



**Denutrizione?!**

# Impressum

Editori:



Società Svizzera di Nutrizione



Società Svizzera della Nutrizione Clinica



Associazione Svizzera Dietiste-i diplomate-i SSS/SUP

## Ordinazione

Questo opuscolo può essere ordinato gratuitamente:

Vereinigung Diät  
Elfenstrasse 19  
Postfach 1009  
3000 Bern 6

Tel. 031 352 11 88  
Fax. 031 352 11 85  
Email [info@hodler.ch](mailto:info@hodler.ch)

**Autrice:** Maya Rühlin, dietista diplomata SSS

**Collaborazione professionale e coordinazione:** Peter Ballmer, Mette Berger, Brigitte Christen-Hess, Carmen Chuard, 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 della Vereinigung Diät - Fachgruppe Medizinische Ernährung e del ufficio federale della sanità pubblica UFSP (numero di contratto 09.006242/414.0003/-1)

© 2011



## Faccia il test!

### E' anche lei malnutrito?

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

Sì

No

→ Nelle ultime settimane ha avuto meno appetito del solito?

Sì

No

→ Nelle ultime settimane ha mangiato molto meno del solito?

Sì

No

Se ha risposto con un Sì 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

- 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 curante<sup>1</sup> 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**

**Ha dolori quando mastica e/o ha difficoltà di masticazione**

**Ha difficoltà di deglutizione**

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

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

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

Faccia un controllo da un medico o un dentista.

Faccia un controllo da un medico.

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.

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



<sup>1</sup> 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 diplomata SSS/SUP<sup>2</sup>.

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.

<sup>2</sup> Dietista diplomata SSS rispettivamente SUP è la denominazione del titolo riconosciuto con pluriennale formazione con attestato dell'odierna scuola universitaria professionale.



## 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 alimentari<sup>3</sup>**

**Alimentazione tramite sonda<sup>3</sup> con sonda gastrica o intestinale**

**Miscele nutritive<sup>3</sup> 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 (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.

<sup>3</sup> 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

<b>Energia</b>	Dette „calorie“ nella lingua parlata.
<b>Malnutrizione</b>	Stato nutrizionale causato da un insufficiente o inadeguato apporto di alimenti. Si manifesta sia in persone sotto-, normo- o in sovrappeso.
<b>Maltodestrine</b>	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.
<b>Nutrienti</b>	Componenti degli alimenti necessari al corpo umano per un corretto funzionamento.
<b>Nutrizione parenterale</b>	Forma di alimentazione artificiale, dove l'apparato digerente viene aggirato e la miscela nutritiva viene somministrata direttamente in vena.
<b>Alimentazione tramite sonda</b>	Forma di alimentazione artificiale, dove la miscela nutritiva viene somministrata direttamente nello stomaco o nell'intestino tramite un sondino.
<b>Integratori alimentari</b>	Alimentazione liquida. Ottenibile in varie composizioni (p.es. ricca di proteine, energia, ecc.) e gusti.

# Chi può aiutarla?



**Società Svizzera  
di Nutrizione**

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

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

## **Servizio informazioni Nutrinfo® della SSN**

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

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

E-Mail: [nutrinfo-i@sge-ssn.ch](mailto:nutrinfo-i@sge-ssn.ch)

[www.nutrinfo.ch](http://www.nutrinfo.ch)

## **Test nutrizionale Nutrical® della SSN**

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

Ulteriori informazioni sotto

[www.nutrical.ch](http://www.nutrical.ch) o tel. 031 385 00 00.



**SVDE ASDD**

**Associazione Svizzera  
Dietiste-i diplomate-i  
SSS/SUP**

[www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Qui trova il recapito di una dietista diplomata SSS/SUP nelle sue vicinanze, riconosciuta e qualificata.



**Società Svizzera  
della Nutrizione Clinica**

[www.geskes.ch](http://www.geskes.ch)

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

