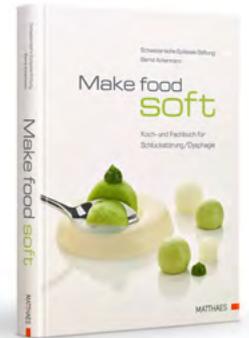




Bernd Ackermann, chef di cucina presso la Fondazione svizzera per l'epilessia, mentre prepara un bel piatto di spaghetti alla carbonara. Foto: Gian Vaitl



Make food soft

Il libro di cucina (in tedesco) presenta oltre 80 ricette studiate per le persone con disturbi della deglutizione: dalla colazione, agli anti-pasti, ai secondi, ai dessert, c'è di tutto.

Matthes-Verlag, ISBN 978-3-98541-048-4, 240 pagine, CHF 39.90.

Per adesso disponibile solo in tedesco

Piacere per l'occhio e il palato

Le persone con disturbi della deglutizione dovrebbero poter mangiare con lo stesso piacere come le persone sane. Ma come si fa? Lo rivela un nuovo libro di cucina.

Mangiare e bere significa molto di più che rifornire il corpo di energia e nutrienti: è una questione di piacere, gioia di vivere e condivisione con gli altri. «Questo deve valere anche per le persone con un disturbo della deglutizione», afferma Bernd Ackermann. «Quando mangiano, hanno diritto come tutti a godere del piacere estetico e della percezione sensoriale».

Dal 2015 Ackermann è chef di cucina presso la Fondazione svizzera per l'epilessia di Zurigo, e quindi anche responsabile dell'offerta culinaria della Clinica Lengg. In precedenza ha lavorato nell'ambito dell'alta gastronomia per 30 anni, 15 dei quali presso l'hotel 5 stelle Suvretta-House a St. Moritz.

Bernd Ackermann ha deciso ben presto che voleva ottimizzare il modo in cui venivano proposte le pietanze ridotte in purea. «Spesso si trattava di piatti semplici, serviti in modo noioso e poco allettante», ricorda. Insieme a specialisti nel campo della medicina, della

Non occorre essere dei professionisti per realizzare le ricette.

consulenza nutrizionale e della logopedia, ha lavorato per diversi anni a un libro di ricette che è stato pubblicato (in tedesco) la scorsa estate con il titolo «Make food soft». È già prevista una traduzione in francese.

In visita ai pazienti

Per scegliere le ricette da inserire nel libro, Ackermann si è inventato la «visita dello chef»: è andato a trovare i pazienti del reparto di neuroriabilitazione della clinica Lengg, e ha chiesto quali erano i loro piatti preferiti che non potevano più mangiare a causa dei disturbi della deglutizione.

Questo spiega perché il libro contiene anche la ricetta del pan d'oro, del budino di riso e di molti altri dolci casalinghi. Del resto, ci sono proposte per tutti i gusti: dal birchermüesli per colazione, alle patatine fritte, al salmì di cervo con cavolo rosso e spätzli.

Ackermann e il suo team hanno concepito il libro come un'opera fondamentale,

e per questa ragione vi hanno inserito conoscenze di base sui disturbi della deglutizione, come pure consigli sugli ausili per mangiare e bere. Oltre che per i professionisti operanti presso ospedali e istituti sociali, il ricettario è concepito specificamente anche per le persone con disturbi della deglutizione e per chi cucina per loro. «Abbiamo testato a lungo le ricette, affinché anche i profani possano realizzarle utilizzando gli attrezzi presenti in tutte le case», commenta Ackermann.

Consigli e suggerimenti

Bernd Ackermann non nasconde che per servire i pasti in modo esteticamente gradevole ci vuole un po' più di impegno. Le pietanze devono essere cotte, ridotte in purea e passate al setaccio, e infine restituite alla loro forma originale con l'aiuto di appositi stampi. Per facilitare il compito, il libro di cucina propone anche un ampio ventaglio di consigli riguardanti leganti e addensanti, la precottura, il congelamento e il riscaldamento degli alimenti.

Thomas Schenk

Diagnosi precoce dei disturbi della deglutizione

La Dr. phil. Erika Hunziker, logopedista e docente presso l'Alta scuola intercantonale di logopedia curativa di Zurigo, spiega come riconoscere precocemente i disturbi della deglutizione e cosa possono fare le persone che ne sono affette.



Dr. phil. Erika Hunziker
Foto: pgc

La Dr. phil. Erika Hunziker è stata intervistata da Thomas Schenk

Perché in caso di Parkinson possono manifestarsi dei disturbi della deglutizione?

In seguito alla carenza di dopamina, anche processi come la deglutizione non si svolgono più senza intoppi. Quando la masticazione si indebolisce, lo sminuzzamento degli alimenti può diventare difficoltoso. Se il cibo viene spinto nel cavo orale con la lingua, di norma la deglutizione avviene in modo del tutto automatico. Nei malati di Parkinson, può accadere che questo processo si attivi troppo tardi o troppo debolmente. Questa alterazione della motricità orale comporta il rischio che un boccone finisca nella trachea.

Quanto sono frequenti i disturbi della deglutizione?

Essi colpiscono più della metà delle persone con Parkinson. Man mano che la malattia progredisce aumentano anche i disturbi della deglutizione.

Come si manifestano all'inizio questi disturbi?

Fra i sintomi precoci figurano il cibo che va spesso di traverso, frequenti colpi di tosse, una sensazione di corpo estraneo nella gola dopo la deglutizione, e a volte anche un senso di strozzamento. Magari i familiari notano che la persona interessata

mangia meno, oppure evita i cibi fibrosi o asciutti, come il riso. Anche la voce cambia. E i malati di Parkinson possono perdere il piacere di mangiare, il che a lungo termine porta a una perdita di peso.

Perché spesso questi disturbi non vengono riconosciuti?

A molte persone non passa nemmeno per la testa che la malattia possa colpire anche la deglutizione. Anche quando sopravviene una polmonite imputabile a un disturbo della deglutizione, nella maggior parte dei casi si pensa ad altre cause, come ad esempio problemi respiratori o un'infezione.

Cosa si deve fare affinché i disturbi della deglutizione siano individuati precocemente?

Non appena cambia qualcosa nella deglutizione, bisognerebbe informare il medico curante. È importante affrontare il problema per prevenire possibili casi di aspirazione. In altre parole, occorre evitare che saliva, cibo o liquidi si introducano nella trachea, poiché spesso ciò provoca una polmonite. Inoltre è sempre anche una questione di qualità di vita. L'assunzione di cibo svolge infatti un ruolo essenziale non solo ai fini della fornitura di energia e sostanze nutritive, bensì anche per salvaguardare il piacere di mangiare e gli aspetti sociali.

Cosa possono fare le persone affette da disturbi della deglutizione?

Anzitutto si può adattare la scelta degli alimenti, ad esempio preferendo il risotto al riso bianco. Anche le salse sono d'aiuto, e per bere è meglio utilizzare un bicchiere con un'apertura ampia. Anche la posizione del corpo merita attenzione, e in più si consiglia di fare diversi piccoli pasti ripartiti sull'arco della giornata.

E cos'altro?

Esistono pure esercizi molto utili. La Swiss Parkinson App contiene un programma specifico per i disturbi della deglutizione.

Spesso basta svolgere quotidianamente alcuni brevi esercizi per migliorare la situazione, oppure per frenare la diminuzione della capacità di deglutizione negli stadi avanzati della malattia. Per finire, consiglio anche una consulenza o terapia dispensata da una/un terapeuta della deglutizione, che può anche dare suggerimenti pratici.

Quale ruolo svolge la consistenza del cibo?

Se il sintomo è lieve, non occorre prestare attenzione alla consistenza. Quando il disturbo si aggrava, conviene invece dare la preferenza agli alimenti morbidi, ma pur sempre con una certa consistenza. Vanno invece evitate le consistenze miste, come le minestre con pasta, pezzi di verdura, ecc. Viceversa sono raccomandati i sorbetti, poiché il freddo ha un effetto stimolante. In caso di disturbi gravi bisognerebbe passare ai cibi ridotti in purea.



Altri consigli in caso di disturbi della deglutizione

La **Swiss Parkinson App** contiene programmi di esercizi per migliorare la deglutizione. Durante i pasti, i disturbi possono essere alleviati adottando diverse misure:

- mangiare in un ambiente tranquillo
- evitare le conversazioni e le distrazioni mentre si mangia
- badare ad avere i denti in buono stato per sostenere la funzione masticatoria
- non bere mentre si mangia e viceversa
- dopo ogni deglutizione schiarirsi energicamente la gola, tossire e deglutire di nuovo
- fare delle pause, smettere di mangiare se si è stanchi
- fare diversi piccoli pasti durante il giorno