

ALIMENTAZIONE

## BAMBINI A TAVOLA: OCCHIO AL SOFFOCAMENTO DA CIBO



Una delle domande che più frequentemente viene posta da mamme e maestre durante i corsi di manovre di disostruzione pediatrica è come riconoscere e rendere inoffensivi gli alimenti che potrebbero far soffocare un bambino. Si tratta di un tema caldo perché il soffocamento causato da corpo estraneo rappresenta una delle principali cause di morte nei bambini di età inferiore ai 3 anni, oltre il fatto che la percentuale di incidenti di questo genere rimane elevata anche fino ai 14 anni di età. Su 500 decessi, quasi la metà è dovuta ad incidenti da corpo estraneo avvenuti sotto la presenza di un adulto che non è riuscito a salvare il bambino, forse anche perché non conosceva le possibili manovre di disostruzione. Per questi motivi è fondamentale prevenire il soffocamento, riconoscere quali sono i cibi potenzialmente pericolosi e come fare per renderli innocui, evitando di mettere a repentaglio la vita dei bambini.

### **Perché il rischio di soffocamento è maggiore nei bambini?**

Gli episodi di soffocamento da corpo estraneo si registrano principalmente nei **bambini** a causa delle loro caratteristiche anatomiche, fisiologiche ed anche sociali. Infatti, i bimbi hanno delle vie aeree di diametro piccolo e di forma conide fino alla pubertà, inoltre hanno una **dentizione** incompleta perché i molari, che sono essenziali per ridurre il cibo in un bolo liscio, crescono solo intorno ai 30 mesi. I più piccini hanno poi una scarsa coordinazione tra masticazione e deglutizione dei cibi solidi, a differenza di quelli liquidi per i quali è invece innata, e la frequenza respiratoria elevata riduce il tempo di apertura dell'epiglottide. Infine i bambini molto spesso tendono a svolgere più attività contemporaneamente, ad esempio mangiano mentre giocano, mentre parlano, guardano la tv o ancora peggio mentre **corrono**, e questi fattori predispongono maggiormente ad incidenti di questo genere.

### **Cibi pericolosi: le caratteristiche**

La frequenza e la gravità dell'esito relative agli alimenti non ingeriti correttamente dai bambini dipendono da specifiche caratteristiche dell'alimento stesso:

- **Dimensione troppo piccola** (es. noccioline, semi, ecc.). Gli alimenti troppo piccoli sono pericolosi in quanto possono finire nelle vie respiratorie prima che si riesca a morderli.
- **Dimensione troppo grande** (es. grossi pezzi di **frutta** o di **verdura cruda**). Gli alimenti troppo grandi sono pericolosi in quanto possono essere difficili da gestire durante la masticazione.
- **Forma tonda** (es. **ciliegie**, uva, pomodorini, ecc.). Gli alimenti tondi sono pericolosi perché, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.
- **Forma cilindrica** (es. wurstel, carote, ecc.). Gli alimenti cilindrici sono pericolosi perché, esattamente come i cibi rotondi, in alcuni casi possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria.
- **Consistenza dura** (es. confetti, **caramelle**, ecc.). Gli alimenti duri sono pericolosi perché possono essere difficili da masticare.
- **Consistenza appiccicosa** (es. burro di noccioline, creme spalmabili, ecc.). Gli alimenti appiccicosi sono pericolosi perché, una volta aspirati, risultano difficili da rimuovere se rimangono bloccati nelle vie aeree.
- **Consistenza fibrosa** (es. sedano, finocchio, **carciofi**, ecc.). Gli alimenti **fibrosi** sono pericolosi perché possono essere difficili da masticare e non si riducono facilmente in pezzettini facili da deglutire.
- **Consistenza comprimibile** (es. wurstel, marshmallow, mollica di pane, ecc.). Gli alimenti comprimibili sono pericolosi perché possono scivolare nelle vie aeree prima che si riesca a morderli e a farli adattare alla forma dell'ipofaringe.

## 10 consigli per evitare il soffocamento da cibo nei bambini

\*

1. Tagliare gli alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote, ecc.) a listarelle, ovvero seguendo la lunghezza dell'alimento, e **mai** a rondelle.
2. Tagliare gli alimenti di forma tonda (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine, ecc.) in quarti.
3. Prestare attenzione nel rimuovere i semi, i noccioli o eventuali **bucce** che potrebbero essere difficili da masticare e deglutire (es. ciliegie, olive, piselli, ecc.).
4. Eliminare nervature e filamenti, per esempio dai tagli particolari di carne.
5. Rimuovere tutti gli ossicini dalla carne e le lisce dal **pesce**.
6. Cuocere i cibi più duri e fibrosi finché non diventano morbidi (es. sedano, mela, ecc.).
7. Ammorbidire tramite ammollo gli alimenti di consistenza dura prima di tagliarli (es. frutta disidratata, uvetta sultanina, **legumi**, ecc.).
8. Spezzettare o tritare gli alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. grissini, cracker, biscotti di consistenza molto dura, ecc.).
9. Spalmare gli alimenti appiccicosi in uno strato sottile su cibi più gestibili dal punto di vista della deglutizione (es. creme spalmabili, o altri alimenti della stessa consistenza, sul **pane**).
10. Evitare frutta a guscio, semi, caramelle e gomme da masticare fino ai 4 anni d'età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano.

## Regole per prevenire gli episodi di soffocamento da cibo

1. Il bambino deve assumere una corretta posizione mentre mangia: seduto a tavola e con la schiena dritta.
2. Il bambino non deve essere distratto mentre mangia, quindi non deve giocare, guardare la TV o giocare ai videogiochi e soprattutto non deve correre. Attenzione anche a quando il piccolo si trova in un **veicolo in movimento**, ad esempio in auto, perché alcuni sobbalzi improvvisi causati dal veicolo in movimento potrebbero accidentalmente favorire l'aspirazione di alcuni alimenti.
3. Predisporre un ambiente rilassato e tranquillo quando il bimbo deve mangiare.
4. Non dare nessun cibo al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
5. Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
6. Incoraggiare il bimbo a **mangiare lentamente**, facendo piccoli bocconi e masticando bene il cibo prima di deglutirlo, anche a costo di essere ripetitivi.
7. Non forzare il bambino a mangiare.

8. Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo. Per esempio, se dovesse avere difficoltà a masticare e deglutire correttamente il **formaggio**, come il Grana Padano DOP, una buona idea è quella di somministrarglielo grattugiato. Aggiungendo alle pappe un po' di Grana Padano DOP grattugiato, il bambino non solo farà il pieno di gusto e buoni sapori, ma anche di **proteine** ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tanto calcio per la crescita delle ossa, **vitamine** essenziali per lo sviluppo come la B12, la B2 e la A e tanti **minerali** importanti come zinco e selenio.
9. È bene informarsi e formarsi correttamente sul tema del soffocamento da cibo. Negli ultimi anni sono state promosse diverse iniziative finalizzate alla prevenzione di questi tragici eventi (es. corsi di manovre di disostruzione pediatrica). Infatti, oltre ad insegnare alle famiglie, e più in generale a tutti coloro che sono responsabili della cura del piccolo (es. educatori, operatori delle mense scolastiche, ecc.), quali sono gli alimenti pericolosi e come prepararli al fine di minimizzare il rischio di soffocamento, vengono anche spiegate le manovre di disostruzione che possono essere effettuate da chiunque in caso di pericolo.

**\* Fonte: Ministero della Salute**