

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

DIETA PER PIAGHE DA DECUBITO

Le piaghe da decubito, definite anche lesioni da pressione, sono lesioni tissutali che vengono prodotte da una prolungata compressione di una regione del corpo. La compressione altera il corretto funzionamento del circolo sanguigno, riducendo la distribuzione (perfusione) nei vari organi e tessuti del sangue arterioso (sangue che trasporta ossigeno) e causando invece un ristagno del sangue venoso (sangue ricco di anidride carbonica e "scorie" del metabolismo). Di conseguenza, le cellule non ricevono l'ossigeno e i nutrienti necessari per il loro funzionamento e quindi muoiono prematuramente. In uno stadio iniziale, le lesioni da pressione interessano gli strati più superficiali della pelle, come l'epidermide e il derma. Successivamente, se la lesione si aggrava, essa si può estendere agli strati più profondi, come quello sottocutaneo o addirittura anche a muscoli e legamenti. Le ulcere da pressione colpiscono prevalentemente i soggetti allettati o in sedia a rotelle, soprattutto quando essi non vengono mobilizzati correttamente e tendono a rimanere sempre nella stessa posizione, con il peso del corpo che esercita così la propria pressione sempre sulle stesse regioni. Le parti del corpo generalmente colpite dalle ulcere da pressione sono le zone d'appoggio, come l'area lombosacrale e i talloni. Esistono vari fattori di rischio per lo sviluppo di ulcere da pressione, come l'età (si osservano più facilmente nel soggetto anziano), le alterazioni del microcircolo, le infezioni e l'inadeguata igiene. Inoltre, esistono alcuni fattori nutrizionali che possono sia aumentare il rischio di formazione delle ulcere da pressione, sia renderle più difficili da curare quando si sono formate. Tra questi ricordiamo:

- **Malnutrizione per difetto** : nel paziente sottopeso che non introduce quantità adeguate di energia e nutrienti, le ulcere da pressione possono formarsi più facilmente perché le cellule non hanno a disposizione le sostanze necessarie per funzionare correttamente. Anche la disidratazione può aggravare le complicanze delle piaghe.
- **Diabete Mellito** : nel soggetto diabetico, l'alterazione della funzione dei piccoli vasi può provocare un'inadeguata distribuzione del sangue alle cellule della pelle, che non ricevono così i nutrienti necessari.
- **Insufficiente apporto di proteine** : le proteine possono avere funzioni di tipo plastico, cioè fungere da "mattoncini" che servono per ricostruire i tessuti lesi. Se l'organismo non introduce le proteine necessarie, la guarigione della piaga diventerà più difficile.

Affrontare i molteplici aspetti della cura delle piaghe da decubito, compresi quelli emotivi, richiede un approccio multidisciplinare. L'alimentazione riveste un ruolo fondamentale sia nel trattamento ma anche nella prevenzione delle piaghe da decubito.

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Garantire all'ammalato un adeguato apporto di energia, sufficiente a coprire i fabbisogni dell'organismo tenendo presente lo stato di ipercatabolismo (aumentata perdita proteica) indotto dalla presenza di piaga da decubito.
- Idratare il soggetto a sufficienza e ricordare che nell'anziano può comparire un'alterazione del senso di sete che può favorire l'insorgenza di disidratazione.
- Assumere un'adeguata quantità di proteine almeno pari a 1 g di proteine per chilo di peso corporeo ideale per compensare le perdite proteiche e per favorire la rigenerazione dei tessuti.
- Garantire un apporto adeguato in micronutrienti (vitamine e Sali minerali) e antiossidanti (selenio, carotenoidi, flavonoidi, vitamine) con particolare attenzione alle quote di zinco (contenuto soprattutto in germe di grano, legumi, carne, formaggi), vitamina E e vitamina C (quest'ultima possiede un'azione immunostimolante e favorisce la cicatrizzazione delle ferite).
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e

all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura.

- Variare il più possibile la dieta per consentire di assumere tutti i nutrienti necessari per l'organismo.
- Preferire pasti più piccoli e frequenti durante la giornata per favorire l'appetenza.
- Valutare con il Medico Curante la possibilità di utilizzare integratori a base di aminoacidi. Gli aminoacidi sono i componenti delle proteine e hanno grande importanza nella costituzione dei tessuti dell'organismo umano, come la cute. Tra essi svolge un ruolo importante l'arginina, che sembra essere in grado di stimolare la funzione immunitaria (il cui deficit compromette la guarigione della lesione) e di favorire la produzione di collagene (proteina coinvolta nella costituzione del derma che dona continuità, elasticità e resistenza al tessuto). Pertanto, può risultare utile aggiungere arginina alla dieta dei pazienti con piaghe da decubito.
- Nei casi in cui i fabbisogni non possano essere soddisfatti con la sola alimentazione (ad esempio in pazienti con inappetenza, difficoltà a deglutire o a masticare) la dieta può essere integrata con integratori da assumere per via orale (disponibili anche di consistenza modificata, ovvero cremosa, o addensabili con prodotti specifici per chi ha problemi di **disfagia**). In commercio esistono integratori specifici per favorire la guarigione delle ulcere da pressione. Essi sono ipercalorici, iperproteici e generalmente arricchiti in arginina, vitamine, minerali e antiossidanti specificamente indicati per questa condizione.

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione e quelli consentiti e consigliati in caso della patologia indicata. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta **quantità** (porzione) dell'alimento e rispettare le **frequenze** con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il **bilancio energetico** di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione**.*

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Vino e alcolici. Forniscono calorie definite "vuote" poiché prive di nutrienti.
- Grassi di origine animale, come burro, lardo, strutto...
- Dolciumi: torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti...
- Bevande zuccherate come cola, acqua tonica...
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Carne come manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile, preparata in polpetta, ragù o hamburger se sono presenti problemi di masticazione.
- Pesce, alternare tutti i tipi di pesce, utilizzando anche pesce surgelato e occasionalmente, se necessario, pesce in scatola preferibilmente al naturale. Da consumare frequentemente, possibilmente cotto in modo che le carni rimangano morbide.
- Formaggi, con la frequenza di un paio di volte alla settimana in sostituzione di un secondo di carne o pesce. E' possibile consumare giornalmente Grana Padano DOP grattugiato su primi piatti e verdure, per il suo tenore di proteine e zinco è un ottimo complemento nell'alimentazione delle persone con piaghe da decubito.
- Affettati scegliere i più magri (prosciutto cotto, crudo, bresaola, speck, arrosto di pollo o tacchino), privandoli del grasso visibile.
- Uova. Si consiglia di consumare un paio di uova alla settimana.
- Latte parzialmente scremato o uno yogurt magro. Consumarne ogni giorno una porzione (gli intolleranti al lattosio possono utilizzare il latte delattosato)
- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie...), ottima fonte di zinco, associandoli ai cereali (ad es. pasta e fagioli, riso e piselli) oppure in minestrone. Chi non tollera i legumi perché soffre di meteorismo, può consumarli passati o centrifugati.
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti. Gli oli vegetali e di semi

sono ricchi di vitamina E.

- Acqua, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale, e ricca in calcio)
- Verdura, almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta. Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere verdura lessata o al vapore centrifugata o in minestrone. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i Sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo. La vitamina C è presente soprattutto in peperoni, pomodori, cavoli e broccoli.
- Frutta. Consumare ogni giorno due-tre frutti di medie dimensioni. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere frutta cotta o frullata o in mousse. La vitamina C è presente soprattutto in agrumi, kiwi, fragole.
- Cereali. Consumare preferibilmente pasta corta di piccolo formato. Chi ha gravi difficoltà a masticare o deglutire, può sostituire la pasta con semolino o crema di riso; preferire pane morbido, eventualmente inumidito nel latte o nel brodo. Chi ha gravi difficoltà a masticare o deglutire, può sostituire il pane con patata lessa o in purè.

CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- La cura della cute è un fattore fondamentale per la prevenzione delle lesioni! Se la pelle è secca e disidratata infatti aumenta il rischio di lesioni. Oltre ad un'accurata osservazione della cute, occorre rispettare alcuni accorgimenti nella sua cura. La detersione deve essere effettuata con detergenti poco schiumogeni, facili da risciacquare e a pH fisiologico in modo da rispettare l'idratazione e il pH della cute. La pelle non deve essere frizionata energicamente né vanno effettuati massaggi circolari per minimizzare il rischio di traumatismi. Asciugare la pelle tamponandola leggermente, evitando frizioni e massaggi troppo energici.
- Cambiare spesso posizione perché il movimento seppur minimo consente di attivare la circolazione e prevenire il danno da pressione. Se il soggetto è in grado di farlo, deve sforzarsi di muoversi da solo il più possibile, se invece la persona è immobilizzata allora sarà compito di chi lo assiste di cambiarle posizione con regolarità. In genere si consiglia di farlo muovere almeno ogni 2 ore.
- Per ridurre l'attrito tra la pelle e la superficie del letto o della carrozzina si possono utilizzare dispositivi antidecubito come i cuscini, le imbottiture o i materassi antidecubito.
- Pesare il soggetto ogni settimana in modo da poter segnalare tempestivamente al medico, all'infermiere o al dietista una variazione di peso significativa. Qualora non fosse possibile rilevarlo (pazienti allettati o con difficoltà nel salire sulla bilancia) valutare visibilmente una eventuale variazione (indumenti più larghi, cinture allacciate più strette, ecc.).
- Smettere di fumare. Il tabacco danneggia la pelle e rallenta il processo di guarigione delle lesioni.
- Mantenere attiva la muscolatura con l'esercizio fisico quotidiano migliora la circolazione e aiuta a formare il tessuto muscolare, stimola l'appetito e rafforza tutto l'organismo. Il fisioterapista potrà consigliarvi un programma di esercizio fisico costruito su misura per le vostre esigenze.
- Farsi aiutare. Il benessere fisico ed emotivo dipende anche dalla presenza di un sistema di supporto efficace. Non abbiate paura di chiedere aiuto per i normali compiti quotidiani o per problemi di tipo emotivo.
- Monitorare la presenza di [disfagia](#) per poter eventualmente modificare la consistenza del cibo e dei liquidi.
- In caso di diabete cercare di mantenere dei buoni valori glicemici (i target sono individuali e da determinare con il Medico Curante e il Diabetologo)

CONSIGLI PRATICI

- Bisognerebbe cercare di bere anche quando non si avverte la sete, magari rendendo gradevole il sapore dell'acqua con un goccio di limone o consumando tisane alla frutta senza zucchero.
- A letto, in posizione sdraiata su un lato, mettere piccoli cuscini tra ginocchia e caviglie per evitare che si tocchino. In posizione supina mettere un cuscino (o altro supporto adeguato) sotto le gambe distese, da metà polpaccio fino a sotto la caviglia. Non sotto le ginocchia, perché potrebbe impedire la circolazione.
- Per mangiare e poter stare dritti, mettere dei cuscini o dei sostegni di lattice sotto il bacino e dietro le spalle. Ciò eviterà lo scivolamento che potrebbe causare lesioni dovute all'attrito.
- Molto importante è anche la scelta del letto e del materasso giusto. La scienza e la tecnologia offrono molte soluzioni pertanto è consigliabile chiedere al medico qual è l'opzione migliore nel vostro caso.

Ricette consigliate

[Arrosto di vitello arancia e limone](#)
[Minestra di lenticchie con mezze maniche](#)
[Cous cous di agnello e arancia](#)
[Insalata di baccalà e asparagi in salsa verde](#)
[Involtini di sogliola all'arancia](#)
[Bauletti di pollo con riso basmati](#)
[Coniglio con mele](#)
[Petto di pollo alle erbe aromatiche](#)
[Spiedini di maiale e lime con avocado](#)
[Tagliatelle con polpettine](#)

Avvertenze

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale

Autori

[Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione](#)