



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



SIA NET

INMP



NIHMP



Rischio nutrizionale  
negli anziani:  
Manuale di  
valutazione e gestione  
per il CAREGIVER

a cura di  
*Lorenzo Maria Donini  
e Salvatore Carbone*



apssso

promosso da APSSO - Associazione  
Prevenzione Salute e Sicurezza Onlus

**In collaborazione con:**



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

*Alessandro Pinto  
Anna Maria Giusti  
Valeria Del Balzo*



*Walter Marrocco  
Gallieno Marri  
Antonio Pio D'Ingianna  
Andrea Pizzini*



*Elena Alonzo  
Agostino Messineo  
Vincenzo Pontieri  
Giuseppe Ugolini  
Angiola Vanzo*



*Concetta Mirisola  
Gianfranco Costanzo  
Laura Piombo*

## Perché questo manuale?

Non è sempre facile mantenere una sana e corretta alimentazione e quindi uno stile di vita sano, soprattutto quando, con l'avanzare dell'età, insorgono una o più problematiche che influiscono negativamente sul modo di alimentarsi.

In età geriatrica, anche in relazione alle patologie che in questa fascia d'età sono più frequenti, soprattutto tra gli anziani istituzionalizzati o ospedalizzati, è spesso frequente una malnutrizione per difetto che si manifesta con dimagrimento (più o meno lento a seconda dei casi), con una progressiva diminuzione dell'autonomia, fino all'allettamento, con un aumento dell'incidenza di complicazioni (infezioni, lesioni da decubito,...).

Per questo motivo è fondamentale che il caregiver, cioè colui che si occupa della persona anziana, sia esso un parente o una badante, conosca le varie strategie per evitare che il soggetto vada incontro a malnutrizione.



Questo manuale si pone l'obiettivo di fornire al caregiver informazioni ed indicazioni da utilizzare per far sì che questo non avvenga.

Ovviamente il percorso da seguire, in base al tipo di problema esistente, sarà differente e spesso

purtroppo non sufficiente a ridurre completamente il rischio nutrizionale; in tal caso è necessario che il caregiver sappia quando è necessario far riferimento a figure sanitarie (medico di famiglia, geriatra o nutrizionista, dietista, logopedista...) che aiutino ad affrontare in maniera più incisiva il problema.





# SOMMARIO

SECONDA  
PARTE

CONSIGLI  
NUTRIZIONALI

***PAGINA 27***

PRIMA  
PARTE

VALUTAZIONE  
DEL RISCHIO  
NUTRIZIONALE

***PAGINA 11***

TERZA  
PARTE

CONSIGLI MIRATI  
ALLA RIDUZIONE DEL  
RISCHIO  
NUTRIZIONALE

***PAGINA 37***

## Come utilizzare il manuale

Il manuale si divide in 3 parti:

- la **prima parte** in cui, attraverso semplici test, il caregiver può valutare il rischio nutrizionale della persona di cui si occupa (pag. 11);
- la **seconda parte** in cui vengono dati consigli per un soggetto a basso rischio nutrizionale al fine di evitare l'insorgenza di una malnutrizione (pag. 27);
- la **terza parte** in cui si cerca di comprendere le cause di un rischio nutrizionale medio-alto e di individuare le strategie più adatte a contrastare la malnutrizione (pag. 37).

In sintesi, il percorso prevede **3 passaggi** successivi in funzione del rischio nutrizionale:

**1° step: "Valutazione del rischio nutrizionale"**

1) Procedure

- a) Mini Nutritional Assessment (MNA<sup>®</sup>) (pag. 13). Sulla base del risultato i soggetti saranno classificati in tre gruppi di rischio (basso, medio e alto).
- b) GPC (griglia porzioni consumate) (pag. 17) per una valutazione dell'introito alimentare del soggetto anziano.

## 2) Definizione del rischio nutrizionale

Rischio nutrizionale	BASSO	MEDIO	ALTO
MNA <sup>®</sup>	Superiore a 24	Tra 17,5 e 23,5	Inferiore a 17
GPC	Normale (vedi pag.22)	Moderatamente alterato (vedi pag.22)	Alterato (vedi pag.22)

N.B. Laddove i livelli di rischio a MNA<sup>®</sup> e GPC non corrispondessero, si considera la valutazione meno buona.

Es: MNA<sup>®</sup> medio e GPC alterato = RISCHIO ALTO

## 2° step: "Presa in carico nutrizionale"

A seconda del rischio si attuano le seguenti procedure

Rischio nutrizionale	BASSO	MEDIO	ALTO
PROCEDURA DA SEGUIRE	A	B	B

- A) Rischio nutrizionale basso: seguire consigli nutrizionali (presenti nella seconda parte del manuale) utili al mantenimento di tale stato (pag. 27)
- B) Nei pazienti che presentano un rischio nutrizionale medio-alto e/o alcune patologie che possono incidere sul comportamento alimentare e/o sullo stato di nutrizione si fa riferimento alle indicazioni presenti nella terza parte del manuale (pag.37).

### 3° step: "Controllo periodico rischio nutrizionale"

Il Mini Nutritional Assessment (MNA<sup>®</sup>) e la griglia porzioni consumate (GPC) andranno ripetuti periodicamente in funzione del livello di rischio e secondo il calendario seguente:

Rischio nutrizionale	Ripetere controllo MNA	Ripetere controllo alimentazione (GPC)
BASSO	Una volta ogni sei mesi	Per una settimana ogni tre mesi
MEDIO	Una volta ogni tre mesi	Per una settimana al mese
ALTO	Mensilmente	Giornalmente

In allegato al manuale sono presenti gli strumenti sopra citati (MNA<sup>®</sup> e GPC).