

GUIDA GRATUITA PER FAMILIARI E CAREGIVER

Deglutizione *sicura*: consigli pratici per i familiari

Postura, consistenze, gesti quotidiani e segnali di allarme per chi assiste una persona con difficoltà a deglutire.

PER CAPIRE

Cos'è la *disfagia* e perché riguarda anche te

Disfagia significa difficoltà a deglutire. Può comparire dopo un ictus, nella malattia di Parkinson, nelle demenze, dopo un intervento o semplicemente con l'avanzare dell'età. A volte è evidente, altre volte è silenziosa.

Deglutire sembra un gesto automatico, ma coinvolge decine di muscoli che devono lavorare in perfetta coordinazione. Quando qualcosa si inceppa, cibo o liquidi possono prendere la strada sbagliata ed entrare nelle vie respiratorie. È quello che chiamiamo **aspirazione**, e può causare infezioni polmonari anche serie.

Se assisti una persona con disfagia, il tuo ruolo è prezioso. Sei tu a condividere i pasti, a notare i piccoli cambiamenti, a creare le condizioni perché mangiare torni a essere un momento sicuro e, il più possibile, piacevole.

Segnali evidenti

- Tosse durante o subito dopo il pasto
- Sensazione di cibo «fermo» in gola
- Cibo che fuoriesce dalla bocca o dal naso

Segnali più nascosti

- Voce «bagnata» o gorgogliante dopo aver bevuto
- Pasti sempre più lunghi o rifiuto del cibo
- Calo di peso, febbricole ricorrenti

IMPORTANTE

Questa guida offre indicazioni generali. La consistenza degli alimenti, la postura e le strategie più adatte vanno sempre definite **dopo una valutazione** logopedica o deglutologica, perché ogni persona ha una disfagia diversa.

PRIMA DEL PASTO

Postura e *ambiente*: la sicurezza inizia qui

Molti episodi di cibo «andato di traverso» si possono prevenire semplicemente preparando bene il momento del pasto. Bastano pochi accorgimenti, ripetuti ogni giorno.

La postura corretta

- ☐ Seduto bene, con il busto il più possibile **dritto, a 90 gradi**, anche se mangia a letto.
- ☐ Schiena appoggiata, piedi a terra o su un appoggio stabile.
- ☐ Testa allineata al busto o leggermente in avanti, mai all'indietro.
- ☐ Se ti è stata indicata una postura specifica (per esempio il mento verso il petto), seguila sempre.

L'ambiente giusto

- ☐ **Spegni la TV** e riduci i rumori: deglutire richiede concentrazione.
- ☐ Evita di fargli domande mentre ha il boccone in bocca.
- ☐ Siediti **alla sua altezza**, di fronte o leggermente di lato.
- ☐ Scegli un momento in cui è sveglio e attento, mai quando è assonnato o agitato.

PRIMA DI INIZIARE, CONTROLLA CHE

- la bocca sia pulita e, se usa la protesi dentaria, sia ben fissata;
- eventuali occhiali e apparecchi acustici siano indossati: vedere e sentire aiuta a mangiare in sicurezza;
- abbia a disposizione le posate e gli ausili consigliati (cucchiaino, bicchiere con incavo per il naso).

Un pasto tranquillo è un pasto più sicuro. La fretta è il primo nemico della deglutizione.

Se la persona è molto stanca, confusa o agitata, è meglio rimandare il pasto di qualche minuto piuttosto che insistere. In caso di dubbi sulla sua capacità di restare vigile durante il pasto, segnalalo al logopedista.

COSA METTERE NEL PIATTO

Le consistenze: *cosa scegliere* e cosa evitare

In base alla valutazione, ti verrà indicata la consistenza più sicura per cibi e liquidi: per esempio cremosa, morbida e omogenea, oppure liquidi addensati con apposite polveri. Rispetta sempre queste indicazioni, anche se la persona chiede «solo un assaggio» di altro.

In generale, alcuni alimenti sono considerati **più a rischio** per chi ha difficoltà a deglutire:

TIPO DI ALIMENTO	ESEMPI
Doppia consistenza	Minestrone con brodo, latte con biscotti, frutta molto succosa come arance o anguria
Secchi e friabili	Crackers, grissini, fette biscottate, pane tostato, biscotti secchi
Filamentosi o fibrosi	Mozzarella filante, finocchi e sedano crudi, carne fibrosa, ananas
Piccoli e duri	Frutta secca, legumi interi, piselli, riso non legato, mais
Appiccicosi	Mollica di pane, purè molto denso e colloso, caramelle mou
Liquidi sottili	Acqua, tè, caffè: se ti è stato indicato di addensarli, fallo sempre

UN CONSIGLIO IN PIÙ

Una dieta modificata non deve essere triste. Cura colori, sapori e presentazione: un piatto invitante stimola l'appetito e aiuta a mantenere un buon stato nutrizionale. Il dietista e il logopedista possono aiutarti a variare il menu in sicurezza.

La consistenza giusta non è quella che sembra più facile: è quella risultata sicura alla valutazione.

BERE E NUTRIRSI

Idratazione e nutrizione: *i rischi silenziosi*

Chi ha difficoltà a deglutire tende, spesso senza accorgersene, a bere e mangiare meno. È una reazione comprensibile, ma può portare a disidratazione e perdita di peso.

I liquidi sono spesso la consistenza più difficile da gestire, perché scendono velocemente e lasciano poco tempo alla gola per proteggere le vie respiratorie. Per questo può esserti indicato di **addensarli** con apposite polveri, fino a ottenere una consistenza simile a uno sciroppo, a un nettare o a una crema.

Come aiutarlo a bere di più

- Offri piccole quantità spesso, non un bicchiere grande ogni tanto
- Varia i sapori: tè, tisane, succhi, brodo, sempre alla consistenza indicata
- Ricorda che anche gelatine, acqua gelificata, yogurt e frullati contribuiscono all'idratazione

Segnali di disidratazione

- Urine scarse e scure
- Bocca e labbra secche
- Stanchezza, sonnolenza, confusione nuova
- Stitichezza

CON GLI ADDENSANTI

Segui sempre le dosi indicate dal logopedista e dalla confezione, mescola bene e attendi il tempo necessario perché il liquido raggiunga la consistenza stabile.

Prepara il liquido addensato poco prima di servirlo e non aggiungere ghiaccio, che sciogliendosi rende la bevanda di nuovo liquida.

Se noti un calo di peso, vestiti che diventano larghi o pasti lasciati a metà con regolarità, parlane con il medico: un dietista può proporre integrazioni e un menu più ricco senza rinunciare alla sicurezza.

DURANTE E DOPO IL PASTO

I gesti che *fanno la differenza*

Durante il pasto

- ☐ Offri **bocconi piccoli**, meglio con il cucchiaino da tè.
- ☐ Aspetta che abbia **deglutito del tutto** prima del boccone successivo. Puoi chiedergli di mostrarti la bocca vuota.
- ☐ Alterna con calma, senza mettere fretta, anche se il pasto dura a lungo.
- ☐ Non usare la cannuccia o il beccuccio se non ti è stato indicato.
- ☐ Se compare la tosse, **fermati**: lascia che tossisca liberamente e riprendi solo quando è tranquillo.
- ☐ Se si stanca, meglio pasti più piccoli e frequenti.

Dopo il pasto

- ☐ Resta seduto con il busto dritto **per almeno 30 minuti**.
- ☐ Controlla che non siano rimasti residui di cibo in bocca o nelle guance.
- ☐ **Igiene orale accurata** dopo ogni pasto, anche se non ha denti: una bocca pulita riduce il rischio di infezioni polmonari.
- ☐ Annota eventuali episodi di tosse o fatica: sono informazioni utili per il logopedista.

E I FARMACI?

Anche le pastiglie possono essere difficili da deglutire. **Non tritare o aprire compresse e capsule di tua iniziativa**: alcuni farmaci non vanno frantumati. Chiedi sempre al medico o al farmacista se esistono formulazioni alternative, come gocce, sciroppi o compresse orodispersibili.

RICORDA

La persona che assisti va coinvolta il più possibile. Spiegale cosa sta per mangiare, rispetta i suoi gusti e i suoi tempi. Sentirsi partecipi del proprio pasto aiuta anche la sicurezza.

SITUAZIONI DIVERSE

La disfagia nelle *diverse condizioni*

Le indicazioni generali valgono per tutti, ma alcune situazioni hanno caratteristiche particolari che è utile conoscere.

Dopo un ictus

Spesso un lato della bocca e del viso è più debole: il cibo può fermarsi nella guancia di quel lato senza che la persona se ne accorga. Controlla con attenzione la bocca dopo il pasto. Nella fase acuta, non dare da mangiare né da bere finché la deglutizione non è stata valutata dal personale sanitario.

Malattia di Parkinson

La deglutizione può diventare più lenta e meno efficace, e spesso si accompagna a voce debole e saliva in eccesso. I sintomi possono variare durante la giornata in base all'effetto dei farmaci: chiedi al neurologo come organizzare pasti e terapia.

Demenze

La persona può dimenticare di masticare, trattenere il cibo in bocca a lungo o distrarsi facilmente. Aiutano un ambiente calmo, un piatto alla volta, indicazioni semplici («mastica», «manda giù») e, quando possibile, cibi da prendere con le mani alla consistenza adatta.

Nell'anziano fragile

Con l'età muscoli e riflessi diventano più lenti e la saliva diminuisce. Protesi non adatte, farmaci che seccano la bocca e stanchezza possono peggiorare la situazione. Una valutazione aiuta a distinguere il normale invecchiamento da una vera disfagia.

Ogni disfagia ha la sua storia. Per questo le strategie migliori sono sempre quelle cucite sulla persona.

Il *diario dei pasti*

[illegible]

08 / 09

QUANDO PREOCCUPARSI

Segnali di allarme e *cosa fare*

CONTATTA IL MEDICO O IL LOGOPEDISTA SE NOTI

- tosse frequente durante o dopo i pasti;
- voce gorgogliante dopo aver bevuto;
- febbre o febbrecola senza una causa chiara;
- calo di peso o rifiuto del cibo;
- pasti che diventano molto più lunghi.

CHIAMA SUBITO IL 112 SE

- non riesce a respirare, tossire o parlare;
- porta le mani alla gola, cambia colore;
- perde coscienza.

Imparare le manovre di disostruzione con un corso certificato è un regalo prezioso per chi assiste una persona fragile.

Lavoro ogni giorno con persone con disfagia in ambito ospedaliero e riabilitativo. Una valutazione permette di capire quale consistenza è davvero sicura e quali strategie usare, e ti dà indicazioni personalizzate da applicare a casa con serenità. Dove necessario, è possibile valutare anche interventi a domicilio.

TELEFONO E WHATSAPP

+39 328 273 4766

EMAIL

francesca-barone@hotmail.it

STUDIO

Via Tredici Martiri 88, San Donà di Piave (VE)

Le informazioni contenute in questa guida hanno finalità esclusivamente informativa e divulgativa in ambito sanitario, sono redatte nel rispetto delle indicazioni dell'Ordine TSRM-PSTRP in materia di comunicazione sanitaria e non sostituiscono in alcun modo la valutazione diretta di un professionista. Ogni persona è diversa: per indicazioni personalizzate rivolgiti al tuo logopedista o al tuo medico.

Dott.ssa Francesca Barone, Logopedista · Iscritta all'Albo TSRM-PSTRP · © 2026 Logoamorefantasia · Materiale gratuito, vietata la rivendita.