



Denutrizione?!

Impressum

Editori:



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione



Società Svizzera della Nutrizione Clinica



SVDE ASDD

Associazione Svizzera delle-dei Dietiste-i

Autrice: Maya Rühlin, BSc Nutrizione e dietetica

Collaborazione professionale e coordinazione: Peter Ballmer, Mette Berger, Brigitte Christen-Hess, Carmen Sangin, Beatrice Conrad, Gabi Fontana, Angelika Hayer, Esther Infanger, Véronique Girod, Annette Matzke, Rémy Meier, Raphaël Reinert, Zeno Stanga, Daniela Stehrenberger

Con il gentile sostegno finanziario di Swiss Medical Nutrition Industries (SMNI) e del ufficio federale della sanità pubblica UFSP (numero di contratto 09.006242/414.0003/-1)

© 2011 - Editato in luglio 2015



Faccia il test!

E' anche lei malnutrito?

→ Nelle ultime settimane ha perso peso involontariamente o i vestiti le vanno più larghi senza averlo desiderato?

Si

No

→ Nelle ultime settimane ha avuto meno appetito del solito?

Si

No

→ Nelle ultime settimane ha mangiato molto meno del solito?

Si

No

Se ha risposto con un **SI** a una o più di queste domande, allora è probabile che lei sia malnutrito e che quindi assuma troppa poca energia (calorie) e/o altre sostanze nutritive importanti come per esempio proteine, vitamine e sali minerali.

La malnutrizione è un problema frequente!

Sapeva che in un paziente su cinque che viene ammesso all'ospedale si riscontrano segni di malnutrizione?

Questo nonostante in Svizzera la disponibilità di alimenti sia ricca e variata e quasi il 40 % della popolazione svizzera soffre di sovrappeso. Infatti la malnutrizione non concerne solo chi è sottopeso, possono esserne affette anche persone con un peso normale. Anche il sovrappeso non ci protegge dalla malnutrizione.

Per vivere abbiamo bisogno di alimenti. Il legame tra alimentazione, salute e benessere è generalmente risaputo e indiscusso. Per questo

motivo un'alimentazione equilibrata, che copra i nostri fabbisogni, è importante sin dalla nascita fino all'età avanzata.

La malnutrizione nasce da un apporto nutrizionale insufficiente o inadeguato. Altri fattori, che favoriscono la comparsa della malnutrizione, sono le malattie che causano perdite di nutrienti o un fabbisogno aumentato.

Questo opuscolo le mostra come può prevenire, riconoscere e curare la malnutrizione e dove può trovare un sostegno qualificato.



Conseguenze della malnutrizione

Si sente stanco, vuoto, abbattuto? Soffre di insonnia, non ha appetito e non ne conosce la causa? Potrebbero essere la conseguenza di una malnutrizione non riconosciuta e non trattata.

Se per un periodo prolungato mangia e beve in maniera insufficiente o inadeguata il suo corpo ne risente già dopo poche settimane. La funzionalità degli organi importanti è compromessa, il sistema immunitario è indebolito, lei è più soggetto ad ammalarsi ed in generale la qualità di vita diminuisce.





Cause della malnutrizione

La malnutrizione non è una malattia acuta, ma piuttosto un processo lento, sovente nascosto, che può avere molteplici motivi. Possibili cause possono essere:

Cause	Sintomi, segni, problemi
Malattie e farmaci	<ul style="list-style-type: none">• Malattia acuta e cronica• Inappetenza• Nausea, vomito, diarrea• Dolori• Alterazione del gusto





Cambiamenti fisiologici in età avanzata

- Olfatto e percezione del gusto ridotti
- Aumentato fabbisogno di nutrienti, rispettivamente ridotto assorbimento intestinale
- Ridotta mobilità rispettivamente ristretta possibilità di fare acquisti
- Essere abbattuti, depressione

Limitazioni motorie

- Ridotta mobilità, p.es. delle braccia e delle mani
- Ridotta capacità di masticazione e deglutizione

Fattori psicosociali

- Essere abbattuti, depressione
- Solitudine, isolamento
- Dipendere da terzi
- Alto carico di lavoro, stress
- Ideali corporei malsani o di moda (p.es. modelle sottopeso)

Abitudini alimentari e di idratazione

- Ristretta scelta di alimenti
- Insufficiente quantità di alimenti
- Consumo eccessivo di alcol



Prevenire la malnutrizione

La malnutrizione non deve sussistere! Riconosca i segnali di un rischio e agisca precocemente. Le raccomandazioni ed i consigli che seguono le saranno d'aiuto.

Rischio di malnutrizione

Non ha appetito

Non assume regolarmente i pasti

Mangia in maniera insufficiente

Ha perso peso involontariamente o senza rendersene conto

Raccomandazioni e consigli

Frazioni i pasti e faccia più volte al giorno piccoli pasti. Assuma spuntini e bevande ricchi di calorie e proteine. Arricchisca di energia e proteine le sue pietanze (nelle prossime pagine trova alcuni consigli pratici).

Programmi dei pasti principali e degli spuntini ripartiti regolarmente sull'arco della giornata.

Segua le raccomandazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata.

Controlli e annoti regolarmente, dal suo medico curante¹ o a casa, il suo peso corporeo. Informi il suo medico in caso di una perdita di peso involontaria o indesiderata.



► **Parenti e amici si preoccupano e tematizzano la perdita di peso o il suo comportamento alimentare**

Prenda sul serio queste indicazioni. Controlli il suo peso e il suo apporto nutrizionale e valuti anche le possibili cause e provvedimenti da adottare.

Ha dolori quando mastica e/o ha difficoltà di masticazione

Faccia un controllo da un medico o un dentista.

Ha difficoltà di deglutizione

Faccia un controllo da un medico.

Ha difficoltà a camminare e non è più in grado di andare a fare la spesa

Si lasci aiutare, p.es. tramite dei pasti a domicilio, qualcuno che l'aiuta a fare la spesa, spesa via internet. Faccia controllare la terapia e gli aiuti dal medico curante.

Muove con difficoltà le braccia e le mani. Questo la limita nel cucinare e mangiare

Utilizzi posate e altri utensili speciali. Faccia controllare la terapia dal suo medico curante.



¹ Per facilitare la lettura le descrizioni professionali vengono indicate soltanto in forma maschile o femminile, ma naturalmente s'intendono sempre estese ad entrambi i sessi.



Come curare la malnutrizione

Quando viene riscontrata una malnutrizione, è importante controllare le possibili cause e farsi curare. Per gli accertamenti si rivolga al suo medico curante e per la terapia nutrizionale ad una dietista legalmente riconosciuta².

L'obiettivo è di combattere la malnutrizione con un apporto di nutrienti e di liquidi adattati alla sua situazione, per eliminare possibili carenze. Se questo non dovesse essere possibile con la normale alimentazione, osservi le raccomandazioni e i consigli sotto citati.

La dietista discuterà con lei i provvedimenti concreti e adattati alla sua situazione. La dietista le

garantisce assieme al suo medico curante, e se necessario ad altri specialisti, il sostegno per la messa in pratica a domicilio delle raccomandazioni ricevute.

La seguente tabella riassume i diversi provvedimenti da adottare per risolvere il problema della malnutrizione.

² Dietistei fornisce le competenze necessarie all'esercizio della professione di dietista legalmente riconosciuta ai sensi dell'art. 50a OAMal nell'ambito delle consulenze e delle terapie nutrizionali, fatturando all'assicurazione di base le prestazioni erogate su prescrizione medica.



Provvedimenti

Mangiare e bere

Arricchire i pasti con energia
(= calorie) **e/o proteine**

Raccomandazioni e consigli

- Frazioni i pasti e mangi alimenti con alta densità calorica (p.es. noci, cioccolata, dolci, frutta secca, formaggio, ricotta alla panna).
- Arricchisca i pasti con alimenti ricchi di calorie e proteine (p.es. formaggio, ricotta alla panna).
- Beva bibite ipercaloriche (p.es. bevande a base di latte, succhi di frutta, bibite zuccherate, sciroppi).
- Se possibile assuma bevande e minestre lontano dai pasti.
- Mangi verdura, insalata e frutta solo per il piacere e in piccole quantità. Favorisca succhi di frutta e di verdura.

Arricchire con grassi o varie forme di zuccheri:

- Arricchisca i pasti e le minestre con olio d'oliva o di colza, burro o panna.
- Arricchisca i pasti e le bevande con miele, zucchero o integratori neutri di gusto (p.es. maltodestrina).

Arricchire con proteine:

- Arricchisca i pasti, le bevande e le minestre con formaggio, uovo, ricotta, proteine o latte in polvere. ▶

► **Supplementi di vitamine e oligoelementi**

Integratori alimentari³

Alimentazione tramite sonda³ con sonda gastrica o intestinale

Miscele nutritive³ per l'alimentazione tramite vene (= nutrizione parenterale)

- Assuma un supplemento di vitamine e oligoelementi solo in caso di una carenza accertata e secondo le indicazioni del medico o della dietista.
- Integri la sua alimentazione secondo le raccomandazioni del medico/ della dietista/del farmacista con integratori ricchi di calorie e/o proteine.
- Scelga un prodotto in base alle sue preferenze (gusto neutro, dolce, salato).
- Assuma il prodotto alla temperatura che più gradisce (freddo, temperatura ambiente, caldo).
- Assuma il prodotto tra i pasti per non ridurre il consueto apporto di alimenti.
- Un'alimentazione tramite sonda viene somministrata solo su prescrizione medica, e personalizzata secondo le sue esigenze tramite la dietista legalmente riconosciuta (p.es. somministrazione notturna di supporto per garantire la copertura dei fabbisogni).
- Miscele nutritive per la nutrizione parenterale sono raramente necessarie e solo quando l'alimentazione tramite l'apparato digerente non è possibile.

³ La dietista, rispettivamente il medico curante, chiariscono la presa a carico dei costi da parte della cassa malati e organizzano gli integratori alimentari, l'alimentazione per sonda o la nutrizione parenterale a domicilio.



Glossario

Energia	Dette „calorie“ nella lingua parlata.
Malnutrizione	Stato nutrizionale causato da un insufficiente o inadeguato apporto di alimenti. Si manifesta sia in persone sotto-, normo- o in sovrappeso.
Maltodestrine	Polvere di carboidrati risultante dall'idrolisi dell'amido (spesso di granoturco). Il gusto é neutro e si scioglie facilmente nei liquidi. Viene utilizzata per arricchire l'approvvigionamento energetico.
Nutrienti	Componenti degli alimenti necessari al corpo umano per un corretto funzionamento.
Nutrizione parenterale	Forma di alimentazione artificiale, dove l'apparato digerente viene aggirato e la miscela nutritiva viene somministrata direttamente in vena.
Alimentazione tramite sonda	Forma di alimentazione artificiale, dove la miscela nutritiva viene somministrata direttamente nello stomaco o nell'intestino tramite un sondino.
Integratori alimentari	Alimentazione liquida. Ottenibile in varie composizioni (p.es. ricca di proteine, energia, ecc.) e gusti.

Chi può aiutarla?



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sge-ssn.ch

Qui trova informazioni e consigli pratici per un'alimentazione sana.

Servizio informazioni **nutrinfo**®

Ha domande riguardanti l'alimentazione? Il servizio informazioni le risponde gratuitamente:

Tel. 031 385 00 08 (lu-ve: ore 8.30 – 12)

E-Mail: nutrinfo-i@sge-ssn.ch

www.nutrinfo.ch

Test nutrizionale **nutricalc**® della SSN

Vuole sapere se si nutre in modo sano ed equilibrato o se può migliorare la sua alimentazione? Il test nutrizionale **Nutricalc**® della SSN l'aiuta (a pagamento).

Ulteriori informazioni sotto

www.nutricalc.ch o tel. 031 385 00 00.



SVDE ASDD

**Associazione Svizzera
delle dei Dietiste i**

www.svde-asdd.ch

Qui trova il recapito di un a dietista qualificato a et legalmente riconosciuto a nelle sue vicinanze.



**Società Svizzera
della Nutrizione Clinica**

www.geskes.ch

Qui trova tutte le informazioni concernenti gli integratori alimentari e l'alimentazione artificiale.

