



AZIENDA OSPEDALIERA NAZIONALE

ALESSANDRIA

Santi **ANTONIO e BIAGIO**  
e **CESARE ARRIGO**

S.S.N. - Regione Piemonte

## LA DISFAGIA NEI PAZIENTI NEUROMUSCOLARI

**Impariamo a conoscerla e trattarla**

*A cura di Martina Pica, Dietista specialista in Nutrizione Clinica e Patologica presso  
Azienda Ospedaliera SS Antonio e Biagio e Cesare Arrigo (Alessandria)*

*Realizzato con il contributo di AltroDomani Onlus*





**Questa guida è nata  
per accompagnare i pazienti  
disfagici  
e i loro familiari nella gestione  
di una deglutizione sicura  
e  
il più possibile naturale ...**

Cos'è la  
disfagia?

Devo stare  
attento a  
come  
mangio?

Posso  
mangiare?

Posso  
bere?





## LA DISFAGIA: SINTOMI "SPIA"

- Scialorrea (permanenza della saliva nella bocca e tendenza alla sua fuoriuscita dalle labbra)
- Tosse post deglutitoria
- Trattenimento del cibo in bocca a lungo
- Masticazione estremamente lenta
- Voce gorgogliante dopo i pasti
- Senso di soffocamento
- Perdita di peso
- Rifiuto di alcuni alimenti
- Disfonia
- Dolore alla deglutizione
- Polmonite ab ingestis

## La Disfagia Neurologica

La Disfagia Neurologica è un disturbo caratterizzato dalla difficoltà o impossibilità nel masticare il cibo, preparare il bolo, deglutirlo, impedendo così di alimentarsi in modo sicuro, autonomo e naturale.

Può insorgere in seguito a qualsiasi patologia neurologica, provocando così deficit alimentari/denutrizione, disidratazione o infezioni broncopolmonari.

## Cosa si può mangiare in questi casi?

A seconda del livello di disfagia e delle difficoltà deglutitorie esistono tre diversi tipi di dieta con differenti consistenze.

- **SEMISOLIDA:** Il paziente ha difficoltà importanti. È necessaria la massima sicurezza
- **MORBIDA:** Il paziente inizia a deglutire cibi di diversa consistenza
- **MODIFICATA:** Il paziente riesce a gestire quasi tutti i cibi.

## Quali alimenti evitare?

- ✓ Tutti gli alimenti con doppia consistenza:
  - Pastina in brodo
  - Minestrone con verdura a pezzi.
  - Pane/fette biscottate inzuppate.
  - Yoghurt con pezzi di frutta
- ✓ Pane, grissini, crackers, fette biscottate
- ✓ Riso, orzo, farro...
- ✓ Carne filacciosa e asciutta
- ✓ Formaggi stagionati
- ✓ Verdure filacciose (finocchi, spinaci, fagiolini, insalata ... )
- ✓ Legumi interi (piselli, fagioli, lenticchie ...)
- ✓ Frutta secca
- ✓ Dolci: caramelle, merendine, brioches



# Come posso rendere i miei piatti più invitanti?

*Qui di seguito un breve ricettario di alcuni piatti facili e veloci da preparare, con una consistenza adatta anche a chi ha difficoltà a deglutire alcuni alimenti.*

## FLAN DI ZUCCHINE

### INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 240 g di zucchini
- ❖ 2 uova
- ❖ 20 g di parmigiano
- ❖ 100 g di besciamella (eventualmente utilizzate quella già pronta)

### PREPARAZIONE

Lessate le zucchini, frullatele e aggiungetevi la besciamella. Aggiungete il parmigiano e aggiustate di sale.

Quando il composto sarà freddo incorporate prima il tuorlo e poi l'albume montato a neve ferma.

Versate in uno stampino imburrato e fate cuocere nel forno già caldo a 170° circa.

### COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 15 gr ↑↑

Lipidi 14 gr

Glucidi 16 gr

Kcal 245 🍏🍏



# FLAN DI SPINACI



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 250 gr di spinaci surgelati
- ❖ 80 gr di panna
- ❖ 30 gr di gruviera grossolanamente grattugiato
- ❖ 40 gr di burro
- ❖ 1 cipolla
- ❖ 1 dado
- ❖ 2 uova
- ❖ 2 cucchiaini di pane grattugiato
- ❖ parmigiano grattugiato

## PREPARAZIONE

Tritate finemente la cipolla e fatela appassire per 5 minuti in un tegame coperto, assieme a g 20 di burro e dado a pezzetti.

Scongelate gli spinaci, scolateli bene e tritateli. Versateli nel recipiente dove avete cotto la cipolla e aggiungete altri gr 20 di burro, coprite, e cuocete ancora per 9 minuti.

Sbattete le uova con la panna, il sale e versatele nel recipiente degli spinaci. Aggiungete il gruviera e il pane grattugiato e frullate il tutto.

Imburrate e cospargete di pane grattugiato un piccolo recipiente e versateci il composto.

Mettete in forno e fate cuocere per 15 minuti a 200°.

Lasciate raffreddare leggermente, rovesciate il soufflé su un piatto e spolverate la superficie con parmigiano grattugiato.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 13 gr ↑ ↑

Lipidi 27,5 gr

Glucidi 5,5 gr

Kcal 321 🍏 🍏 🍏



# MOUSSE AL GORGONZOLA

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 40 gr di gorgonzola
- ❖ 140 gr di fontina
- ❖ 100 gr di patate lesse (o purè)
- ❖ Latte q.b.

## PREPARAZIONE

Tagliare la fontina a dadini e metterla a bagno nel latte per alcune ore (meglio per una notte).

Fate sciogliere dolcemente la fontina a bagno maria, dopo averla sgocciolata quasi completamente dal latte.

Mescolate accuratamente tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema liscia e omogenea e riporre il tutto in frigorifero per addensare.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 24 gr ↑↑↑

Lipidi 27 gr

Glucidi 12 gr

Kcal 387 🍏🍏🍏





# SFORMATO DI CAVOLFIORE



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 300-400 gr di cavolfiore
- ❖ 2 uova
- ❖ 100 gr di panna da cucina
- ❖ 20 gr di parmigiano
- ❖ 20 gr di burro

## PREPARAZIONE

Frullate il cavolfiore preventivamente lessato; aggiungete l'uovo, la panna e il parmigiano.

Sbattete bene con una frusta, e aggiustate di sale.

Imburrate in uno stampino, versatevi il composto e fate cuocere a bagnomaria finchè è ben sodo. A piacere si può servire con bagnacauda ben setacciata.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 14 gr ↑↑

Lipidi 34 gr

Glucidi 5 gr

Kcal 300 🍏🍏

# CREMA DI PISELLI



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 100 gr di piselli (spezzati)
- ❖ 100 gr di carote
- ❖ 600 ml di brodo
- ❖ 20 gr di burro
- ❖ 40 gr di parmigiano grattugiato

## PREPARAZIONE

Mettete i piselli a bagno in acqua, per almeno 8 ore.

Metteteli in acqua fredda salata, aggiungete una cipolla e una carota affettate. Mettete il tutto a cuocere fino a raggiungere il bollore, e lasciate cuocere finchè non sono tenere.

Passate il tutto a setaccio a maglia fine e aggiungete infine burro e parmigiano.

Da servire caldo.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 17 gr ↑ ↑

Lipidi 14 gr

Glucidi 29 gr

Kcal 310 🍏 🍏 🍏

# FLAN DI CAROTE



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 240 gr di carote
- ❖ 1 dl di besciamella (eventualmente utilizzate quella già pronta)
- ❖ 2 tuorli
- ❖ 2 albumi a neve
- ❖ 15 gr di parmigiano
- ❖ 1 gr di sale
- ❖ 1 pizzico di noce moscata

## PREPARAZIONE

Bollite le carote, tagliatele a pezzi, aggiungetele ai tuorli e frullate il tutto.

Una volta frullati, aggiungete gli albumi a neve, riempite con il compost e fate cuocere a bagnomaria a 180° per 20 minuti.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 10 gr ↑

Lipidi 10 gr

Glucidi 10 gr

Kcal 170 🍏

# MOUSSE AL TONNO

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 160 gr di tonno sott'olio
- ❖ 100 gr di patata lessa (o pure)
- ❖ 20 gr di parmigiano
- ❖ 20 gr di olio d'oliva

## PREPARAZIONE

Passate nel frullatore il tonno, il parmigiano e il pure di patate.

Amalgamate il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo e aggiungete un cucchiaio di olio d'oliva.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 23 gr ↑↑

Lipidi 28 gr

Glucidi 7 gr

Kcal 372    🍏 🍏 🍏



# ZUPPA DI FUNGHI

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 80 gr di porcini o altro tipo di funghi
- ❖ 60 gr di patate
- ❖ 50 gr di carote
- ❖ 30 gr di cipolla
- ❖ 30 gr di zucchine
- ❖ 30 gr di pomodori
- ❖ 20 gr di sedano
- ❖ trito aromatico
- ❖ 660 ml di brodo
- ❖ 2 cucchiaini di olio di oliva
- ❖ sale



## PREPARAZIONE

Mondate i funghi, tagliateli a lamelle e poi rosolateli con olio aromatizzato eventualmente da uno spicchio di aglio intero, conditeli con sale e un pizzico di trito aromatico.

Pulite tutte le verdure, lavatele, tagliatele a dadini e rosolatele con olio. Non appena saranno appassite, unite il brodo caldo e lasciate cuocere a fuoco moderato per 30 minuti, quindi unite i funghi e continuate a cuocere per 20 minuti circa. Frullate tutto molto bene.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 4 gr ↑

Lipidi 5 gr

Glucidi 12 gr

Kcal 112 🍏

# MOUSSE DI VERDURE



## PREPARAZIONE

Miscelate tutti gli ingredient e servite.

È possibile ottenere una purea di carote o zucca, aggiungendo alla ricotta base sopra indicate: 200 gr di passato di carote o zucca.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 17 gr ↑ ↑

Lipidi 16 gr

Glucidi 34 gr

Kcal 348 🍏 🍏 🍏

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 400 gr di purea di patate
- ❖ 20 ml di latte in polvere
- ❖ 20 gr di parmigiano
- ❖ 40 gr di prosciutto tritato (oppure 2 tuorli d'uovo)



# SFORMATO DI MELANZANE



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 400 gr di melanzane
- ❖ 160 gr di polpa di pomodoro fresco
- ❖ zucchero
- ❖ trito aromatico (menta, basilica, maggiorana)
- ❖ 2 cucchiaini di olio extravergine di olive
- ❖ sale

## PREPARAZIONE

Frullate la polpa di pomodoro, quindi raccoglietela in un telo per farla sgocciolare. Private la melanzana della buccia e riducetela a dadini.

Fatela saltare in padella, con olio, sale, e trito aromatico e poi frullatela.

Ungete uno stampino, riempitelo con il passato di melanzana, passandolo bene, poi lasciatelo intiepidire. Condite la salsa di pomodoro con sale, un cucchiaino di zucchero e un filo d'olio.

Servite gli sformatini con la salsa e guarnite con basilico.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 2,5 gr ↑

Lipidi 5 gr

Glucidi 8 gr

Kcal 89 🍏



# FLAN ALLA ZUCCA CON FONDUTA



## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 360 gr di zucca
- ❖ 160 gr di crescenza
- ❖ 2 uova
- ❖ 80 gr di panna
- ❖ 50 ml di latte
- ❖ 1 cucchiaino di fecola
- ❖ qualche rametto di timo
- ❖ qualche foglia di radicchio
- ❖ sale

## PREPARAZIONE

Mandate la zucca, riducetela a dadini e fatela cuocere al vapore per 25-30 minuti. Lasciatela intiepidire, poi frullatela con le uova, la panna e il sale.

Federate uno stampino con carta da forno, versatevi dentro il composto preparato, coprite con un foglio di alluminio e fate cuocere il flan in forno caldo a 180° a bagnomaria, per 15-20 minuti.

Riducete la crescenza a tocchetti, trasferitela in un pentolino con il latte (tenetene da parte un cucchiaino) e un pizzico di sale e fatela sciogliere a fiamma bassissima, sempre mescolando. Aggiungere la fecola sciolta nel latte rimasto e fate cuocere, finchè la salsa si sarà addensata. Sformate il flan su un piatto da portata, irroratelo con la fonduta e decoratelo con il radicchio e qualche fogliolina di timo. Servite caldo.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 20 gr ↑ ↑

Lipidi 33 gr

Glucidi 9 gr

Kcal 400    🍏 🍏 🍏

# BUDINO ALLA VANIGLIA

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 165 ml di latte
- ❖ 1 uovo
- ❖ ½ bustina di vanillina
- ❖ piccola quantità di scorza di limone
- ❖ 10 gr di zucchero per caramello
- ❖ 50 gr di zucchero



## PREPARAZIONE

Sbattete l'uovo con lo zucchero e nel frattempo scaldate il latte con la scorza di limone grattugiata e la vanillina. Ponete in due stampini un cucchiaino di zucchero ciascuno e fatelo sciogliere direttamente sulla fiamma.

Quando il latte sarà freddo unite il compost di crema e sbattete fino ad ottenere un composto omogeneo, che sarà messo negli stampini. Fate cuocere il tutto in forno a bagno maria e poi riponete in frigo fino a farlo rassodare.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 7 gr ↑

Lipidi 6 gr

Glucidi 34 gr

Kcal 117 🍏

# MOUSSE DI MELE COTTE

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 400 gr di frutta da cuocere
- ❖ 20 gr di zucchero
- ❖ 2 cucchiai di farina di riso



## PREPARAZIONE

Mettete a bollire le mele (o altra frutta a piacere) e fate cuocere fino a che non sarà tenera.

Lasciate raffreddare, quindi frullatela. Aggiungete acqua fino a ottenere 400 ml di liquido. Mescolate in una tazza la farina di riso con due cucchiai di acqua, fino ad avere una crema liscia. Trasferitela in una casseruola assieme alla purea di frutta. Mescolate bene e fate cuocere per qualche minuto a calore medio, mescolando continuamente, fino a che non inizia ad addensarsi.

Aggiungete lo zucchero e suddividete nelle coppette o in uno stampo unico, inumidito con acqua. Lasciate che si riprenda e servite freddo.

## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 1 gr ↑

Lipidi 0 gr

Glucidi 47 gr

Kcal 192 🍏

# BUDINO DI FRAGOLE

## INGREDIENTI PER 2 PORZIONI

- ❖ 400 gr di frutta cotta o in scatola frullata e passata al setaccio
- ❖ 20 gr di zucchero
- ❖ 20 gr di maizena

## PREPARAZIONE

Per questo dessert vi servirà frutta cotta o frutta in scatola ben sgocciolata dallo sciroppo. Potete usare: pesche, pere, uva senza semi, prugne senza nocciolo, albicocche o ananas.

Mettete la frutta nel frullatore.

Aggiungete acqua sufficiente a raggiungere il livello dei 400 ml e unite la maizena. Frullate e versate in una casseruola, ponetela su fuoco moderato e mescolate fino a che non si sarà addensato.

Aggiungete lo zucchero. Versate in due coppette di vetro o in uno stampo inumidito e lasciate raffreddare.

Una volta freddo, rovesciatelo su un piatto e servite



## COMPOSIZIONE BROMATOLOGICA PER 1 PORZIONE

Proteine 2 gr ↑

Lipidi 0,5 gr

Glucidi 46 gr

Kcal 196 🍏

Fonti: Ramritu P, Finlayson K, Mitchell A, Croft G. Identification and Nursing Management of Dysphagia in Individuals with Neurological Impairment. The Joanna Briggs Institute for Evidence Based Nursing and Midwifery; 2000. Systematic Review No.8<http://www.uildm.it/docs/treat/LineeguidaDuchenne.pdf> - SIMFER – Linee Guida sulla Disfagia - <http://www.uildm.org/scienza-e-medicina/approfondimenti-tematici/complicazioni-gastrointestinali-nelle-malattie-neuromuscolari> - L. Kathleen Mahan, Sylvia Escott-Stump, Janice L. Raymond; Krause's Food And the Nutrition Care Process; Ed. #13 - [http://www.uildm.it/docs/cms\\_na/Messina.pdf](http://www.uildm.it/docs/cms_na/Messina.pdf)

Per altre informazioni e aggiornamenti consultare il sito <http://www.altrodomani.it>

