci si nutre regolarmente, col tempo, si

possono creare deficit che mettono in pericolo l'organismo. La difficoltà a deglutire il cibo può cancellare la voglia di nutrirsi portando al rifiuto quasi totale del cibo. Conseguenze? Il peso cala in modo significativo e iniziano i problemi legati alla malnutrizione, con una minor risposta ad eventuali infezioni per la minor efficacia del sistema immunitario, maggior rischio di comparsa di piaghe da decubito, sensazione generale di affaticamento e stanchezza. Per questo occorre trovare soluzioni su misura, una volta chiarita la diagnosi della disfagia.

**SUL FRONTE** della risposta, proprio a Pavia è stata sviluppata una ricerca che fa ben sperare, con alimenti da assumere per bocca. «Abbiamo misurato su venticinque pazienti disfagici lo stato nutrizionale e i parametri ematochimici, metabolici e nutrizionali, prima e dopo 3 mesi di dietoterapia, a base di cibi a consistenza modificata, bilanciati in macro e micronutrienti, preparati con tipologia di cottura sottovuoto a bassa temperatura con raffreddamento in continuo – precisa Rondanelli –. Si è rilevato un aumento del consumo e del gradimento del cibo dell'11 per cento che ha portato a un incremento del peso di circa il 3 per cento e a una diminuzione dello stato di infiammazione generale con ricadute sul miglioramento delle condizioni di salute».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**SALUTE & BENESSERE**

**Dieta speciale e il boccone va giù**  
Ricerca a Pavia: la disfagia migliora con cibi a consistenza modificata

**È LA NATURA  
il grande segreto  
DEI CAPELLI**

**MiglioCres**