

## Consigli nutrizionali durante e dopo il Covid 19

### Soggetti a rischio di malnutrizione

La malattia comporta cambiamenti nello stile di vita e nelle abitudini alimentari, che potrebbero causare e/o peggiorare uno stato di malnutrizione con conseguente ritardo nella guarigione o comparsa di altre patologie.

Questo documento fornisce alcuni utili consigli per un'alimentazione equilibrata, per rivedere le proprie abitudini alimentari e risolvere i problemi causati dalla malattia (perdita di peso, perdita di appetito, ecc) o da patologie preesistenti.

In caso risulti difficile seguire una sana alimentazione e si osservi un'ulteriore perdita di peso, si raccomanda la visita dal proprio medico o da un dietista.

Le cause più frequenti di malnutrizione sono determinate da:

- ridotto apporto di cibo e di nutrienti (dieta non bilanciata)
- perdita di peso involontaria
- "fatica" nel mangiare per difficoltà respiratoria (dispnea)
- difficoltà di masticazione e deglutizione per xerostomia (bocca secca)
- alterazione di gusto e olfatto

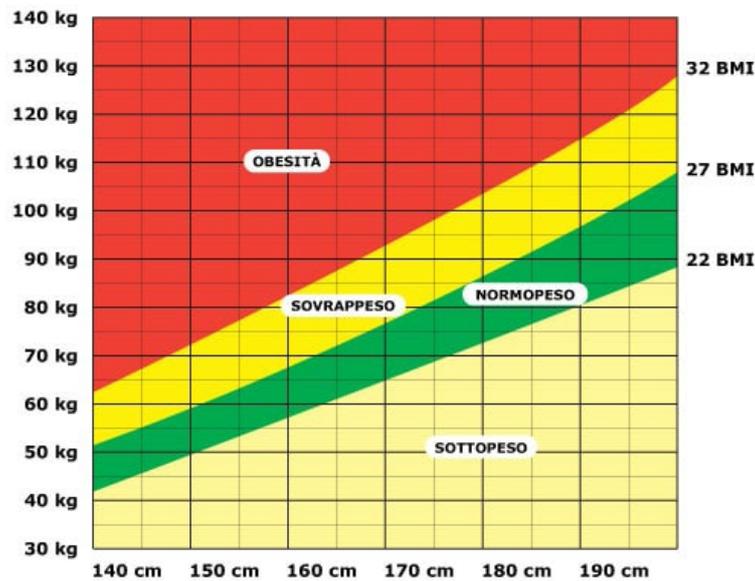
### Rispondendo alle seguenti domande potrà valutare da solo se è a rischio di malnutrizione:

1. Nelle ultime settimane ha perso peso involontariamente o i vestiti le vanno più larghi senza averlo desiderato?  
 SÌ       NO
2. Nelle ultime settimane ha avuto meno appetito del solito?  
3.  SÌ       NO
4. Nelle ultime settimane ha mangiato molto meno del solito?  
5.  SÌ       NO

Se ha risposto con un SI a una di queste domande, è probabile che lei sia malnutrito o a rischio di malnutrizione, a causa di un ridotto apporto calorico e/o di sostanze nutritive importanti (proteine, vitamine, sali minerali...)

## Come stimare il proprio BMI

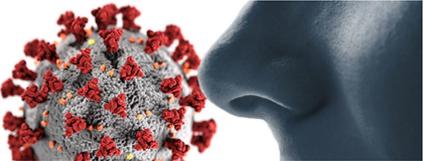
Trovare il punto di incontro tra il proprio peso e l'altezza, e verificare in che "fascia" rientra



## Consigli nutrizionali per far fronte ai problemi più comuni

*Se sono presenti altre patologie quali diabete, cardiopatie, insufficienza renale, alcuni di questi consigli potrebbero essere non adatti a voi. Chiedete consiglio al vostro medico o a un Dietista.*

<p><b>DISPNEA</b> Difficoltà nella respirazione</p>  <p>Shortness of breath</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mangiare porzioni più piccole di alimenti ricchi di calorie e proteine, più volte nell'arco della giornata.</li> <li>• Scegliere alimenti più morbidi e idratati, perché sono più facili da masticare e ingoiare.</li> <li>• Mangiare lentamente, cibi in piccoli pezzi e masticati accuratamente.</li> <li>• Concedersi del tempo per i pasti.</li> </ul>
<p><b>"BOCCA SECCA"</b> (xerostomia)</p> <p>La xerostomia può essere causata dall'uso di nebulizzatori, inalatori e terapia con ossigeno. Potrebbe rendere più difficoltosa la masticazione e la deglutizione e portare ad alterazioni del gusto.</p> <p>In caso di difficoltà di deglutizione, tosse frequente quando si mangia o beve, alterazioni nel tono della voce o voce gorgogliante si consiglia di rivolgersi al proprio medico.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bere frequentemente un bicchiere d'acqua o succo</li> <li>• Aggiungere salse ai cibi per ammorbidire la consistenza.</li> <li>• Succhiare delle caramelle dure oppure masticare del chewing-gum per stimolare la produzione di saliva</li> <li>• Sciacquare la bocca dopo aver utilizzato l'inalatore per mantenere "fresca" la bocca.</li> </ul>

 <p>Dry Mouth</p>	
<p><b>ALTERAZIONI DEL GUSTO E DELL'OLFATTO</b></p> <p>sono sintomi comuni del Covid19 che possono compromettere una sana alimentazione.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aggiungere erbe aromatiche, spezie, sottaceti in cottura</li> <li>• Se non tollerate il sapore forte dei cibi caldi, provate a mangiare alimenti freddi (formaggi freschi, latte e cereali, pesce in scatola, uova sode in insalata ecc)</li> <li>• Se escludete qualche alimento dalla vostra dieta, provate a reintrodurlo successivamente, poiché la percezione del gusto potrebbe continuare a cambiare.</li> </ul>
<p><b>INAPPETENZA</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scegliere gli alimenti più graditi.</li> <li>• Fare piccoli pasti frequenti, inserendo degli spuntini nella giornata e bevande nutrienti (es. frullati, creme di cereali, succhi di frutta, latte e ovomaltina)</li> <li>• Evitare di bere immediatamente prima e durante i pasti per evitare una sazietà precoce</li> <li>• Aggiungere ingredienti calorici quali panna, formaggio, olio, burro, latte in polvere a pietanze come zuppe, spezzatini, uova strapazzate, verdure, patate</li> <li>• Aggiungere miele, sciroppo d'acero, marmellate a porridge, birchermuesli, budini, pane tostato o fette biscottate</li> <li>• Fortificare il latte aggiungendo 2-4 cucchiaini di latte magro in polvere in mezzo litro di latte</li> <li>• Non consumare cibi light, a ridotto contenuto di grassi e/o zuccheri e con aggiunta di dolcificanti artificiali.</li> <li>• Concedetevi qualche sfizio giornalmente (cioccolato fondente, fetta di torta, 2-3 biscotti...)</li> <li>• Utilizzare bevande iperproteiche, disponibili nei supermercati e nelle farmacie, come colazione e/o spuntino tra i pasti per aumentare l'apporto proteico giornaliero durante la fase di malattia.</li> </ul>

In presenza di disfagia è necessario consultare il medico per introdurre una dieta di consistenza modificata (semiliquida/purea) ad alta densità calorico-proteica e/o una supplementazione con ONS (supplementi nutrizionali orali) di consistenza cremosa/budino.

### In conclusione

*"Non esistono cibi anti-Covid19, ma un'alimentazione equilibrata varia e sana potrà contribuire a mantenerci in salute, se associata a un corretto stile di vita."*