



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



SIA NET

INMP



NIHMP



PRIMA
PARTE

Valutazione del rischio nutrizionale

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*

PRIMA
PARTE

VALUTAZIONE
DEL RISCHIO
NUTRIZIONALE

VALUTAZIONE DEL RISCHIO NUTRIZIONALE

La valutazione del rischio nutrizionale è quel processo necessario all'identificazione di una o più caratteristiche che, singolarmente o associate fra loro, possono contribuire alla comparsa di malnutrizione.



Esistono diversi strumenti utili alla valutazione del rischio nutrizionale:

- MNA[®] (Mini Nutritional Assessment) (pag.13)
- GPC (Griglia porzioni consumate) (pag.17).

MNA[®]

(Mini Nutritional Assessment)

Il Mini Nutritional Assessment (MNA[®]) è un sistema di screening e di valutazione nutrizionale in grado di identificare soggetti anziani a rischio nutrizionale o probabilmente malnutriti.

È un test molto semplice composto da 18 domande a risposta multipla; ogni risposta data corrisponde ad un punteggio.

Si divide in 2 parti:

- la prima parte, detta anche MNA[®] short form, è composta da 6 domande. Nel caso in cui il soggetto superi i 12 punti, non è necessario che continui il test (il rischio nutrizionale è molto basso); se invece il punteggio è inferiore o uguale a 11 punti, è necessario che il caregiver continui con le successive domande presenti nella seconda parte del test;
- la seconda parte è composta da altre 12

domande anch'esse a risposta multipla. In base alle risposte date, si ottiene un punteggio finale che, come vedremo in seguito, ci indicherà il livello (basso, medio o alto) del rischio nutrizionale.




Cognome:	Nome:	Data:
Sesso:	Età:	Peso, kg:
		Altezza, cm:

Risponda alla prima parte del questionario indicando, per ogni domanda, il punteggio appropriato. Sommi il punteggio della valutazione di screening e, se il risultato è uguale o inferiore a 11, completi il questionario per ottenere una valutazione dello stato nutrizionale.

Screening

A Presenta una perdita dell' appetito? Ha mangiato meno negli ultimi 3 mesi? (perdita d'appetito, problemi digestivi, difficoltà di masticazione o deglutizione)	
0 = grave riduzione dell'assunzione di cibo	
1 = moderata riduzione dell'assunzione di cibo	
2 = nessuna riduzione dell'assunzione di cibo	<input type="checkbox"/>
B Perdita di peso recente (<3 mesi)	
0 = perdita di peso > 3 kg	
1 = non sa	
2 = perdita di peso tra 1 e 3 kg	
3 = nessuna perdita di peso	<input type="checkbox"/>
C Motricità	
0 = dal letto alla poltrona	
1 = autonomo a domicilio	
2 = esce di casa	<input type="checkbox"/>
D Nell' arco degli ultimi 3 mesi: malattie acute o stress psicologici?	
0 = sì 2 = no	<input type="checkbox"/>
E Problemi neuropsicologici	
0 = demenza o depressione grave	
1 = demenza moderata	
2 = nessun problema psicologico	<input type="checkbox"/>
F Indice di massa corporea (IMC = peso / (altezza)² in kg/ m)	
0 = IMC <19	
1 = 19 ≤ IMC < 21	
2 = 21 ≤ IMC < 23	
3 = IMC ≥ 23	<input type="checkbox"/>
Valutazione di screening	
(totale parziale max.14 punti)	
12-14 punti:	<input type="checkbox"/>
8-11 punti:	<input type="checkbox"/>
0-7 punti:	<input type="checkbox"/>
Per una valutazione più approfondita, continuare con le domande G - R	
<p>stato nutrizionale normale</p> <p>a rischio di malnutrizione</p> <p>malnutrito</p>	
<p>Ref. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. <i>Overview of MNA®- Its History and Challenges.</i> J Nut Health Aging 2006; 10: 456-465.</p> <p>Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. <i>Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short- Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF).</i> J. Geront 2001; 56A: M366-377.</p> <p>Guigoz Y. <i>The Mini-Nutritional Assessment (MNA®) Review of the Literature – What does it tell us?</i> J Nutr Health Aging 2006; 10: 466-487.</p> <p>© Société des Produits Nestlé, S.A., Vevey, Switzerland, Trademark Owners</p> <p>© Nestlé, 1994, Revision 2009. N67200 12/99 10M</p>	
Per maggiori informazioni : www.mna-elderly.com	

Valutazione globale

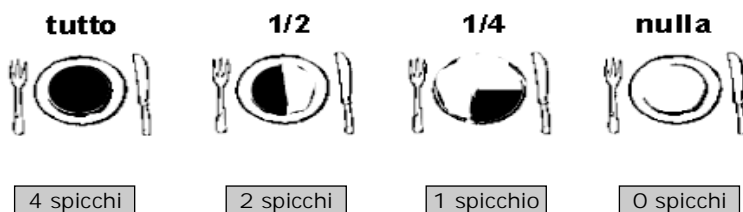
G Il paziente vive autonomamente a domicilio? 1 = si 0 = no	<input type="checkbox"/>
H Prende più di 3 medicinali al giorno? 0 = si 1 = no	<input type="checkbox"/>
I Presenza di decubiti, ulcere cutanee? 0 = si 1 = no	<input type="checkbox"/>
J Quanti pasti completi prende al giorno? 0 = 1 pasto 1 = 2 pasti 2 = 3 pasti	<input type="checkbox"/>
K Consuma? * Almeno una volta al giorno dei prodotti lattiero-caseari? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> * Una o due volte la settimana uova o legumi? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> * Ogni giorno della carne, del pesce o del pollame? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> 0.0 = se 0 o 1 si 0.5 = se 2 si 1.0 = se 3 si	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
L Consuma almeno due volte al giorno frutta o verdura? 0 = no 1 = si	<input type="checkbox"/>
M Quanti bicchieri beve al giorno? (acqua, succhi, caffè, tè, latte...) 0.0 = meno di 3 bicchieri 0.5 = da 3 a 5 bicchieri 1 = più di 5 bicchieri	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
N Come si nutre? 0 = necessità di assistenza 1 = autonomamente con difficoltà 2 = autonomamente senza difficoltà	<input type="checkbox"/>
O Il paziente si considera ben nutrito? (ha dei problemi nutrizionali) 0 = malnutrizione grave 1 = malnutrizione moderata o non sa 2 = nessun problema nutrizionale	<input type="checkbox"/>
P Il paziente considera il suo stato di salute migliore o peggiore di altre persone della sua età? 0.0 = meno buono 0.5 = non sa 1 = uguale 2 = migliore	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Q Circonferenza brachiale (CB, cm) 0.0 = CB < 21 0.5 = CB ≤ 21 CB ≤ 22 1.0 = CB > 22	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
R Circonferenza del polpaccio (CP, cm) 0 = CP < 31 1 = CP ≥ 31	<input type="checkbox"/>
Valutazione globale (max. 16 punti)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Screening	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Valutazione totale (max. 30 punti)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Valutazione dello stato nutrizionale 24-30 da 24 a 30 punti <input type="checkbox"/> stato nutrizionale normale 17-23.5 da 17 a 23,5 punti <input type="checkbox"/> rischio di malnutrizione meno 17 punti <input type="checkbox"/> cattivo stato nutrizionale	 BASSO RISCHIO NUTRIZIONALE MEDIO RISCHIO NUTRIZIONALE ALTO RISCHIO NUTRIZIONALE

CONTROLLO ALIMENTAZIONE: GRIGLIA PORZIONI CONSUMATE (GPC)

La GPC è uno strumento necessario al caregiver per valutare l'introito alimentare della persona della quale si occupa.

Ogni piatto è rappresentato da 4 spicchi 

Il caregiver indicherà quanto del piatto servito è stato effettivamente consumato:



La valutazione della quantità di porzione consumata deve avvenire dopo ogni pasto e può essere utilizzata dal caregiver anche per determinare meglio quali siano i piatti e gli alimenti che più vengono apprezzati dal soggetto di cui si occupano.



Per ogni settimana compilata, il caregiver deve fare dei semplici calcoli per valutare il rischio nutrizionale del paziente in base al punteggio ottenuto. Il calcolo consiste nella somma degli spicchi consumati. Una porzione

completa corrisponde a 4 spicchi.

Gli alimenti, e quindi le porzioni consumate, sono raggruppati in funzione delle caratteristiche nutrizionali in 4 gruppi principali. Ad ogni gruppo alimentare, per semplificare la valutazione, corrisponde un colore:

- grigio per latte e derivati
- giallo per cereali e tuberi
- verde per ortaggi e frutta
- rosa per carne, pesce e uova

Di seguito sono riportati i valori secondo i quali il soggetto può essere considerato a basso, medio o ad alto rischio nutrizionale.

LATTE E DERIVATI



CEREALI E TUBERI



CARNE, PESCE E UOVA



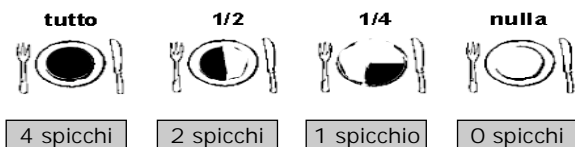
ORTAGGI E FRUTTA



GRIGLIA PORZIONI CONSUMATE GPC

Nome.....		Sesso.....		Età.....		Data inizio controllo.....			
		lun	mart	merc	gio	ven	sab	dom	tot
COLAZIONE	Latte o Yogurt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	Alimenti cotta/cotti	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
SPUNTINO	frutta	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
PRANZO	primo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	secondo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	contorno	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	pane	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	frutta	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
MERENDA	Latte o yogurt	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
CENA	primo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	secondo	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	contorno	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	pane	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
	frutta	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
		<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Legenda (1): ogni ovale rappresenta un piatto di portata. In base alla quantità di cibo che viene mangiata, il caregiver dovrà colorare la porzione dell'alimento consumato secondo il seguente schema:



Legenda (2): Per "primo piatto" si intende un piatto a base prevalentemente di cereali (pasta, riso, farro, orzo...).

Per "secondo piatto" si intende un piatto a base di carne, pesce, uova o formaggi.

Per "contorno" si intende un piatto a base di verdure (crude o cotte).

Per "alimenti colazione" si intendono tutti gli alimenti solidi comunemente consumati durante la colazione (fette biscottate, biscotti secchi o frollini, cereali, pane...).

Di seguito sono riportati i valori secondo i quali il soggetto può essere considerato a basso, medio o ad alto rischio nutrizionale.

GRUPPO ALIMENTARE	TOTALE spicchi "consumati" in una settimana
LATTE E DERIVATI	colazione + merenda .../56
CEREALI E TUBERI	Colazione + pranzo + cena .../140
ORTAGGI E FRUTTA	Spuntino + pranzo + cena .../140
CARNE, PESCE E UOVA	Pranzo + cena .../56
LATTE E DERIVATI	
Tot. spicchi di "latte e yogurt" "consumati" in una settimana	
Più di 50 spicchi consumati (~90%)	BASSO rischio nutrizionale
Da 39 a 50 spicchi consumati (~70%)	MEDIO rischio nutrizionale
Meno di 39 spicchi consumati (<70%)	ALTO rischio nutrizionale
CEREALI E TUBERI	
Tot. spicchi di "pane, 1° piatto e alimento prima colazione" "consumati" in una settimana	
Più di 126 spicchi consumati (~90%)	BASSO rischio nutrizionale
Da 98 a 126 spicchi consumati (~70%)	MEDIO rischio nutrizionale
Meno di 98 spicchi consumati (<70%)	ALTO rischio nutrizionale
ORTAGGI E FRUTTA	
Tot. spicchi di "contorno e frutta" "consumati" in una settimana	
Più di 126 spicchi consumati (~90%)	BASSO rischio nutrizionale
Da 98 a 126 spicchi consumati (~70%)	MEDIO rischio nutrizionale
Meno di 98 spicchi consumati (<70%)	ALTO rischio nutrizionale
CARNE, PESCE E UOVA	
Tot. spicchi di 2° piatto "consumati" in una settimana	
Più di 50 spicchi consumati (~90%)	BASSO rischio nutrizionale
Da 39 a 50 spicchi consumati (~70%)	MEDIO rischio nutrizionale
Meno di 39 spicchi consumati (<70%)	ALTO rischio nutrizionale

N.B. Per definire il rischio nutrizionale globale si considera il valore peggiore tra quelli di "latte e derivati", "cereali e tuberi", "ortaggi e frutta", "carne, pesce e uova".

FAC SIMILE DI GPC COMPIUTA

Nome..... <i>Mario. Rossi</i>Sesso ... <i>M</i> Et� .. <i>72</i> Data inizio controllo.... <i>01/01/2011</i> ..									
		lun	mart	merc	gio	ven	sab	dom	tot
COLAZIONE	Latte o Yogurt								28
	Alimenti colazione								28
SPUNTINO	frutta								14
PRANZO	primo								26
	secondo								13
	contorno								14
	pane								24
	frutta								18
MERENDA	Latte o yogurt								14
CENA	primo								28
	secondo								18
	contorno								11
	pane								24
	frutta								14

In questo caso il soggetto in esame avrebbe ottenuto i seguenti punteggi per i vari gruppi alimentari:

- ⤴ latte e derivati (colore grigio): $28 + 14 = 42$;
- ⤴ cereali e tuberi (colore giallo): $28 + 26 + 24 + 28 + 24 = 87$;
- ⤴ ortaggi e frutta (colore verde): $14 + 14 + 18 + 11 + 14 = 71$;
- ⤴ carne, pesce e uova (colore rosa): $13 + 18 = 31$

GRUPPO ALIMENTARE	TOTALE spicchi consumati per ogni gruppo alimentare in 1 settimana
LATTE E DERIVATI	42/56 RN medio
CEREALI E TUBERI	130/140 RN basso
ORTAGGI E FRUTTA	69/140 RN alto
CARNE, PESCE E UOVA	31/56 RN alto

Per definire il rischio si considera il valore peggiore: in questo caso il rischio è ALTO visti i punteggi ottenuti per “ortaggi e frutta” e per “carne, pesce e uova”.

In particolare per i gruppi alimentari a medio-alto rischio, è molto importante che si provino ad individuare le cause dello scarso consumo di questi alimenti e quindi cercare di correggerle.



Per farlo bisogna seguire le indicazioni ed i consigli riportati nella seconda parte del manuale (pag.27).

