

GENTE benessere

a cura di Giulia Stolfà

DEGLUTIRE È UN INCUBO? *Impara a mangiare*

Quella tossetta fastidiosa che ti prende a tavola si elimina scegliendo cibi cremosi come yogurt e purè. E d'estate, budini e gelati

La difficoltà a deglutire cibo e liquidi, nota anche come disfagia, è un problema sempre più diffuso. «L'aumento dell'età della popolazione è un fattore determinante, in quanto la disfagia affligge soprattutto gli anziani», spiega la dottoressa Michela Barichella, responsabile medico Uos dietetica e nutrizione Clinica Pini - Cto di Milano. «La sensazione del cibo che va di traverso, e invece di finire in esofago va in trachea, può causare problemi più gravi, come polmoniti da corpo estraneo». Come si argina il problema? «Evitando cibi a doppia consistenza come la pastina e il riso. Meglio privilegiare i cibi che hanno consistenze "al cucchiaino", e cioè che sono morbidi, cremosi, come purè o yogurt. In estate si consigliano budini e gelati che in più sono freschi: e la freschezza è un ulteriore fattore di miglioramento della deglutizione. Un aiuto arriva anche da prodotti specifici come le polveri addensanti che servono per cambiare la consistenza dei liquidi. Tra queste, ci sono le polveri dolci da aggiungere al latte che offrono una più ampia variabilità di gusto».

L'ESPERTA CONSIGLIA: «PASTI LEGGERI E MOLTI SPUNTINI»

Quando si tratta di digestione le difficoltà, anche se spesso transitorie, riguardano tutti e senza distinzione di età. «L'ideale per digerire senza difficoltà sarebbe fare vari pasti: i tre principali della giornata (colazione, pranzo e cena), piuttosto leggeri, intervallati da spuntini», suggerisce ancora l'esperta. «Puntate su alimenti di stagione, meglio se poco conditi, evitate salse, intingoli e formaggi che rallentano lo svuotamento dello stomaco. E ricordate di coricarvi almeno due ore dopo aver cenato. Se dopo i pasti avvertite sempre una sensazione di gonfiore può essere un campanello d'allarme che vi segnala una possibile intolleranza a lattosio o glutine».

NELLA BUSTINA C'È UN RICCO PRANZO

Chi soffre di disfagia, temendo la sensazione di soffocamento, spesso tende a mangiare meno e può di conseguenza incorrere in malnutrizione. Anche in età avanzata l'alimentazione deve essere comunque equilibrata e fornire vitamine, minerali e proteine. Le polveri specifiche, come Meritene purè, oltre a facilitare la deglutizione contengono anche i nutrienti necessari al fabbisogno dell'adulto per favorire il corretto sostegno delle funzioni fisiche e cognitive.



Meritene Purè vitello con verdure è un pasto bilanciato (19,90 €).



1 Integratore alimentare a base di amido di riso fermentato: Digest Aid Active di Esi combatte la digestione lenta e l'acidità di stomaco (9,80 €). **2** Per favorire la digestione dopo aver mangiato pesante, o in caso di digestione difficile, Eudigest Citro-Fast di Bios Line (7,50 €). **3** Contrasta l'acidità, NeoBiancid di Aboca (15 compresse, 6,90 €). **4** Dida di New Nordic per evitare il gonfiore addominale (60 compresse, 25,95 €). **5** Digerisco di Specchiasol è un integratore a base di erbe officinali (10,40 €). **6** Acid Stop di TisanoComplex By Gianluca Mech contro il fastidioso senso di nausea dopo pasti abbondanti (15 €).