



## L'alimentazione nelle lesioni da pressione

### Consigli nutrizionali



A cura di: Silvia Di Domizio  
SSD Malattie del Metabolismo e Dietetica Clinica  
in collaborazione col Centro Studi EBN  
Azienda Ospedaliero Universitaria di Bologna

La nutrizione ha un ruolo importante sia nella prevenzione sia nella cura delle lesioni da pressione. Un'alimentazione ottimale agevola la riparazione delle lesioni, mantiene il sistema immunitario efficiente ed aiuta a prevenire il rischio di infezione. La scelta dei cibi deve essere perciò variata e completa e la persona incoraggiata ad assumere il giusto apporto in alimenti e bevande. In particolare sono essenziali:

- un buon apporto di calorie provenienti dai carboidrati e dai grassi, soprattutto insaturi
- un buon apporto di proteine (soprattutto di origine animale) necessarie per i processi di riparazione tissutale e per sopperire alle perdite dovute all'essudazione delle lesioni,
- un adeguato introito in micronutrienti (soprattutto la vitamina C e lo Zinco, importanti per la riparazione delle lesioni)
- un buon apporto di liquidi, per assicurare l'idratazione cutanea.

**Liquidi:** assicurare un adeguato introito; a tal fine si raccomanda di consumare almeno 6 bicchieri di acqua al giorno (in alternativa infusi, thé leggero, camomilla, orzo). Si consiglia di consumare liquidi durante il giorno, frazionandone il consumo.

#### **Alimenti ricchi di carboidrati:**

- *pane (oppure grissini, crackers, corn flakes, fette biscottate), pasta di semola (oppure riso, semolino, orzo, gnocchi, polenta, pasta all'uovo), patate e legumi:* questi alimenti devono essere consumati almeno in ciascuno dei tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena) scegliendo tra quelli preferiti e graditi. La pasta e i prodotti simili, possono essere integrati con ingredienti che ne

aumentano il valore calorico e nutrizionale in modo strategico (es. ragù, formaggio, olio, ecc)

- *dolci, dolciumi, zucchero, gelati:* anche questi prodotti sono ricchi di carboidrati e forniscono calorie utili. Possono dunque integrare l'alimentazione e arricchirla; in particolare alcune preparazioni dolci (es. budini, crem-caramel, gelato) forniscono in aggiunta, grassi e proteine, e arricchiscono l'alimentazione quotidiana di soggetti inappetenti o con difficoltà di masticazione. Tuttavia il consumo di dolci e dolciumi deve essere moderato se è presente il diabete, allo scopo di mantenere la glicemia entro i limiti raccomandati dal medico curante; un buon compenso glicemico contribuisce infatti a prevenire le lesioni o a favorirne la guarigione.

#### **Alimenti ricchi di proteine:**

- *carne (compreso il pollame), pesce, uova, formaggi, salumi magri.* Questi prodotti devono essere consumati quotidianamente: il loro consumo assicura infatti una veloce riparazione delle lesioni. Si consiglia di alternarli nell'arco della settimana e di consumarne in quantità pari ad almeno una porzione al giorno (es. carne g. 150-200 oppure pesce g. 200-250, o n° 2 uova, o g. 100 di salumi magri, o formaggio fresco g.120, o formaggio stagionato g. 70-100), meglio se ripartiti nei pasti giornalieri. Possono essere consumati come secondo piatto, oppure possono integrare alcune preparazioni (es. il formaggio grattugiato sulla pasta, sulle minestre, nel semolino; la carne macinata per il ragù; il pesce o l'uovo per condire la pasta, ecc).
- *latte, yogurth* forniscono proteine animali, ma non possono sostituire la carne e le altre pietanze; si consiglia invece di consumarli come alimenti

aggiuntivi sia colazione, sia nelle merende della giornata.

#### **Alimenti ricchi di grassi:**

- *l'olio di oliva* è indispensabile e deve essere consumato tutti i giorni, meglio se usato crudo e di tipo extravergine. In alternativa può essere usato olio di mais o burro, meglio se crudi. E' raccomandabile consumare come minimo tre cucchiaini di olio al giorno.
- il *pesce* (di tutti i tipi e in particolare il tipo grasso es: tonno, sardine, sgombro, salmone, acciughe), fornisce abbondanti quantità di grassi omega 3, che incrementano le difese naturali dell'organismo ed contribuiscono a combattere le infezioni. Si consiglia di consumarne almeno 2 volte a settimana, come pietanza, o utilizzato per condire i primi piatti.

#### **Alimenti ricchi di vitamina C:**

- *verdure e ortaggi*: si consiglia di consumare un po' di ortaggi in ciascun pasto della giornata, preferendo i prodotti di stagione (anche surgelati), sia crudi sia cotti .
- *legumi (fagioli, ceci, lenticchie, ecc, freschi, secchi o surgelati)* si consiglia di consumarne almeno 2 volte a settimana, al posto del contorno di verdure, o mescolati con la pasta o il riso.
- *frutta*: di tutti i tipi, meglio se di stagione e fresca (*in particolare agrumi, kiwi, fragole, melone*), può essere consumata ai pasti o fuori pasto, anche frullata o spremuta. E' consigliabile consumare almeno due frutti al giorno.

#### **Alimenti ricchi di zinco**

- *carne* (di tutti i tipi, agnello, tacchino, manzo, maiale, coniglio, cavallo, ecc),

- *pesce* (in particolare il pesce azzurro come la sarda, le acciughe, sgombro)
- *formaggio* (in particolare quelli stagionati come grana, fontina, provolone, parmigiano, pecorino, caciotta, asiago)
- *salumi* (es. bresaola, prosciutto crudo e cotto, speck),
- *legumi* (es. fagioli, ceci, lenticchie),
- *frutta secca* (es. noci, mandorle, anacardi, ecc).

Frequentemente il consumo di cibo è reso difficile dalla presenza di inappetenza, difficoltà nella masticazione, disfagia (difficoltà durante la deglutizione). Questi problemi possono ridurre notevolmente il consumo di alimenti e aumentare il rischio di lesioni da pressione o ritardare la loro guarigione. Si consiglia allora di adottare strategie di seguito elencate:

- **in caso di inappetenza:** frazionare i pasti durante la giornata ogni 3-4 ore e fare quindi spuntini tra i pasti principali. Stimolare il consumo con preparazioni appetibili, ben presentate e gradevoli per la persona. Integrare l'alimentazione con preparazioni dolci (es. crem caramel, o simili), se la glicemia è nella norma.
- **in caso di difficoltà nella masticazione:** utilizzare cibi morbidi o addirittura semiliquidi (es. pastine o semolino, polpette, formaggi morbidi, pesce, latte, spremute o frullati di frutta, puré di patate o di verdure), oppure ricorrere ad alimenti omogeneizzati (di carne, pesce, frutta, verdura, formaggini). Integrare l'alimentazione con preparazioni dolci (es. crem caramel, o simili), se la glicemia è nella norma.

- **in caso di disfagia:** gli alimenti devono avere una consistenza omogenea-poltacea, devono essere frullati oppure omogeneizzati, non devono essere né eccessivamente liquidi, né eccessivamente densi e non devono contenere grumi. Può essere utile mescolare addensanti ai cibi semiliquidi; agiscono catturando l'acqua presente nei cibi, rendendo l'atto della deglutizione meno difficile e facilitando i familiari nella preparazione del pasto. In caso di difficoltà nella deglutizione di acqua si può ricorrere ad acqua gelificata. Addensanti e acqua gelificata si trovano in vendita nelle farmacie. Si consiglia di fare consumare il pasto lentamente, in ambiente tranquillo, e fare assumere la posizione seduta ad angolo di 90 gradi, con ginocchia flesse, piante dei piedi a terra e testa leggermente piegata in avanti.

#### **Raccomandazione importante**

Si raccomanda di mantenere monitorato il peso corporeo e i consumi alimentari e riferire al medico curante:

1. **calo ponderale involontario** ed evidente nell'ultimo mese (più del 5% del peso abituale);
2. **mancanza di appetito e/o difficoltà a deglutire gli alimenti, che comportino un consumo ridotto di cibo per più di 7 giorni:** può essere utile registrare le assunzioni qualitative di cibo, per riferire al medico con maggiore esattezza.

Il medico potrebbe ritenere necessario consultare un dietista che potrà fornire aiuto per migliorare la dieta, o suggerire l'uso di integratori alimentari.