

Alimentazione per le persone colpite da demenza

Le persone affette da demenza perdono a poco a poco la capacità di prepararsi i pasti e di mangiare e bere da sole. A maggior ragione, quindi, è importante che si nutrano in modo equilibrato e sufficiente. I famigliari curanti possono organizzare i pasti quotidiani in modo tale da tener vivo il più a lungo possibile nel malato il piacere di mangiare.

Se vi è già capitato di dover essere aiutati a mangiare da altre persone, non vi sarà difficile capire quanto ci si possa sentire impotenti e a disagio in una situazione del genere. Ma c'è di più: immaginate di non riconoscere più quello che state mangiando e di non sentire più i sapori. Di avere fame e di non sapere come comunicarlo. O di sedere davanti a un piatto pieno di pietanze e di non sapere cosa fare. Questo è più o meno ciò che capita ai malati di demenza che a poco a poco perdono la loro autonomia. Le alterazioni dovute alla demenza possono far sì che il mangiare e il bere diventino un problema:

- ▲ I disturbi della memoria inducono il malato a non svolgere più correttamente operazioni abituali come fare la spesa, cucinare e apparecchiare la tavola. Così, il malato finisce per cucinare e mangiare sempre meno o sempre le stesse cose.
- ▲ Chi è affetto da demenza non è più in grado di esternare la propria fame e la propria sete o non ricorda più se ha già mangiato.
- ▲ La sua sensibilità olfattiva e gustativa è alterata.
- ▲ Il malato fa fatica a mangiare da solo: non riconosce più le pietanze e non sa più usare le posate.
- ▲ Il suo comportamento cambia: non ricorda più come si sta a tavola, è distratto, si alza continua-

mente o mangia molto lentamente.

- ▲ Il malato di demenza è depresso e non ha voglia di mangiare.
- ▲ L'alimentazione è impedita da problemi fisici, come il dolore provocato dalla masticazione e dalla deglutizione. Spesso, quando la demenza è a uno stadio avanzato, il malato fa fatica a ingoiare il cibo e mangiare diventa un problema serio. C'è addirittura il rischio che soffochi.
- ▲ Il malato di demenza sente fortemente il bisogno di muoversi ma mangia troppo poco per soddisfare il suo fabbisogno di calorie.

Un malato di demenza, quindi, rischia di non mangiare e bere a sufficienza e in modo equilibrato e, in conseguenza di ciò, di essere malnutrito e di peggiorare il suo stato di salute. Mangiare e bere, però, non è importante solo per la salute fisica ma anche per l'umore. Chi non prova soddisfazione a mangiare qualcosa di buono o a sentire un buon odorino? Chi non prova conforto nel sedersi a tavola con gli altri per mangiare e fare quattro chiacchiere? Mangiare insieme ad altre persone dà una sensazione di appartenenza e di protezione. E questo vale anche per i malati di demenza. È importante, quindi, tenere vivo il gusto di mangiare e bere insieme, anche se spesso è tutt'altro che facile.

Mangiare e bere a sufficienza e con piacere: consigli utili

Come si fa a essere certi che un malato di demenza mangi a sufficienza? Come affrontare le situazioni che rendono sempre più difficile mangiare? Ecco alcuni consigli utili per riconoscere e superare i problemi più comuni.

Spesso non ci vuole molto a mantenere vivo il piacere di mangiare: un profumino invitante, il piatto preferito, l'impegno nel prepararlo insieme stimolano l'appetito. Se vi è possibile, cercate di fare del pasto un momento piacevole della giornata.

- ▲ Stimolate l'appetito del malato facendogli fare abbastanza movimento all'aperto.
- ▲ Mangiare a orari regolari aiuta il malato a scandire il ritmo della giornata e a non perdere la cognizione del tempo.
- ▲ Coinvolgete il malato nella preparazione delle pietanze. È vero che farvi aiutare in cucina richiede un lavoro preparatorio e tanta pazienza da parte vostra. Svolgere regolarmente compiti ben precisi dà soddisfazione al malato.
- ▲ Di tanto in tanto, fatevi consegnare a domicilio un pasto principale già pronto e sfruttate il tempo risparmiato per preparare l'antipasto o il dessert.
- ▲ Preparate i piatti preferiti del malato o le pietanze di una volta.
- ▲ I malati di demenza hanno una predilezione per i dolci. Inserite nel menu qualcosa di dolce.
- ▲ Anche l'occhio vuole la sua parte: presentate i piatti in modo semplice e stuzzicante.
- ▲ Se il malato è irrequieto e inappetente, riducetegli le porzioni di cibo ma proponetegli uno spuntino

tra un pasto e l'altro.

Incentivare il malato a mangiare da solo

Mangiare può mettere sotto stress il malato di demenza, che non sa più da dove cominciare e come usare le posate. In questo caso, fate in modo che possa mangiare il più possibile da solo. Ciò accrescerà la sua autonomia e la sua autostima.

- ▲ Apparecchiate la tavola in modo gradevole ma visibilmente chiaro. Tanto per cominciare, non mettete a tavola oggetti inutili. Evitate che il malato venga distratto dalla radio, dalla TV o dalla presenza di troppe persone. Fate in modo che il tavolo sia ben illuminato. Evitando di usare piatti e tovaglie molto vistosi, renderete le pietanze più facilmente riconoscibili.
- ▲ Mangiate insieme e date al malato la possibilità di imitarvi.
- ▲ Prendetevi il tempo necessario: lasciare che il malato di demenza compia determinate operazioni da solo richiede pazienza. Portate in tavola solo ciò che deve essere mangiato al momento.
- ▲ Pronunciate ad alta voce il nome dei cibi che si trovano nel piatto.
- ▲ Tagliate a pezzetti le pietanze. È più facile mangiare col cucchiaino. Un bordo amovibile di plastica impedirà alle pietanze di fuoriuscire dal piatto.
- ▲ Mostrate o spiegate al malato ciò che deve fare.
- ▲ Offritegli un aiuto graduale: al primo boccone infilare voi il cibo con la forchetta o portategli la forchetta alla bocca. Dopo di che, lasciate eventualmente che continui da solo.

Servire del cibo che si possa mangiare con le mani

Alcuni malati di demenza trovano più facile mangiare il cibo con le dita, anzi talvolta lo fanno spontaneamente. Tanto vale portare in tavola quello che in inglese si chiama «fingerfood», ovvero bocconcini di cibo o porzioni tali da poter essere portate alla bocca con le dita. Mettete in tavola un piatto contenente, ad esempio, verdure a listarelle, pezzetti di frutta, rondelle di salsiccia, crocchette di patate, bastoncini di pesce ecc. Ai malati di demenza piace mangiare con le dita. In un primo momento, ciò richiede uno sforzo di accettazione da parte dei famigliari e degli altri curanti. Toccare il cibo con le mani stimola i sensi e l'appetito e dà la sensazione di riuscire ancora a fare qualcosa da soli. Non di rado, in un secondo momento il malato riprende a usare le posate, per cui esse non devono mai mancare in tavola.

Comportamento difficile a tavola

La demenza può far dimenticare al malato le buone maniere a tavola. Capita quindi che si sporchi, mangi rumorosamente, sia irrequieto e si alzi continuamente. Spesso i famigliari non osano più frequentare gli amici o presentarsi in pubblico in sua compagnia. Ma ritirarsi a vita privata peggiora ulteriormente la situazione di isolamento del malato: quindi cercate di mantenere le vostre abitudini sociali.

- ▲ Il malato non è in grado di modificare il suo comportamento. Accettatelo e rinunciate a volerlo rieducare.
- ▲ Prima del pasto, informate discretamente i commensali della malattia del vostro famigliare e pregateli di essere comprensivi per il suo strano comportamento.
- ▲ Non impedito al malato di alzarsi da tavola. Esortatelo a continuare a mangiare e fatelo anche voi. Nella maggior parte dei casi, tornerà a sedersi.
- ▲ Quando mangiate fuori casa, portatevi qualcosa con cui tenere occupato il malato. Inoltre, fatelo

sedere in una posizione tale da non esporlo agli sguardi indiscreti degli altri avventori.

Farlo bere a sufficienza

I malati di demenza non avvertono la sete o si dimenticano di bere, per cui lo fanno troppo poco. La disidratazione può peggiorare il loro stato di confusione mentale. Ma ricordare a un malato di demenza di bere a sufficienza non ha senso perché lo dimenticherà. Piuttosto, provate a motivarlo a bere di più.

- ▲ Tenete a disposizione delle bevande che gli piacciono. Offritegli regolarmente qualcosa da bere. Bevete qualcosa brindando alla vostra salute.
- ▲ Usate recipienti maneggevoli.
- ▲ A tavola mantenete certe abitudini, come l'uso del bicchiere per il vino o di quello per la birra. Chiedete al medico se l'alcol è controindicato rispetto ai farmaci assunti dal malato oppure dategli solo del vino o della birra analcolici.

Quanto farlo mangiare?

I malati di demenza devono seguire un'alimentazione normale ed equilibrata. Coloro che hanno un forte bisogno di muoversi necessitano però di qualche caloria in più. Ma è possibile anche il contrario: le demenze frontotemporali possono alterare la sensazione di sazietà. Il malato non si rende più conto di aver mangiato abbastanza o dimentica di aver già mangiato e quindi finisce per mangiare troppo. Questa fase non dura per anni ma passa quando la malattia è a uno stadio più avanzato, quando cioè il malato inizia a perdere peso.

- ▲ Se un malato ha un forte bisogno di muoversi, necessita di una dieta più calorica: preparategli perciò uno spuntino tra un pasto e l'altro.
- ▲ Se il malato mangia troppo, fatelo mangiare meno ma più spesso. Se sente il bisogno di mangiare, dategli degli spuntini leggeri, ad esempio della frutta. Non tenete il cibo in vista.

- ▲ Se ingrassa molto, rischiando di peggiorare il suo stato di salute, parlatene col medico.

Carenza alimentare dovuta a malattia

Le malattie possono essere la causa di una carenza alimentare o del rifiuto del cibo. Ma le persone curanti possono anche non accorgersene subito perché spesso il malato non può esternare i problemi di salute.

- ▲ Al malato fa male la bocca? Forse ha delle lesioni, come delle afte, oppure ha problemi con la protesi. Lavategli i denti tutti i giorni e fatelo controllare regolarmente dal dentista.
- ▲ Il malato è costipato? Ha una sensazione di pesantezza allo stomaco? Fate in modo che faccia abbastanza moto, che beva a sufficienza e che segua una dieta ricca di fibre. Fate accertare dal medico le cause della stitichezza.
- ▲ Il malato fa fatica a deglutire? Questi problemi sono piuttosto frequenti soprattutto nello stadio avanzato della malattia. Parlatene col medico. Una persona qualificata vi indicherà quello che potete fare.

Pasti per i malati che vivono da soli

Spesso i malati di demenza che vivono da soli corrono il rischio di non mangiare né bere correttamente. Fanno sempre più fatica a svolgere operazioni abituali come fare la spesa, pulire gli alimenti, cucinarli e apparecchiare la tavola. Dall'esterno, non ci si può rendere subito conto di queste difficoltà, soprattutto quando la malattia è allo stadio iniziale o se non è stata ancora diagnosticata. Ma ci sono degli aspetti che indicano chiaramente che il malato non mangia più correttamente a causa della demenza:

- ▲ Il malato è ingrassato o dimagrito molto.
- ▲ Il frigorifero è vuoto oppure pieno di cibo andato a male. In casa mancano gli alimenti principali, mentre abbondano altri prodotti non necessari.
- ▲ Il malato non sa più usare gli elettrodomestici.

Anche se il malato afferma di cucinare e mangiare regolarmente, non vuol dire che ciò sia vero. Potrebbe avere problemi di memoria.

- ▲ Controllate personalmente: andate a trovarlo e, con discrezione, fate attenzione a ciò che compra, a come cucina e a che cosa mangia.
- ▲ Se non riesce più a fare la spesa e a cucinare da solo, fategli consegnare i pasti a domicilio da un servizio di catering o da un ristorante. Cominciate con due o tre pasti alla settimana. Anche lo Spitex può essere d'aiuto nella preparazione di pasti già pronti.
- ▲ Mangiare insieme stimola l'appetito: c'è la possibilità che il malato possa mangiare con qualcuno? Può consumare i pasti presso un centro diurno o una casa di cura?

Per ulteriori informazioni, potete

parlare con altri familiari

involgervi a una dietologa

consultare la Croce Rossa, Pro Senectute

contattare uno specialista «Spitex»

interpellare il medico

chiamare il

Telefono Alzheimer: 024 426 06 06
Lun.-ven., 8-12 e 14-17

Redazione: Jen Haas, team telefonico dell'Associazione Alzheimer Svizzera.

Hanno collaborato a questa pubblicazione i seguenti specialisti:

Martha Favre-Krättli, Pflegefachfrau und Gerontologin

Miryam Reiz, Pflegefachfrau, stellvertretende Teamleiterin im Alterspflegeheim Chlösterli, Unterägeri ZG.