

## La persona affetta da Demenza e l'Alimentazione

Recentemente al CaFè della Memoria la Dr.ssa Stefania Magon, dell'Istituto di Medicina Interna Universitaria di Ferrara, ha tenuto un seminario sulla corretta alimentazione nelle persone affette da demenza: proponiamo di seguito un breve riassunto di tale interessantissimo incontro.

La persona con demenza può perdere la capacità di alimentarsi in modo equilibrato e corretto. Il non ricordare di dover mangiare o d'aver mangiato la può portare a mettersi a tavola anche a breve distanza dal pasto precedente. La difficoltà nell'eseguire gesti abituali provoca un concreto disagio nel preparare, cucinare i cibi e nel nutrirsi: non sa più utilizzare le posate, non riesce a portare il cibo dal piatto alla bocca nella giusta misura e con velocità appropriata, ha difficoltà nel riconoscere i cibi e nell'individuare perfino la commestibilità. Alterazioni del gusto e dell'olfatto, con compromissione del centro della fame e della sazietà possono portare al rifiuto categorico del cibo o, all'estremo opposto, ad accettare esclusivamente dolci. La persona ammalata di Alzheimer può assumere due diversi

atteggiamenti nei confronti del cibo:

- Mangiare molto più del necessario -
- Alimentarsi in modo insufficiente -

Nel primo caso mangia troppo, con avidità, senza rispettare l'ordine dei piatti (primo, secondo, eccetera), a volte ingurgita cibo tagliato o cotto in modo incompleto, rischiando anche di soffocare. Vi è il rischio di assumere alimenti troppo freddi o troppo caldi o anche di sostanze non commestibili incorrendo in intossicazioni se non addirittura nell'avvelenamento. La conseguenza più frequente risulta essere un aumento eccessivo di peso, fino all'obesità. Può essere utile allora:

- ricorrere a spuntini non troppo calorici (come verdure crude, frutta, yogurt, grissini, cracker, succhi di frutta)
- limitare le porzioni di cibo nel piatto
- non tenere cibo in vista.

Se si osserva un considerevole aumento di peso o un dimagrimento superiore ai 3 chili in 3 mesi, è opportuno consultare il medico curante per valutare la necessità di un intervento spe-

cialistico. L'alimentazione è una parte importante della vita di ognuno di noi, tanto più in una persona affetta da demenza. E' buona norma seguire una dieta equilibrata che contenga carboidrati, proteine, grassi, vitamine, sali minerali e fibra per soddisfare tutti i fabbisogni nutrizionali, non dimenticando l'assunzione di una corretta quantità di liquidi. Se non coesistono altre malattie, come ad esempio il diabete che richiede una dieta specifica, si può variare liberamente il menù quotidiano, tenendo conto dei gusti, delle preferenze e delle tradizioni della persona. Il momento del pasto deve rimanere comunque piacevole.

A questo punto Massimo Poletti, Chef del ristorante Palazzo Guidi di Rimini, ha gentilmente donato ai partecipanti del CaFè della Memoria un menù, appositamente studiato in quanto esempio di connubio perfetto tra ingredienti sani e gusto, che vogliamo condividere (a pagina 2) con i nostri lettori, come regalo per le prossime festività.

Dr.ssa Paola Milani

# TESTIMONIANZA

**Con piacere pubblichiamo la lettera del Sig. Andreotti Alberto dedicandola a tutte le famiglie che assistono un proprio caro nel lungo percorso della malattia.**

E' sempre molto difficile descrivere con le parole le proprie sensazioni e, ancor più difficile, quando queste coinvolgono la persona che ti è stata accanto per una vita. Mi riferisco alle sensazioni a cui cerco di dare una definizione sempre più compiuta durante le visite a mia moglie nel padiglione C2 di ASP di Ferrara.

Uno degli aspetti che più mi colpisce della sua malattia, ma credo possa essere condiviso da tutti i famigliari degli ospiti della struttura, è l'incapacità di poter condividere il futuro, l'incapacità cioè di poter programmare un progetto che coinvolga entrambi nel breve o nel lungo periodo. Questa incapacità, drammatica, per chi è stato colpito da un lutto, assume, almeno per quanto mi riguarda, una dimensione quasi metafisica perché quella persona non è morta ma è lì accanto a te, è viva, ti guarda ma con lo sguardo traguarda un orizzonte che tu non sei capace di condividere, vive, cioè, in una zona intermedia fra "realtà" e "sogno" che si comprende "vissuta", ma alla quale, tranne forse che per qualche istante, ma probabilmente è solo l'illusione dettata dall'affetto, si può accedere.

E' davvero una situazione difficile da vivere ma credo che la chiave per uscire dal "limbo" di questa esistenza sia guardare il futuro prossimo, un futuro, forse, che va ricercato nella struttura dove vivono i nostri cari, nel sorriso degli operatori della stessa che, anche se per aspetti e condizioni diverse, condividono con noi il nostro problema senza che noi si sia in grado di condividere i loro nel quotidiano.

Credo sia egoistico pensare alla disponibilità degli operatori, a qualsiasi tipologia essi appartengano, come fosse un "voto", non sono né "suore", né "sacerdoti".....sono solo lavoratori e sono così bravi da lasciare fuori dalla porta dotata di maniglione antipánico i loro problemi, che auguro loro di non avere, per dedicarsi ai nostri cari e questo fa di loro....beh...delle persone con la P maiuscola.

Sono solo pochi mesi che viviamo, io e i miei figli, quest'esperienza di vita e non posso chiedere loro di impegnarsi ulteriormente ed anch'io sono

al momento "troppo debole" per impegnarmi in attività che poco conosco e che so già ampiamente sviluppate da chi quotidianamente è coinvolto nel raggiungimento di importanti obiettivi e per il successo di importanti iniziative.

In un futuro, spero prossimo, vorrei, se possibile, dare anche io il contributo per il raggiungimento degli obiettivi che saranno individuati partendo, magari, dal mio trascorso professionale e dalle esperienze che ho maturato.

## Il MENU dello Chef Massimo Poletti

### Antipasto freddo

Insalata di arance sedano e olive

Ingredienti per 4 persone

4 arance, 4-6 coste di sedano bianche, 100 gr. olive nere, olio extra vergine d'oliva, sale q.b.

Pelare le arance dalla buccia con l'ausilio di un coltellino a sega, affettarle in rondelle di poco meno di 1 cm di spessore. Pulire il sedano e affettarlo allo spessore di 1 cm cc. Conservando le foglie. Salare e cospargere di olio e olive.

### Primo piatto

Pasta integrale con cavoletti di bruxelles e ricotta stagionata

Ingredienti per 4 persone

400 gr pasta integrale, 250 gr cavoletti, olio extra vergine di oliva, 80 gr ricotta stagionata, peperoncini q.b.

Pulire i cavoletti e cuocerli contemporaneamente alla pasta, scolare avendo cura di lasciare bicchiere scarso di acqua di cottura nella pentola. Rovesciare pasta e broccoli nella pentola, aggiungere olio, peperoncino tritato a piacere e ricotta grattugiata e mescolare energicamente.

### Secondo piatto

Straccetti di tacchino spadellati con spinaci, pinoli e uvetta

Ingredienti per 4 persone

400 gr di fesa di tacchino, 500gr di spinaci, 100gr di pinoli, 60 gr uvetta, aceto di mele, farina, olio extra vergine di oliva, sale q.b.

Comperare 4 fettine di fesa di tacchino e tagliarle sottilmente a listarelle, infarinare leggermente e saltarle in padella velocemente con olio e sale, sfumare con poco aceto di mele e riservare. Pulire e saltare in padella gli spinaci puliti e privati della parte dura, aggiungere pinoli, uvetta rinvenuta e poco sale. Disporre nel piatto un letto di spinaci e depositarvi sopra gli straccetti di tacchino.



## RINGRAZIAMO

Tutti coloro che hanno offerto un contributo, a vario titolo, in occasione del "Balloons Festival" ed in particolare gli organizzatori della manifestazione.

Il Centro sociale "Il Melo" per averci concesso gli spazi per realizzare il nostro progetto "Per non perdersi".

Il Centro sociale "La Rivana" per aver organizzato la serata di presentazione del libro "Noi...tu....la nonna e l'Alzheimer" di Claudia e Anna Lisa Deserti.

Tutti coloro che hanno effettuato una donazione in memoria di:

- Talmelli Luciano da Zanella Elio e amici
- Storari Luigi da Storari Fernanda e vicini di casa; Storari Stefano; Salmi Ermanna e Rodolfo Brunelli
- Cicalese Maria e Canella Amleto da Cicognani Rosanna
- Lupi Graziella da Fratti Lara e Laura
- Cavallina Alfonso da Balboni-Calmistro; Poltronieri Daniele e Calmistro Patrizia
- Berselli Paolo da Berselli Alessandro e famiglia
- Filippi Gianfranco da Filippi Bellizzi Silvana
- Mantovani Diva da Davide e colleghe – Massarenti Iride da Poltronieri Pelucchi Daniele; Giannini Bruna Argia
- Agugliaro Moscardino Rosa da Dipendenti Direzione del Lavoro e colleghi di Moscardino M.Grazia
- Miozzi Ivana da Tagliati Gianni e Gianna
- Benazzi Lidia da Dipendenti Direzione del Lavoro
- Colletta Derville da Insegnanti scuola primaria Don Milani – Fe
- Candiano Clara ved. Simioli da Piccinini Daniela
- Pesci Vittorina da Borghi Stefania; Vitali Viviana; Cavallini Giorgio e condomini via Krasnodar 28 – Fe
- Falcinelli Antonio da Falcinelli Vittorio

- Ballardini Livio da Ballardini Olivia e Luca
- Zerbini Teresa da Bolognesi; Natali e Deserti; Menegatti
- Bregoli Intinti Rossana da Ferrari Andrea e condomini
- Ridolfi Alberto da Ridolfi Enzo e Adele
- Ferrini Giuliano da Volta Alessandro e figli

I signori Caselli Gabriella, Sartori Enrico e Gianna, Deserti Luciano per altre donazioni alla nostra Associazione.



## RICORDATE

• Il primo mercoledì di ogni mese si tengono gli incontri del gruppo di **AUTO-AIUTO**, dalle ore 14,30 alle 16,30, presso la sala Romagnoli di Via Ripa-grande 5.

• E' sempre disponibile il servizio gratuito di **Supporto Psicologico e Legale** : per usufruirne è sufficiente rivolgersi nei giorni di apertura della sede, anche telefonicamente, ai nostri volontari che vi metteranno direttamente in contatto con la Psicologa ed il Legale.



Associazione Malattia Alzheimer

La nostra sede è aperta  
il LUNEDI - MERCOLEDI - VENERDI  
dalle ore 10 alle ore 12



Associazione Malattia Alzheimer

Sito Internet: [www.amaferrara.it](http://www.amaferrara.it) • Email: [amaferrara@viverelamemoria.it](mailto:amaferrara@viverelamemoria.it)

• Conto Corrente CARIFE Agenzia N°1: 10958/4

IBAN IT31 T061 5513 0010 0000 0010 958

Conto Corrente postale: 54278379 • IBAN IT32 H076 0113 0000 0005 4278 379

## INIZIATIVE

Continuano le attività dedicate agli anziani e ai loro famigliari, denominate **"CaFè della Memoria"** dalle ore 15 alle ore 18 presso ASP di via Ripagrande, 5 – Ferrara.

Ricordiamo le date dei prossimi incontri:

**9 gennaio** (condotto dalla psicoterapeuta)

**23 gennaio** (condotto da un esperto)

**13 febbraio** (condotto dalla psicoterapeuta)

**27 febbraio** (condotto da un esperto)

**13 marzo** (condotto dalla psicoterapeuta)

**27 marzo** (condotto da un esperto)

**10 aprile** (condotto dalla psicoterapeuta)

**08 maggio** (condotto da un esperto)

**22 maggio** (condotto dalla psicoterapeuta)

Pausa estiva

SI RICORDA CHE IL 20 GENNAIO 2013 SCADE IL TERMINE UTILE PER L'ISCRIZIONE AL PROSSIMO GRUPPO ABC "COME COMUNICARE CON L'AMMALATO", CON INIZIO NEL MESE DI FEBBRAIO P.V. E CONDOTTO DALLA DOTT.SSA SUCCI LEONELLI CINZIA.

## MERCATINO DI NATALE

Nel mese di dicembre sarà allestito presso la nostra sede il "Mercatino di Natale". Le giornate di apertura saranno: – Sabato 8 dalle 14,30 alle 19.00 – Domenica 9,16 e 23 dalle ore 14,30 alle ore 19.00

Dal 10 al 22 dicembre (solo lunedì, mercoledì, venerdì) dalle ore 10.00 alle ore 12.00

*Il Consiglio Direttivo AUGURA a tutti i nostri Soci, Sostenitori, Amici e Famigliari un lieto Natale e un sereno 2013.*

## IMPORTANTE

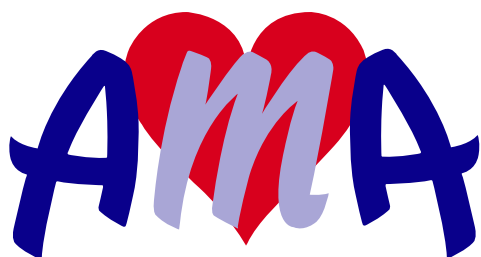
Per sostenere l'Associazione  
POTETE:

- rinnovare la quota associativa di Euro 15,00
- presentare nuovi soci
- dedicare un po' del vostro tempo alla realizzazione delle nostre attività
- donare il **5 x 1000**

Basta mettere la propria firma nel riquadro dedicato al sostegno al VOLONTARIATO e scrivere il seguente CODICE FISCALE:

**93062440388**

Si ricorda che le erogazioni liberali effettuate tramite assegno, bonifico bancario o bollettino postale sono detraibili presentando la ricevuta del versamento.



Associazione Malattia Alzheimer

Ferrara - Via Ripagrande, 5

Tel. 0532.792097 - Fax 0532.799552

Cell 338.7918874

Email: amaferrara@viverelamemoria.it

Sito Internet: www.amaferrara.it

CF 93062440388