

## Alimentazione e demenza

Per molte persone il pasto è uno dei momenti più belli della giornata. I malati di demenza perdono gradualmente la capacità di prepararsi da mangiare e di nutrirsi da soli. L'importante è accorgersi delle loro difficoltà e tenere vivo in loro il gusto di mangiare il più a lungo possibile.

Le alterazioni dovute alla demenza possono far sì che mangiare e bere diventi un problema. Non sempre, però, le difficoltà compaiono tutte assieme e a volte non compaiono affatto.

- I disturbi della memoria e la difficoltà di programmare ed eseguire le normali attività fanno sì che tutt'a un tratto il malato di demenza non riesca più a svolgere correttamente operazioni abituali come fare la spesa, cucinare e apparecchiare la tavola.
- Chi è affetto da demenza non sa più quando è ora di mangiare o se ha già mangiato e bevuto. Così, finisce per cucinare, mangiare e bere meno (o in alcuni casi di più). Se il malato vive solo, rischia di non mangiare a sufficienza (o di mangiare troppo) e può andare incontro a disidratazione.
- La sua sensibilità olfattiva e gustativa può alterarsi.
- Spesso non si comporta più come prima: non sa più come si sta a tavola, si distrae facilmente, dimentica di mangiare, si alza continuamente o mangia molto lentamente.
- Il malato di demenza può risultare angustiato e perdere l'appetito.
- Non di rado ha un gran bisogno di muoversi e questo fa aumentare il suo fabbisogno di calorie.
- Fa fatica a mangiare da solo: non riconosce più le pietanze o non sa più usare le posate.

– Il malato di demenza può non riconoscere più o non saper più esprimere sensazioni come la fame e la sete. Anche il senso di sazietà, specie in caso di demenza frontotemporale, può risultare compromesso. Ne deriva un atteggiamento famelico che, però, tende a scomparire a mano a mano che la malattia si aggrava.

– Problemi fisici, come il dolore provocato dalla masticazione o dalla deglutizione, possono impedire al malato di nutrirsi correttamente. Spesso i malati allo stadio avanzato fanno fatica a deglutire e per loro alimentarsi può diventare un vero e proprio problema.

Un malato di demenza, quindi, rischia di non mangiare e bere in maniera equilibrata e sufficiente. Denutrizione, dimagrimento e debilitazione sono le possibili conseguenze che, a loro volta, possono peggiorare la sua qualità di vita e la sua capacità di sbrigare le normali attività quotidiane.

Mangiare e bere, però, non è importante solo per la salute fisica ma anche per l'umore. Qualità della vita, infatti, vuol dire anche mangiare con soddisfazione e consumare dei buoni pasti. Mangiare insieme ad altre persone dà una sensazione di appartenenza e protezione. Il gusto di mangiare e bere, quindi, va tenuto vivo, anche se non è sempre facile.

## Tenere vivo il piacere di mangiare e bere: consigli utili

**Cosa fare se mangiare diventa sempre più difficile? Un'alimentazione equilibrata è anche sinonimo di salute. Ecco alcuni suggerimenti.**

### **Se il malato di demenza vive solo**

Spesso accade che i malati di demenza che vivono da soli non mangino né bevano correttamente. Inoltre, fanno sempre più fatica a svolgere attività quotidiane come fare la spesa, mondare gli alimenti, cucinarli e apparecchiare la tavola. Dal di fuori, queste difficoltà non saltano subito all'occhio, soprattutto se la malattia è ancora allo stadio iniziale o se non è stata ancora diagnosticata, ma vi sono degli indizi che rivelano chiaramente che una persona non mangia più correttamente perché affetta da demenza:

- la persona in questione è ingrassata o dimagrita molto;
- il suo frigorifero è vuoto o è pieno di cibo andato a male. Mancano gli alimenti principali, mentre abbondano altri prodotti;
- non sa più usare gli utensili da cucina o i fornelli.

Anche se questa persona afferma di cucinare e mangiare regolarmente, non vuol dire che ciò sia vero. Magari ha problemi di memoria.

Quando andate a trovarla fate attenzione a come fa la spesa, a come cucina e a che cosa mangia. Se ritenete che non sia più in grado di fare la spesa e di cucinare da sola:

- vedete se c'è qualcuno che possa aiutarla a fare la spesa e/o a cucinare.
- Fatele consegnare i pasti a domicilio. Cominciate con due o tre pasti alla settimana. Magari anche il servizio Spitex potrebbe aiutarla a preparare i pasti e assicurarsi che li consumi.

- Mangiare in compagnia stimola l'appetito: con chi potrebbe mangiare? Potrebbe consumare i pasti presso un centro diurno o una casa di cura?

### **Se vive in famiglia**

Cercate di fare in modo che il pasto diventi un momento piacevole della giornata.

- Se la persona affetta da demenza ha sempre cucinato, è bene che continui a farlo il più a lungo possibile. Quando si aggraverà, troverete il modo di aiutarla.
- Proponetele di aiutarvi a preparare le pietanze finché lo ritenete opportuno. Ciò richiede tempo e pazienza, ma la aiuterà a mantenere le sue capacità più a lungo.
- Di tanto in tanto, fatevi consegnare un pasto a domicilio. Con il tempo risparmiato potete preparare insieme l'antipasto o il dessert.
- Mangiare è anche un piacere: stuzzicate il suo appetito con un profumino invitante oppure preparandole il suo piatto preferito o le pietanze di una volta.
- Mangiare a orari regolari aiuta il malato a scandire il ritmo della giornata e a non perdere la cognizione del tempo.
- Spesso 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 ma stuzzicante.
- Non dimenticate che respirare aria fresca e fare attività fisica stimola l'appetito.

### **Incoraggiare il malato a mangiare da solo**

Mangiare può essere uno stress per il malato di demenza, che non sa più da dove cominciare e nemmeno come si usano le posate. Nonostante tutto, però, se aiutato nel modo giusto, può riuscire a fare il

più possibile da solo. Il che favorisce l'autodeterminazione e rafforza l'autostima.

- Apparecchiate la tavola in modo gradevole ma secondo uno schema chiaro: non mettete a tavola oggetti inutili. Evitate distrazioni.
- Fate in modo che le pietanze siano facilmente riconoscibili. Piatti e tovaglie con motivi a fantasia possono confondere le idee; anche il purè di patate servito su un piatto bianco può creare problemi.
- Portate in tavola solo ciò che deve essere mangiato al momento.
- Mangiate insieme: in questo modo, inviterete il malato a imitarvi spontaneamente. Non abbiate fretta.
- Dite a voce alta il nome dei cibi che sono nel piatto.
- Mostrate al malato che cosa deve fare e intanto spiegateglielo anche a parole.
- Se necessario, aiutatelo a tagliare le pietanze a giusti bocconi.
- Aiutatelo gradualmente: al primo boccone infilzate voi il cibo con la forchetta o portategli la forchetta alla bocca. Poi lasciate eventualmente che continui da solo.
- A volte, è più facile mangiare col cucchiaio. Un bordo amovibile di plastica impedirà alle pietanze di cadere dal piatto.

### **Servire cibo da prendere con le mani**

Alcuni malati di demenza trovano più facile afferrare 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 da portare alla bocca con le dita. Ad esempio, mettete in tavola un piatto con 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, anche

se all'inizio ciò richiede uno sforzo da parte dei familiari 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, poi il malato riprende a usare le posate, per cui disponetele sempre sulla tavola.

### **Comportamento a tavola**

La demenza può far dimenticare al malato le buone maniere a tavola: capita che questi si sporchi, mangi rumorosamente, faccia commenti sconvenienti, sia impaziente, irrequieto o che si alzi continuamente da tavola. Spesso i familiari non osano più frequentare gli amici né tanto meno andare al ristorante in sua compagnia ma, per non isolarsi ulteriormente, vale la pena continuare a fare vita sociale.

- Il malato non è più padrone delle sue azioni. Siate indulgenti perché i rimproveri e le punizioni non servono a niente.
- Se necessario, prima di mettervi a tavola, avvertite discretamente i commensali della malattia del vostro familiare e pregateli di essere comprensivi nel caso in cui dovesse comportarsi in modo strano. Volendo, potete far passare tra i presenti una tessera Alzheimer.
- Non impedito al malato di alzarsi da tavola. Se dovesse allontanarsi, seguitelo: magari deve andare in bagno o sta cercando qualcosa. Poi tornate a sedervi insieme.
- Lasciate che prenda parte alla conversazione.
- Portatevi qualcosa con cui tenerlo occupato.
- Scegliete un angolo tranquillo del ristorante. Se il malato si distrae facilmente, è bene che si sieda dando le spalle alla sala.

### **Bere a sufficienza**

Un malato di demenza non si accorge di avere sete o dimentica di bere, per cui assume troppi pochi liquidi. La disidratazione può peggiorare la sua confusione mentale, ma purtroppo rimproverarlo o spiegargli

che deve bere di più non serve a niente perché dimenticherà anche questo.

- Tenete a disposizione delle bevande che gli piacciono. Dategli regolarmente da bere. Bevete qualcosa insieme brindando alla vostra salute.
- Fatelo bere da bicchieri o tazze maneggevoli o con la cannuccia.
- Mantenete le abitudini che ama, come bere un bicchiere di vino o birra durante i pasti. Prima, però, chiedete al medico se l'alcol interagisce con i farmaci che assume o usate solo vino o birra analcolici.

### Esigenze specifiche

In linea di principio, le persone affette da demenza devono seguire una dieta normale ed equilibrata come tutte le persone anziane.

- Se il malato si muove molto e dunque necessita di più calorie, preparategli uno spuntino tra un pasto e l'altro. Se è debilitato o denutrito, è bene che lo spuntino contenga molte proteine.
- Se mangia troppo, fatelo mangiare meno ma più spesso. Se ha fame, dategli qualcosa di leggero come un po' di frutta. Tenete altri alimenti lontano dalla sua vista. Incoraggiatelo a muoversi e a fare attività fisica distraendolo dall'idea di mangiare.
- Se ingrassa molto rischiando di peggiorare il suo stato di salute, parlatene col medico.

### Carenze alimentari dovute alla malattia

Diverse malattie possono causare carenze alimentari o possono indurre a rifiutare il cibo. La mancanza di sostanze nutritive può, a sua volta, causare altre malattie. Per le persone curanti non è facile accorgersi di questi problemi di salute, tanto più che spesso i malati di demenza non sono in grado di spiegare di quali disturbi soffrono.

- Al malato fa male la bocca? Forse ha delle lesioni (afte) oppure ha problemi con la protesi. Fatelo

controllare dal dentista. Non trascurate l'igiene orale quotidiana.

- Il malato è costipato o ha problemi di digestione? Preoccupatevi che faccia abbastanza moto, che beva a sufficienza e che segua una dieta ricca di fibre. Fatelo vedere dal medico e prendete i necessari provvedimenti.
- Il malato fa fatica a deglutire? Questo problema è piuttosto frequente soprattutto nello stadio avanzato della malattia. Parlatene col medico, che può prescrivere una visita dal logopedista. Questi vi darà consigli pratici, come l'assunzione di liquidi condensati.

Avete bisogno di una consulenza personale per la vostra situazione individuale?

I consulenti specializzati del Telefono Alzheimer rispondono a tutte le vostre domande sulla demenza.

**Telefono Alzheimer: 058 058 80 00**

Dal lunedì al venerdì: ore 8–12 e 13:30–17

Anche le 21 sezioni cantonali di Alzheimer Svizzera sono a vostra disposizione nella vostra zona. Contattateci su [alz.ch](http://alz.ch).

### Colophon

Redazione ed editrice:  
Alzheimer Svizzera

Comitato scientifico:

Martha Favre-Krättli, infermiera dipl. e gerontologa  
Miryam Reiz, infermiera dipl. HF, promotrice progetto *Fingerfood*