



LA PREVENZIONE DEL SOFFOCAMENTO IN ETA' PEDIATRICA

Il soffocamento da corpo estraneo costituisce una delle principali cause di morte nei bambini di età inferiore ai 3 anni, ma la quota di incidenti rimane elevata fino ai 14 anni di età.

Viene stimato che, in Europa ogni anno, 500 bambini muoiano soffocati. In Italia, negli ultimi 10 anni, è stato osservato, un trend stabile della quota di incidenti, con circa 1000 ospedalizzazioni all'anno; stime più recenti, calcolate includendo anche i "quasi-eventi" e gli episodi di minore gravità, mostrano come l'incidenza reale del fenomeno sia 50-80 volte superiore rispetto a quella dei ricoveri (con 80.000 episodi stimati, per anno, solo in Italia).

Tutte le linee guida sono concordi nell'affermare che, la fascia di età in cui i bambini sono esposti ad un maggior rischio di soffocamento da cibo sia quella tra gli 0 e i 4 anni. L'elevata incidenza di episodi di soffocamento è dovuta a caratteristiche psico-fisiologiche del bambino: vie aeree di diametro piccolo e forma conoide (fino alla pubertà); scarsa coordinazione tra masticazione e deglutizione dei cibi solidi (che non è innata come per i liquidi); dentizione incompleta (i molari, necessari per ridurre il cibo in un bolo liscio, crescono intorno ai 30 mesi); frequenza respiratoria elevata e tendenza a svolgere più attività contemporaneamente (ad esempio mangiano mentre corrono, giocano, parlano o guardano la TV, tablet etc).

Alimenti pericolosi: caratteristiche

Tutte le linee di indirizzo concordano sul fatto che gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di forma, consistenza e dimensioni. Per quanto riguarda le dimensioni, sia gli alimenti piccoli (es. noccioline e semi) che quelli troppo grandi (es. grossi pezzi di frutta e verdura cruda) sono pericolosi in quanto, i primi rischiano di finire nelle vie respiratorie prima che il bambino riesca a morderli, mentre i secondi sono difficili da gestire durante la masticazione. Quella tonda (es. ciliegie e uva) e quella cilindrica (es. wurstel e carote) sono le forme più pericolose poiché queste tipologie di alimenti, se aspirati, possono bloccarsi nell'ipofaringe ostruendo completamente il passaggio dell'aria. Infine, per quanto riguarda le consistenze, quelle più pericolose, con differenti meccanismi, sono quella dura, quella appiccicosa (es. burro d'arachidi), quella fibrosa (es. sedano) e quella comprimibile (es. wurstel e marshmallow). Gli alimenti duri e fibrosi sono difficili da masticare per la fisiologica mancanza di denti del bambino. Gli alimenti comprimibili possono scivolare nelle vie aeree prima che il bambino riesca a morderli e adattarsi alla forma dell'ipofaringe (grazie alla loro consistenza), ostruendo il passaggio dell'aria. Gli alimenti appiccicosi risultano difficili da rimuovere se rimangono bloccati nelle vie aeree, una volta aspirati.

Tutte le linee di indirizzo forniscono una lista dettagliata degli alimenti pericolosi e alcune, come quelle del Ministero della Salute della Nuova Zelanda (19), hanno distinto gli alimenti pericolosi in differenti categorie sulla base delle caratteristiche sopracitate.



Linee di indirizzo per ridurre il rischio di soffocamento a tavola

Le linee di indirizzo incluse nella revisione concordano nell'affermare che sia possibile offrire al bambino gli alimenti pericolosi (a parte poche eccezioni) se opportunamente preparati in modo tale da minimizzare il rischio di soffocamento. Viene raccomandato di adottare semplici regole di preparazione che mirano a modificare la forma (es. tagliare gli alimenti cilindrici a listarelle, quelli tondi in quarti), la consistenza (es. eliminare nervature e filamenti, cuocere i cibi fino a quando diventano morbidi), e le dimensioni (es. tagliare in pezzi piccoli o tritare/grattugiare) degli alimenti pericolosi.

Le eccezioni sono rappresentate da: frutta a guscio e semi (le linee di indirizzo li sconsigliano per i bambini fino ai 4 anni di età circa, a causa dell'elevato rischio di aspirazione a cui si associano), caramelle e gomme da masticare.

Tabella 1. Preparazione degli alimenti. L'elenco non intende essere esaustivo, ma intende fornire una serie di esempi di alimenti pericolosi. L'attenzione deve essere estesa a tutti gli alimenti con le medesime caratteristiche di quelli elencati.

Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini, polpettine)		Tagliare in pezzi piccoli (circa 5 mm). Prestare attenzione nel rimuovere i semi e i noccioli.
Alimenti di forma cilindrica (es. wurstel, salsicce, carote)		Tagliare prima in lunghezza (a listarelle) e poi in pezzi più piccoli (circa 5mm), MAI a rondelle. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali budelli o bucce.
Arachidi, semi e frutta secca a guscio	4/5 anni	Se comunque somministrati, tritare finemente o ridurre in farina.
Cereali in chicchi (es. orzo, mais, grano) e muesli		Tritare finemente/Utilizzare i cereali sotto forma di farina anziché di chicchi interi (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Frutta disidratata (es. uvetta sultanina)		Mettere a bagno/ammorbidire e tagliare finemente.
Alimenti che si rompono in pezzi duri e taglienti (es. cracker e biscotti di consistenza molto dura)		Ridurre in farina/sbriciolare (dopo l'anno i bambini non dovrebbero più mangiare farine).
Burro di arachidi e altri alimenti della stessa consistenza		Spalmare uno strato sottile sul pane.
Pezzi di frutta e verdura cruda, o solo parzialmente cotta, con consistenza dura (es. mela) e/o fibrosa (es. sedano, ananas)		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida, o grattugiare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere eventuali semi, noccioli, filamenti, e bucce.
Verdure a foglia		Cuocere fino a quando raggiungono una consistenza morbida e tritare finemente. Qualora fossero consumate crude, sminuzzare finemente. Prestare attenzione nel rimuovere filamenti e nervature.
Carne, pesce		Cuocere fino a quando diventano morbidi e poi tagliare in pezzi piccoli. Prestare attenzione nel rimuovere nervature e filamenti, gli ossicini dalla carne, le lisce dal pesce.
Salumi e prosciutto		Tagliare in pezzi piccoli (massimo 1 cm) da somministrare singolarmente
Legumi (es. fagioli e piselli)		Cuocere fino a quando sono abbastanza morbidi da poterli schiacciare con una forchetta.
Formaggi a pasta filata		Tagliare finemente.
Alimenti (es. pane, biscotti) che contengano frutta secca, disidratata, cereali in chicchi		Tritare finemente o ridurre in farina.
Caramelle dure e gommosi, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	

Tabella 2. Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, è distratto dalla tv o da videogiochi, corre o si trova in un veicolo in movimento (es. automobile).
Creare un ambiente rilassato e tranquillo.	Evitare distrazioni e non dare alimenti al bambino mentre sta piangendo o ridendo.
Provvedere alla sorveglianza/supervisione del bambino mentre mangia.	Mai lasciare il bambino da solo mentre sta mangiando.
Incoraggiare il bambino a mangiare lentamente, a fare bocconi piccoli e a masticare bene prima di deglutire.	Non forzare il bambino a mangiare.
Dare al bambino alimenti appropriati al suo livello di sviluppo.	Non dare alimenti difficili da masticare o inappropriati al grado di maturazione del bambino.

Oltre alle indicazioni per la preparazione degli alimenti, (tab. 1) le linee di indirizzo riportano semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro Tab 2“.

Tratto dal documento: dal Documento del Ministero della Salute “Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo, in età pediatrica”

Le famiglie e gli adulti responsabili della supervisione del bambino devono essere responsabilizzati a conoscere e rispettare le regole di preparazione degli alimenti e di comportamento a tavola per la

prevenzione dell'inalazione del cibo, senza dimenticare che l'ostruzione delle vie aeree può essere provocata anche da oggetti e giochi di piccole dimensioni.

I bambini quando mangiano non devono svolgere altre attività: giocare, correre, guardare la TV o qualsiasi altra cosa che distolga la loro attenzione dal cibo.

È importante insegnare, fin da piccolissimi, che mentre si mangia, è necessario concentrarsi su ciò che si ha nel piatto, che bisogna masticare adeguatamente ogni boccone ed ingoiare solo quando si è certi di aver compiuto una masticazione completa.

COSA FARA' IL COMUNE DI GARBAGNATE MILANESE

Considerata l'importanza e la gravità di questi rischi l'Amministrazione Comunale - Servizio di Ristorazione Scolastica - del Comune di Garbagnate Milanese si è prefissata obiettivi di prevenzione Primaria e Secondaria che nascono dalla volontà di evitare incidenti causati dal soffocamento da cibo.

La Prevenzione PRIMARIA consiste nella formazione di base per acquisire conoscenze relative agli alimenti "pericolosi" così da renderli inattivi.

Sarà attuata negli Asili Nido e nelle scuole dell'Infanzia con diverse tipologie di intervento:

- I nuovi menu per gli Asili Nido e le scuole dell'Infanzia conterranno precise indicazioni, per l'Azienda di Ristorazione, in merito alle modalità di preparazione e somministrazione dei cibi.
- Negli Asili Nido e nelle Scuole dell'Infanzia, dall'Azienda di Ristorazione Sodexo saranno preparati e distribuiti alimenti in linea con le indicazioni riportate dal Documento del Ministero della Salute "*Linee di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo, in età pediatrica*" che contiene delle raccomandazioni, a carattere nazionale, per un "pasto sicuro".



La PREVENZIONE SECONDARIA consiste nella formazione relativa alla conoscenza delle manovre da attuare in caso di soffocamento, acquisite tramite corsi di primo soccorso pediatrico.

È basilare che, chiunque si occupi di bambini, sia a conoscenza delle regole fondamentali su come somministrare gli alimenti in sicurezza e sappia intervenire in caso di ostruzione delle vie aeree, partecipando a corsi di formazione che prevedano anche una parte pratica per apprendere, in maniera reale ed efficace, le manovre e le tecniche di rianimazione cardiopolmonare, compreso l'utilizzo del defibrillatore pediatrico.

Pertanto saranno programmati di corsi di formazione destinati a diverse tipologie di utenti:

- Per gli educatori degli Asili Nido:
 - Corso sulle Manovre di disostruzione, il taglio e la somministrazione in sicurezza degli alimenti pericolosi (secondo le linee di indirizzo del Ministero della Salute 07/2017)

- Corso CERTIFICATIVO* BLSD-PBLSD (rianimazione cardiopolmonare di base e utilizzo del defibrillatore adulto e pediatrico) per laici con Formazione (RIANIMAZIONE CARDIOPOLMONARE DI BASE E UTILIZZO DEFIBRILLATORE)
- Per gli addetti somministrazione pasti:
- Corsi di disostruzione organizzati dall'Azienda di Ristorazione Sodexo
- Per la cittadinanza:
 - attività di sensibilizzazione con un corso collettivo sulle Manovre di disostruzione, il taglio e la somministrazione in sicurezza degli alimenti pericolosi (secondo le linee di indirizzo del Ministero della Salute 07/2017)

IL SERVIZIO DI RISTORAZIONE SCOLASTICA

Per crescere sani, i bambini devono nutrirsi in modo equilibrato ma il compito della Ristorazione scolastica non si esaurisce solo con menu che soddisfino fabbisogni energetici, nutritivi ed organolettici ma anche con scelte alimentari che possano salvaguardare i bambini, per garantire anche un aspetto fondamentale, ancora oggi ancora molto sottovalutato, ossia la sicurezza a tavola per i più piccoli con la prevenzione del soffocamento da cibo.

Infatti, mentre è alta la percezione del rischio avvertita sull'alimentazione dei bambini per quel che riguarda, ad esempio, la contaminazione di vario genere, in particolare il rischio chimico e microbiologico, tagliare e somministrare correttamente gli alimenti ai bambini rappresenta, ancora oggi, un aspetto della sicurezza alimentare ancora troppo sottovalutato.

Per evitare situazioni di soffocamento, occorre conoscere quali sono gli alimenti pericolosi per i bambini da 0 a 4 anni, ovvero quelli con particolari caratteristiche di: forma, consistenza, ecc. e sapere come tagliare e somministrare il cibo così da renderlo "innocuo", con piccoli ma fondamentali accorgimenti di somministrazione e manipolazione consapevole.



L'elevato numero di bambini presenti in ambito comunitario ed un rapporto adulto/bambini che non può essere uno/uno, può portare ad una minor sorveglianza, durante il consumo del pasto o della merenda.


Se a questo si aggiunge che, nelle grandi tavolate, i bambini mentre mangiano spesso parlano, scherzano e ridono, si può comprendere come il rischio possa aumentare.

Per questa ragione è fondamentale che, chiunque si occupi dei bambini, debba conoscere le semplici ma efficaci regole di prevenzione del soffocamento, quali siano gli alimenti pericolosi e come intervenire in caso di situazioni spiacevoli.


Per offrire quindi alimenti più sicuri, deve esserne modificata la forma, la consistenza e, per alcuni, le modalità di taglio così da ridurne le dimensioni.

A tale scopo sono state effettuate alcune modifiche ai Menu delle scuole dell'Infanzia variando la modalità di presentazione di alcuni cibi e la tipologia degli alimenti proposti, es: Mousse di frutta o spremuta in sostituzione alla frutta fresca.

Riteniamo che, l'applicazione di queste semplici indicazioni e regole (che in alcuni Stati del mondo sono già "raccomandazioni" o Leggi vere e proprie), sia fondamentale per la prevenzione di rischi, i cui effetti potrebbero risultare disastrosi.






Con il Patrocinio di




Be different.
L'atto di una vera diversità





ALIMENTI MOLLI O SCIVOLOSI

-  **UVA**
Rimuovere i semi e tagliare gli acini nel senso della lunghezza
-  **CILIEGIA**
Rimuovere il nocciolo e tagliare in quattro parti
-  **WURSTEL**
Tagliare in quattro parti nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella).
-  **MOZZARELLA**
Tagliare in piccoli pezzetti; evitare di aggiungerla come ingrediente a piatti caldi (quando fonde può inglobare altri componenti)
-  **POMODORINI E OLIVE**
Tagliare in quattro parti ed eventualmente in pezzetti più piccoli
-  **KIWI**
Tagliare il frutto nel senso della lunghezza e poi ricavare pezzetti più piccoli (evitare il taglio a rondella)
-  **DA EVITARE: CAMELLE GELATINOSE**



TAGLIO ALIMENTI PER BAMBINI IN SICUREZZA



ALIMENTI SOLIDI E SEMISOLIDI


-  **GNOCCHI**
Evitare l'abbinamento a formaggi che possono sciogliersi e creare l'"effetto colla"
-  **PASTA**
Scegliere i formati più piccoli

ALIMENTI APPICCIICOSI O COLLOSI


-  **CARNE O PEZZI DI FORMAGGIO**
Tagliare in piccoli pezzetti
-  **PROSCIUTTO CRUDO**
Rimuovere il grasso, evitare la fetta intera che deve essere ridotta a piccoli pezzetti
-  **BURRO, FORMAGGI DENSII**
Spalmare sul pane (evitare il cucchiaino)
-  **MELA, PERA**
Tagliare in pezzetti piccoli. Nel primo anno di vita del bambino, grattugiare
-  **PESCA, PRUGNA, SUSINA**
Rimosso il nocciolo, tagliare in pezzetti piccoli, omogeneizzare o frullare
-  **UVETTA E FRUTTA SECCA**
Tagliare in pezzetti piccoli
-  **DA EVITARE: CAMELLE GOMMOSE, GOMME DA MASTICARE, MARSHMALLOWS**

ALIMENTI DURI O SECCHI

-  **CAROTE**
Tagliare nel senso della lunghezza e poi in pezzetti più piccoli. Evitare il taglio trasversale (a rondella)
-  **FINOCCHIO CRUDO, SEDANO**
Eliminare i filamenti e tagliare in piccoli pezzi
-  **ARACHIDI, NOCI E FRUTTA A GUSCIO**
Sminuzzare in piccoli pezzi
-  **DA EVITARE: POPCORN, CAMELLE DURE, FRUTTA CANDITA, CONFETTI**



Un piccolo gesto d'amore, in cucina, può proteggere davvero la vita di tuo figlio. FA LA COSA GIUSTA, NON COMMITTERE ERRORI. LE ATTENZIONI NON SONO MAI TROPPE!



ANDID ASSOCIAZIONE NAZIONALE DIETISTI

Scarica gratuitamente il manuale della SIPPS e i poster dal sito www.manovredisostruzione pediatriche.com
info@manovredisostruzione pediatriche.com

<http://www.zeroquattro.org>

<http://www.susysafe.org>

Per ulteriori approfondimenti è possibile consultare le **Linee guida del Ministero della Salute sulla prevenzione del soffocamento da cibo**