

Alimentare in sicurezza la persona con disfagia

Descrizione

[1 – Percorso ictus](#)

[2 – Disfagia](#)

[3 – Afasia](#)

[4 – Neglect](#)

Cos'è la disfagia

La disfagia è un disturbo della deglutizione, che coinvolge prevalentemente persone con problemi neurologici; queste le cause più frequenti:

- malattie cerebrovascolari acute
- gravi traumi cranici
- alcuni interventi chirurgici (ad esempio quelli riguardanti il cavo orale)
- alcune malattie degenerative del sistema nervoso

Come si manifesta la disfagia

La persona con disfagia ha difficoltà a deglutire, specialmente liquidi o cibi a doppia consistenza (liquido + solido es. minestrone) e tossisce spesso mentre mangia; in particolare:

- deglutisce ripetutamente e con fatica
- tende a mantenere il cibo in bocca
- ha frequenti colpi di tosse mentre si alimenta
- ha voce roca o gorgoglio in gola
- ha frequente bisogno di schiarirsi la voce
- ha cambiamenti nel modo di respirare
- ha rigurgiti orali o nasali di cibo o liquidi

I rischi della disfagia

- aspirazione (passaggio di alimenti e/o liquidi nelle vie aeree con possibilità di soffocamento)
- infezioni broncopolmonari ab ingestis (da aspirazione di cibo)
- disidratazione e malnutrizione (per scarsa alimentazione)

Consigli per un'alimentazione in sicurezza

Elenchiamo alcune norme generali sulla consistenza degli alimenti, ma è sempre bene attenersi alle indicazioni personalizzate anche in termini di apporto calorico, prescritte dallo specialista.

Alimenti da evitare in caso di disfagia

- pastina in brodo
- minestrone con verdura a pezzi

- legumi interi (es. piselli, fagioli, fave, lenticchie)
- verdure filacciose (es. spinaci, carciofi, fagiolini)
- formaggi del tipo stracchino, brie, mozzarella o similari (filamentosi) e che tendono ad impastare la bocca
- zuppe (es. pane o fette biscottate e latte, minestra con crostini)
- frutta secca
- cereali a chicco (es. riso, farro, cous-cous)
- alimenti secchi e friabili (es crackers e grissini)

Alimenti consigliati

I cibi devono avere una consistenza cremosa e omogenea:

- semolino o creme di cereali, passati di verdura
- Omogeneizzati di carne, pesce verdura e frutta
- creme, budini, mousse, yogurt senza pezzi di frutta ecc.
- quando indicato dallo specialista, usare prodotti addensanti per i liquidi

Consigli per familiari o caregiver

- frazionare preferibilmente l'alimentazione in pasti piccoli e frequenti
- mangiare in posizione seduta con le braccia comodamente appoggiate ai braccioli della sedia; piegare la testa in avanti e abbassare il mento verso il torace durante la deglutizione
- controllare che la persona si concentri sul pasto, senza parlare o essere distratta da chi la aiuta
- assicurarsi sempre che la persona sia sufficientemente attenta e interrompere la somministrazione di alimenti ai primi segni di stanchezza
- se la persona ha una emiparesi, porgere il cibo dal lato della bocca della parte non colpita
- procedere lentamente, con piccole quantità alla volta, lasciando il tempo di masticare e deglutire
- assicurarsi che il cavo orale non presenti residui di cibo prima di somministrare la porzione successiva
- far emettere periodicamente due o tre colpi di tosse seguiti da qualche deglutizione a vuoto per eliminare eventuali residui di cibo dalla bocca
- non utilizzare le cannucce (non permettono un controllo del flusso dei liquidi)
- nell'addensare cibi e bevande, versare con attenzione poco prodotto per volta per ottenere facilmente la consistenza desiderata
- non somministrare pastiglie intere con acqua; meglio tritarle e mescolarle in un cibo semisolido
- mantenere un'accurata igiene del cavo orale, evitando ristagni di cibo, muco e saliva che potrebbero compromettere la deglutizione e favorire l'insorgenza di infezioni

Data

01/06/2026