



# L'alimentazione nelle persone con disturbi dello spettro autistico

*a cura del*  
*Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica*  
*Università degli Studi di Pavia*





© All rights reserved. Tutti i diritti sono riservati. È vietato qualsiasi utilizzo, totale o parziale, dei contenuti di questa pubblicazione, ivi inclusa la riproduzione, rielaborazione, diffusione o distribuzione dei contenuti stessi mediante qualunque piattaforma tecnologica, supporto o rete telematica, senza previa autorizzazione scritta degli aventi diritto.

# **L'alimentazione nelle persone con disturbi dello spettro autistico**

*a cura del*  
*Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica*  
*Università degli Studi di Pavia*



**FOOD-AUT** è un progetto promosso e sostenuto dalla **Pellegrini Spa** in collaborazione con **Sacra Famiglia Fondazione ONLUS** (Milano) e condotto dal **LDNC (UniPV)**.

È rivolto alle persone con sindrome dello spettro autistico (ASD), ai loro familiari e a coloro che li assistono nella vita di tutti i giorni, focalizzandosi sul ruolo che le abitudini alimentari rivestono sul loro stato di salute.

Si pone altresì l'obiettivo di tenere viva l'attenzione sul tema e sensibilizzare la comunità alla quale apparteniamo.

#### Progetto FOOD-AUT

A cura del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica (LDNC),

Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense, Università degli studi di Pavia

(UniPV):

*Hellas Cena (Responsabile),*

*Maria Vittoria Conti (PI),*

*Alessia Luzzi,*

*Luana Voto,*

*Sara Santero,*

*Chiara Breda,*

*Giorgia De Filippo.*



UNIVERSITÀ DI PAVIA

# FOOD-AUT

<i>Prefazione di Valentina Pellegrini</i>	pag. 4
<i>Gli autori</i>	pag. 7
<b>1. Introduzione</b>	pag. 9
<b>2. Consigli sull'ambiente e sulla modalità di presentazione del pasto</b>	pag. 10
<b>3. Consigli sull'atteggiamento da tenere come genitori/caregiver durante il pasto</b>	pag. 13
<b>4. Consigli sulla pianificazione della giornata alimentare</b>	pag. 14
<b>5. Consigli su come gestire l'introduzione di cibi nuovi o non graditi</b>	pag. 18
<b>6. Domande &amp; risposte</b>	pag. 22
<b>7. Bibliografia</b>	pag. 25
<b>8. Allegato 01</b>	pag. 26

Le informazioni qui presenti sono di natura divulgativa e in nessun caso possono o devono sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico riguardo qualsiasi indicazione qui riportata.

# Prefazione

*Cara lettrice, caro lettore,*

*noi della Pellegrini ogni giorno ci prendiamo cura di più di 200.000 commensali. È per questo che sentiamo una grande responsabilità che ci porta a svolgere il nostro lavoro con dedizione e passione, sin dal 1965.*

*Negli ultimi anni, con sempre maggior importanza, l'alimentazione ha acquisito una nuova centralità nella vita di tutti, ed è in quest'ottica che la Pellegrini ha ampliato il raggio d'azione del suo impegno non solo per una ristorazione moderna, sana, attenta alle esigenze e ai gusti dei commensali, ma anche per contribuire attivamente alla creazione e promozione di "cultura alimentare". Perché non è solo il mercato a chiederlo, ma la collettività e la vita contemporanea. E questo è un richiamo a cui un'azienda socialmente responsabile com'è la Pellegrini non può che rispondere mettendo in campo le sue risorse più avanzate.*

*Parliamo, infatti, dell'Accademia Pellegrini, il centro di Ricerca, Sviluppo e Formazione in cui esperti, docenti e ricercatori collaborano per individuare idee attuali e innovative che si trasformino in proposte concrete, e dove si formano con continuità i professionisti che governano e alimentano questo sviluppo incessante. Uno sviluppo che, oltre ad essere attento al business, non può prescindere da uno dei principi fondanti della Pellegrini spa: l'attenzione per il sociale.*

*Siamo estremamente convinti che non si può fare impresa senza prendersi cura del tessuto sociale in cui si opera, contribuendo nel sostenere le comunità del territorio; una filosofia che abbiamo voluto sintetizzare nel motto: "VIVI meglio, VIVI sostenibile".*

*Per questo motivo, nell'ambito della promozione della cultura alimentare, assieme ai vari temi che compongono la collana, abbiamo pensato di dedicare alcuni titoli all'alimentazione e nutrizione di persone con esigenze speciali, rivolgendoci ai loro familiari e a coloro che li assistono nella vita di tutti i giorni, con un approccio orientato a mettere a fattor comune, le nostre*

*esperienze e competenze in ambito di ristorazione, con il supporto scientifico di primarie realtà ed istituzioni specializzate. Un progetto nel progetto, che ha come obiettivo quello di fornire indicazioni nutrizionali di popolazioni specifiche (come la disfagia e l'autismo, per citare alcuni esempi), da conoscere e applicare nel contesto della quotidianità domestica, addizionali e non sostitutive delle indicazioni mediche cui ogni singolo soggetto deve correttamente essere sottoposto.*

*Pur consci della complessità dei temi trattati e con lo spirito di voler portare un contributo di utilità, anche se parziale e per nulla alternativo alla letteratura specialistica di natura medico-scientifica, attraverso questo documento auspicchiamo poter comunque supportare le comunità coinvolte nella gestione del delicato e importante momento del pasto, oltre a poter costituire un'occasione in più per tenere viva l'attenzione sul tema e sensibilizzare anche la comunità alla quale tutti noi apparteniamo.*

*Uno di questi strumenti l'hai già tra le mani, nella speranza che possa trasformarsi in una interessante lettura.*

Valentina Pellegrini  
Vice Presidente Pellegrini spa



## Gli autori

Il Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica (LDNC) - Dipartimento di Sanità Pubblica, Medicina Sperimentale e Forense, Università degli studi di Pavia - si occupa di nutrizione clinica e *Lifestyle Medicine*.

Il gruppo di esperti che ne fa parte svolge la propria attività sia nell'ambito della didattica che della clinica assistenziale, e infine nella ricerca applicata a livello nazionale e internazionale. Il LDNC fa parte dell'elenco delle organizzazioni competenti designate dagli Stati membri europei, che operano nei settori dell'EFSA (articolo 36).

Responsabile del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica è la professoressa Hellas Cena, Prorettore alla Terza Missione per l'Università degli Studi di Pavia, Medico Chirurgo, Specializzato in Scienza dell'Alimentazione, responsabile anche del Servizio di Nutrizione Clinica e Dietetica, ICS Maugeri (I.R.C.C.S) per l'attività clinico assistenziale.

La professoressa Cena è Presidente dell'Associazione Nazionale Specialisti in Scienza dell'Alimentazione (ANSiSA), *visiting professor* all'Università di Harvard, membro del *Focal Point Italiano EFSA*, del Comitato Scientifico dell'*Italian Institute of Planetary Health* e del comitato scientifico del CREA, Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria, del Ministero dell'agricoltura.



# I. Introduzione

Le persone con disturbo dello spettro autistico (ASD) sono spesso caratterizzate da un rapporto complesso e a volte difficile con il cibo, con conseguente assunzione di un numero limitato di alimenti, accompagnato da un'istintiva diffidenza nei confronti di cibi nuovi. La preferenza per determinati tipi di alimenti, gusti e consistenze, spesso con alta palatabilità e densità energetica ma poveri di nutrienti, è causa di una varietà alimentare ridotta e contribuisce ad aumentare il rischio di obesità e sviluppare carenze nutrizionali, con conseguente impatto negativo sullo stato di salute.

Inoltre, i sintomi gastrointestinali piuttosto comuni (stipsi, diarrea, malattia del reflusso gastroesofageo) e i disturbi del sonno che affliggono questa popolazione, impattano negativamente sulla qualità di vita anche attraverso una diretta compromissione delle scelte alimentari.

L'obiettivo di questo documento è fornire indicazioni utili a riconoscere e saper gestire le criticità che caratterizzano le persone con ASD nel rapporto con il cibo, per garantire loro un migliore stato di salute e aiutare i *caregiver* nella non sempre facile gestione del momento pasto.

Consapevoli delle variabilità individuali esistenti, gli autori descrivono e propongono strategie attuabili in maniera semplice a livello domestico e in tutte le fasi e momenti del pasto (ambiente, compagnia, modalità di preparazione e presentazione degli alimenti).

## 2. Consigli sull'ambiente e sulla modalità di presentazione del pasto

### 2.1 AMBIENTE CORRELATO AL PASTO

#### ■ Sedersi insieme a tavola per consumare il pasto

Alla luce dei fattori che contraddistinguono il rapporto con il cibo da parte delle persone con ASD, il momento correlato al pasto può risultare stressante, motivo per cui alcune persone preferiscono mangiare in disparte e da sole. Possono però anche presentarsi situazioni opposte, in cui la preferenza è per il consumo del pasto insieme ai propri familiari o amici; il fatto di vedere gli altri mangiare risulta di stimolo per sperimentare nuovi alimenti mediante meccanismi imitativi.

Si consiglia, pertanto, di assecondare le loro preferenze e quando possibile, con gradualità, di proporre di partecipare al consumo del pasto insieme agli altri anche a chi preferisce stare da solo. Sedersi insieme a tavola significa condividere e creare esposizioni multiple a diversi alimenti, aumentando la disponibilità a futuri assaggi. Data la tendenza alla routinarietà, tipica delle persone con ASD, che si declina anche in ambito alimentare, è preferibile avvisare in anticipo di qualsiasi variazione della *routine*: per esempio qualora il pasto venga consumato fuori casa, sarà importante informare le persone con il giusto anticipo.

#### ■ Stesso posto a sedere

Un altro aspetto importante, correlato alla routinarietà tipica di chi si trova nello spettro autistico, è quello di assicurarsi che venga utilizzato sempre lo stesso tavolo per tutti i pasti e che ciascun familiare si sieda sempre allo stesso posto.

#### ■ Assicurarsi che la seduta sia comoda

Molte persone con ASD presentano debolezza dei muscoli del torace e del dorso, altre hanno poca consapevolezza della dimensione spaziale del proprio corpo e ciò può dar luogo a una postura scorretta a tavola. Per questo motivo è importante assicurarsi che la postura sia comoda, per esempio posizionando cuscini arrotolati dietro la schiena o ai fianchi, o un sopralzo da collocare sul tavolo, così da fornire un miglior supporto posturale e, qualora non si riesca a toccare il pavimento con i piedi, procurare un poggiapiedi.

## ■ Ambiente confortevole

### ■ Evitare eccessivo rumore e affollamento

Consumare il pasto in un contesto affollato e troppo rumoroso può risultare disturbante; perciò, è preferibile scegliere un ambiente tranquillo, senza troppi rumori. Inoltre, per rendere l'ambiente più confortevole, può essere utile mettere un sottofondo musicale rilassante che aiuti ad allontanare l'ansia abitualmente associata al pasto.

### ■ Illuminazione adeguata

Alla luce delle criticità sensoriali tipiche dell'ASD, è preferibile consumare il pasto in un luogo adeguatamente illuminato, evitando luci bianche/fredde intense, che possono risultare sgradevoli, preferendo luci calde con tonalità attenuate.

### ■ Evitare odori provenienti dalla cucina

Ai fini di non influenzare l'appetibilità del pasto, è opportuno evitare la fuoriuscita di odori sgradevoli dalla cucina (soprattutto di verdure e pesce, che possono non essere graditi), oppure aerare adeguatamente i locali in cui viene consumato.



## 2.2 MODALITÀ DI PRESENTAZIONE DEL PASTO

Oltre alla consistenza, al colore, al sapore, alla forma e alla temperatura, anche altri aspetti correlati alla modalità di presentazione del pasto assumono un ruolo importante per chi convive con ASD. In particolare, ai fini dell'accettazione e del consumo degli alimenti, è utile porre attenzione a:

- **Modalità di impiattamento**

È preferibile non portare in tavola direttamente i piatti pre-riempiti, bensì uno o più vassoi/ciotole/piatti di portata, lasciando che ciascuno si serva da solo la porzione desiderata; inoltre, è consigliato non porre troppe pietanze diverse nello stesso piatto (per esempio: primo, secondo e contorno) ma utilizzare piatti diversi oppure un divisorio, o piatti suddivisi in scomparti.

- **Modalità di cottura**

È preferibile evitare cibi crudi (come la *tartare*, per esempio) o troppo cotti (come cibi abbrustoliti o pollo troppo rosolato), che alterino la percezione visiva, gustativa e olfattiva della pietanza; inoltre, cibi eccessivamente caldi possono esaltare odori e sapori intensi spesso non graditi.

- **Stoviglie e utensili**

Tenendo conto delle loro difficoltà di fronte ai cambiamenti, è preferibile mettere a disposizione delle persone con ASD lo stesso tipo di stoviglie (piatti, bicchieri e posate) a ogni pasto.



### 3. Consigli sull'atteggiamento da tenere come genitori/caregiver durante il pasto

#### ■ Evitare atteggiamenti autoritari

Forzare la persona con ASD a mangiare cibi nuovi e inizialmente poco graditi può far sì che, a quegli stessi alimenti, si associa un ricordo poco piacevole. Inoltre, tale approccio può impattare in maniera negativa sul momento del pasto rendendolo sgradevole. Si suggerisce, pertanto, di non insistere perché venga scelta una delle opzioni alimentari proposte.

#### ■ Creare stimoli positivi

Un'atmosfera rilassata e incoraggiante è importante per evitare di focalizzarsi su cosa mangia la persona con ASD e in che modo.

■ **Modeling:** adottare abitudini alimentari sane, dando “il buon esempio”. Mostrare di mangiare con gusto gli alimenti che compongono il proprio piatto, cercare di fornire *feedback* positivi, evitando frasi scoraggianti o addirittura deprimenti.

■ **Analisi sensoriale:** parlare di cosa l'alimento trasmette da un punto di vista sensoriale (udito, vista, olfatto, gusto, tatto). Scegliere 2-3 domande di analisi sensoriale e porle a tutta la famiglia nel momento in cui si assaggia un alimento nuovo o non gradito al membro della famiglia con ASD.

#### PROPOSTA>>

Scegliete, tra i consigli precedenti, quello che più di ogni altro è adatto alla vostra situazione e mettetelo in pratica durante il prossimo pasto.

Preannunciate agli altri membri della famiglia il vostro progetto e chiedete loro di appoggiarvi, mantenendo un'atmosfera positiva.

## 4. Consigli sulla pianificazione della giornata alimentare

### ■ Rispettare gli orari regolari dei pasti

Cercare di costruire una *routine* alimentare con orari fissi dei pasti, affinché la persona non arrivi né troppo affamata né già sazia ai pasti principali (colazione, pranzo e cena). Arrivare con una lieve sensazione di fame ai pasti principali sarà di stimolo a provare nuovi alimenti. In merito a questo aspetto, il suggerimento è aggiungere ai tre pasti principali 2 spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio), utili anche per spezzare la fame e mantenere alta la soglia di attenzione nei confronti delle attività che si stanno svolgendo. Impostare una *routine* strutturata eviterà anche lo “spiluccamento” di cibo nell’arco della giornata.

### ■ Corretta composizione dei pasti principali

In natura non esiste un “alimento completo” ossia che contenga tutti i nutrienti necessari per favorire un buono stato di salute, a parte il latte materno nei primi mesi di vita. Per questo motivo, le linee guida per una sana e corretta alimentazione suggeriscono che la dieta sia la più varia possibile. Per soddisfare tali indicazioni risulta evidente la necessità di consumare ogni giorno alimenti di natura diversa, che garantiscano l’assunzione di tutti i nutrienti essenziali.

Questo è ancora più vero in persone vulnerabili, come quelle con ASD, che rischiano di sviluppare carenze nutrizionali a causa della monotonia della loro dieta abituale. Quindi è importante proporre pasti completi in cui siano presenti tutti i macro e micro nutrienti (carboidrati, proteine, grassi, vitamine e sali minerali), mantenendo una buona varietà nella proposta alimentare. Il rispetto della stagionalità di frutta e verdura è un esempio di come si può mantenere una dieta varia dal punto di vista qualitativo.

La Harvard University (Harvard T.H. Chan School of Public Health) ha elaborato il “Piatto del mangiare sano” che rappresenta un riferimento semplice e pratico per comporre il pasto in modo corretto e bilanciato da un punto di vista nutrizionale. Il piatto che compone i pasti principali dovrebbe essere infatti caratterizzato per metà da frutta e verdura e per l’altra metà da cereali e da una fonte proteica, prediligendo come condimento l’olio extravergine di oliva; inoltre, si evidenzia che l’alimentazione dovrebbe essere accompagnata da un’adeguata idratazione e da una moderata e costante attività fisica, fondamentali per il mantenimento di un buono stato di salute.

Partendo dal modello della Harvard University, il team del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Università di Pavia ha creato il piatto del mangiar sano declinato sulle specifiche esigenze delle persone con disturbo da ASD:

- Per cucinare e condire utilizzare **l'olio extravergine di oliva**

- evitando burro, margarina, salse e altri condimenti ricchi in grassi saturi.

- Favorire il consumo di **acqua** eventualmente aromatizzata con frutta fresca
- limitare il consumo di bevande zuccherate alle occasioni speciali.

Variare il consumo di **verdura** proponendo le verdure più accettate [verdure dal colore giallo, bianco, verde chiaro] ben cotte o sotto forma di passati o creme e le verdure meno accettate [colore rosso e arancione] all'interno di polpette o sughi per condire il primo piatto, così da aumentarne il gradimento.

Prediligere la **frutta** a pezzi dal colore bianco o giallo chiaro eliminando la buccia se di un colore molto intenso o se caratterizzata da peluria. Presentare le tipologie meno accettate [frutta dal colore acceso] a piccole dosi e in accompagnamento a quelle più accettate, per esempio in macedonia o sotto forma di frullato. Evitare di rimuovere totalmente la quota di fibra con l'utilizzo di estrattori di succo.

**Mantenere uno stile di vita attivo**

Prediligere **cereali** dal colore marrone, beige, giallo o bianco e primi piatti di consistenza morbida e monocolore. Abituare la persona al sapore integrale miscelando varietà integrali e raffinate. Variare le fonti di carboidrati proponendo anche patate ben cotte, polenta e pane croccante.

Variare le **fonti proteiche** proponendo anche gli alimenti generalmente meno accettati come legumi e pesce.

Per aumentare l'accettazione dei legumi proporli sotto forma di pasta di legumi, polpette, burger o creme [vellutate o hummus] dal colore bianco, beige o marrone e privi di spezie e aromi intensi. Per favorire il consumo di pesce proporre le tipologie di pesce dall'odore e sapore delicato come nasello, sogliola, platessa, trota, anche sotto forma di polpette, e avendo cura di eliminare le lische.

**Curare l'ambiente dove avviene il pasto**

**Figura 1.** Piatto del mangiar sano declinato sulle specifiche esigenze delle persone con ASD, costruito partendo dal "Piatto del mangiare sano" della Harvard University [Harvard T.H. Chan School of Public Health]. The Healthy Eating Plate, Copyright © 2011, Harvard University.

In linea con quanto sopra descritto si ribadisce l'importanza di proporre le pietanze in piatti diversi o in appositi piatti suddivisi in scomparti.

## ■ **Corretta gestione degli spuntini**

Lo spuntino rappresenta uno “spezza-fame”, non la sostituzione di un pasto. Per una questione di comodità e palatabilità le persone con ASD sono spesso alla ricerca di prodotti processati (come merendine, succhi, ecc.). A livello domestico il *caregiver* è chiamato a fare uno sforzo in più e proporre delle soluzioni di spuntini sani e gustosi. Di seguito sono riportati alcuni esempi:

### **Esempio di spuntino di metà mattina o di metà pomeriggio**

Macedonia di frutta [proporre la frutta accettata] presentata senza buccia e in piccoli pezzi; evitare di presentare macedonia composta da frutta di vario colore

Centrifugato di frutta e verdura [tra gli ingredienti considerare solo un frutto] oppure spremuta di frutta fresca [evitare i succhi preconfezionati]

Frutta essicidata: albicocche essiccate, pesche essiccate, fichi essiccati, banane essiccate, mele essiccate, ecc.

Fetta di pane integrale [morbido] con marmellata o miele

Fetta di pane integrale [morbido] con crema spalmabile di frutta secca 100% (per esempio: burro di arachidi, crema di nocciola, crema di anacardi, ecc.) o con crema spalmabile al cioccolato

Fetta di torta fatta in casa [crostata / torta paradiso / plumcake]

Spremuta di frutta fresca abbinata a frutta secca (es. 6 mandorle oppure 4 noci oppure 8 anacardi)

Yogurt alla frutta oppure yogurt da bere alla frutta o bianco

Yogurt bianco con aggiunta di cereali integrali e un cucchiaiino di miele

Yogurt bianco con aggiunta di 6 mandorle tritate oppure 4 noci

## ■ **Corretta idratazione durante la giornata**

È importante offrire acqua sia al momento dei pasti sia durante la giornata. Ricordate, inoltre, che un’idratazione ottimale è importante anche per prevenire o risolvere uno stato di stitichezza. Il consumo di bibite zuccherate e/o gassate è da considerarsi meramente occasionale, idealmente non più di 1-2 volte a settimana.

## ■ **Menu settimanale**

Per riuscire a garantire una settimana costituita in modo corretto da un punto di vista nutrizionale, può essere utile impostare un menu settimanale che rappresenti una linea guida utile tanto per la gestione della spesa quanto per l’impostazione dei pasti. Di seguito viene riportato un esempio di menu settimanale facile da realizzare a livello domestico e che presenta preparazioni facilmente accettate dalle persone con ASD.

*Il menu proposto fa riferimento alla stagione invernale. Si invita pertanto a declinarlo a seconda della stagionalità, utilizzando la ruota dei colori (vedi Allegato 01) creata dal LDNC, che rappresenta la frutta e la verdura maggiormente accettate da persone con ASD e la loro stagionalità.*

Esempio di menu settimanale per persone con ASD						
GIORNO	colazione	spuntino mattina	pranzo	spuntino pomeriggio	cena	subito dopo cena
lunedì	latte vaccino con biscotti integrali	un frutto di stagione a pezzi	riso basmati con piselli e broccoli (prima bolliti e poi saltati in padella)	cracker integrali e cubetto di Parmigiano	vellutata di zucca e patate + frittata con erbette	un frutto di stagione a pezzi
martedì	yogurt bianco con cereali integrali e 3 noci	spremuta di arancia	merluzzo impanato con pangrattato e prezzemolo, cotto al forno con patate e zucchine	fetta di crostata con tisana calda (non zuccherata)	risotto con cubetti di taleggio e cavolfiore	un frutto di stagione a pezzi
mercoledì	latte vaccino con pane integrale e marmellata o composta di frutta	albicocche secche	fusilli al pomodoro e basilico + frittata con verza sbollentata e ripassata in padella	quadrettini di cioccolato fondente con yogurt bianco	filetti di orata cotti in padella con olive e salvia + finocchi gratinati e pane integrale	un frutto di stagione a pezzi
giovedì	tè caldo o tisana con una fetta di torta fatta in casa (es. crostata)	una manciata di mandorle	pennette al pesto (no aglio) con cubetti di mozzarella + peperone giallo arrostito (rimuovere pelle)	panino integrale con prosciutto cotto	vellutata di verdure (no panna o latte) e cereali/pastina in brodo + petto di pollo al limone e rosmarino	un frutto di stagione a pezzi
venerdì	yogurt bianco con cereali integrali e 6 mandorle	spremuta di arancia	orecchiette con stracchetti di prosciutto cotto e cubetti di zucchine gialle ripassati in padella	tè caldo (non zuccherato con biscotti integrali)	polpettine di lenticchie e pangrattato con purè di patate e carote	un frutto di stagione a pezzi
sabato	latte vaccino con biscotti integrali	un frutto di stagione a pezzi	minestra di farro con ceci + carote e rosmarino	spremuta di arancia con cracker integrali	pizza	
domenica	latte vaccino con pane integrale e crema spalmabile 100% frutta secca	4 noci	polenta con ragù di manzo + verdure di stagione spadellate	yogurt alla frutta con una manciata di cereali integrali	fesa di tacchino in padella con erbe aromatiche + insalatina invernale (indivia belga, finocchi, carote) + pane integrale	un frutto di stagione a pezzi

## 5. Consigli su come gestire l'introduzione di cibi nuovi o non graditi

### 5.1 Introduzione

I consigli seguenti si sommano ai precedenti suggerimenti relativi all'ambiente, alla modalità di presentazione del pasto, all'atteggiamento da tenere a tavola e alla gestione della giornata alimentare.

Tali suggerimenti pratici possono essere utili per l'introduzione di nuovi alimenti difficilmente accettati dalle persone con ASD.

#### ■ **“Regola del 3”**

Durante le sessioni di assaggio è importante abbinare a un cibo nuovo, uno o due cibi familiari oltre che preferiti (“regola del 3”).

Questa pratica aiuta chi è affetto da autismo a sentirsi a proprio agio, massimizzando così le probabilità che assaggi il cibo nuovo.

Una strategia utile consiste nel presentare il cibo preferito in una modalità differente da quella abituale, abbinandolo a un piccolo quantitativo dell'alimento nuovo, attraverso una ricetta che permetta di “nasconderlo”.

#### ■ **Non più di un cibo nuovo al giorno, in quantità ridotta**

È consigliabile servire non più di un cibo nuovo al giorno con una porzione inizialmente più piccola del normale. Se non viene accettato, si può proporlo a distanza di qualche giorno e attendere 1-2 giorni prima di presentare un cibo nuovo differente, per continuare con l'esposizione graduale senza creare eccessiva pressione. Con il tempo, se quella piccola porzione sarà accettata, incrementare gradualmente la porzione fino a una quantità normale.

#### ■ **Food Chaining, ricettazione e abbinamenti**

Potrebbe essere utile partire dall'introduzione di alimenti nuovi che sono in qualche modo collegabili ad alimenti preferiti: per esempio passare dal pane bianco al pane integrale oppure da un prodotto di una marca a quello di un'altra marca, che risulti simile ma più salutare perché, per esempio meno “processato” oppure con meno additivi, coloranti, ecc. In questo modo si creano delle “catene positive” (dette anche *Food Chaining*), mantenendo una continuità e aumentando così le probabilità che l'alimento nuovo venga man mano accettato.

Si può rendere il cibo nuovo più appetibile, sfruttando le preferenze alimentari della persona, per esempio se ama i cibi croccanti, proporre delle opzioni alimentari croccanti sane e nutrienti.

Siate creativi con la presentazione e gli accostamenti, per esempio incorporando verdure nelle torte salate, negli sformati, nelle vellutate, nelle salse o nei condimenti per la pasta e abbinando frutta secca e semi alla frutta fresca sbucciata e tagliata a pezzi.

#### ■ **Maggior varietà dietetica**

Sfruttando come supporto visivo la struttura di un puzzle (vedi figura 2 alla pagina seguente), il team del Laboratorio di Dietetica e Nutrizione Clinica – Università di Pavia ha rappresentato le principali strategie che possono essere messe in pratica dai *caregiver* per aumentare la varietà della dieta delle persone con ASD. L'obiettivo è di cercare di combinare la semplicità della preparazione con adeguate caratteristiche sensoriali (colore, gusto, consistenza, odore) per favorire l'accettazione nel tempo di nuovi alimenti, il miglioramento della qualità nutrizionale e delle abitudini alimentari, con effetti benefici sullo stato di salute e la qualità della vita.



#### **PROPOSTA>>**

Scegliete tra i consigli precedenti quello che vi sembra più facile da realizzare. Iniziate a introdurlo nell'arco di una settimana nella *routine* quotidiana, senza dimenticare che il cambiamento richiede tempo e rifiuti o ricadute fanno parte del percorso.



Figura 2. Principali strategie che possono essere messe in pratica dai caregiver per aumentare la varietà della dieta delle persone con ASD.

## 5.2 Coinvolgere le persone con ASD nella preparazione del cibo

Preparare insieme il cibo che si mangerà più tardi può essere un momento molto utile per familiariizzare con diversi alimenti e per trasmettere alcune competenze che potranno rivelarsi utili nell'arco della vita.

### ■ Cucinare insieme una volta a settimana

Scoprirete presto che in questo modo le persone arriveranno ad accettare più facilmente il cibo. Naturalmente, dovete stabilire dei punti fermi, creando una *routine*: usare la stessa cucina, lo stesso giorno della settimana, più o meno alla stessa ora, utilizzando gli stessi utensili. L'ideale è iniziare con ricette abbastanza semplici (massimo 5 ingredienti, olio escluso) che contengano talvolta anche alimenti "critici" o "nuovi". Ricordate che non ci sono piccoli e grandi compiti; attività iniziali di aiuto possono essere: lavare le verdure, portare gli ingredienti dalla dispensa, aiutare a versare il preparato da una ciotola, azionare il frullatore e così via. Con il tempo, acquisita familiarità e competenza nelle attività basilari, si potranno introdurre nuove attività.

### ■ Programmare insieme i pasti e gli spuntini

Sarà l'occasione per fornire a chi convive con l'ASD un'educazione alimentare di base:

- 1 sfruttate fotografie, cibi veri o simboli per individuare i diversi gruppi alimentari (cereali e derivati; frutta e verdura; carne, pesce, uova e legumi; latte e derivati; grassi da condimento);
- 2 realizzate insieme una lista degli alimenti preferiti per capire a quale categoria appartengono;
- 3 sviluppate insieme un menu con idee di pasti e di spuntini. Il piatto del mangiare sano, la tabella con gli esempi di spuntini e la tabella con il prototipo di menu settimanale, realizzati dal team del LDNC e contenuti in questo documento, possono costituire utili supporti per tale fine.

### PROPOSTA>>

Portate con voi la persona con ASD al supermercato almeno una volta alla settimana, così da visitare i reparti e scegliere insieme almeno 2 verdure e 2 frutti tra quelli mai provati o critici. Una volta a casa, cucinate quanto acquistato insieme per poi proporlo, al pasto successivo, a tutta la famiglia riunita.

## 6. Domande & Risposte

Questa sezione mira a fornire risposte ai più comuni interrogativi che generalmente insorgono nei *caregiver* che si occupano di persone con ASD, al momento del pasto.

### **Cosa aspettarsi quando si introduce un nuovo alimento nella dieta?**

- Probabilmente ci vorrà tempo prima che il nuovo alimento venga apprezzato.
- All'inizio potrebbe non essere accettata neanche la presenza in tavola del nuovo alimento.
- Insistere affinché venga consumato può essere controproducente.
- L'introduzione del nuovo alimento avrà maggiori probabilità di successo se anche gli altri membri della famiglia prenderanno parte al consumo (*modeling*).

### **Quali comportamenti e atteggiamenti sono da evitare durante le sedute di assaggio di nuovi cibi?**

- Imporre l'assaggio stesso.
- Proporre porzioni abbondanti.
- Desistere troppo presto e togliere del tutto il piatto/vassoio dal tavolo.
- Introdurre una consistenza o un colore del tutto nuovi.



**Quali sono le domande e i commenti utili da porre alla persona con ASD durante le sedute di assaggio di nuovi cibi?**

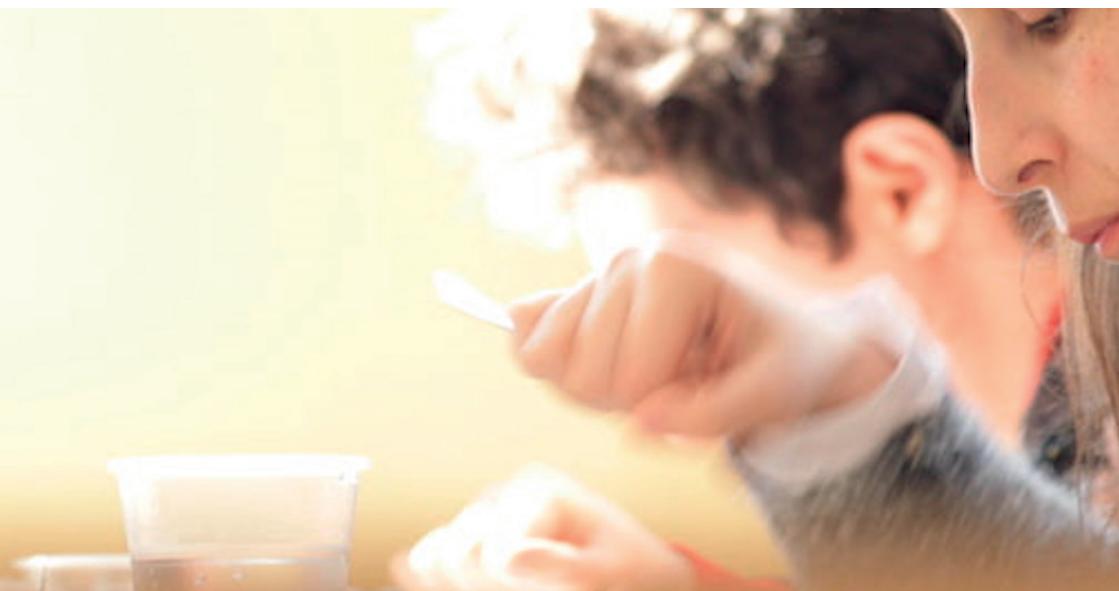
- Tra le domande più stimolanti, ci sono quelle che inducono alla riflessione e all'analisi sensoriale: che colore ha? Ha un sapore intenso o delicato? Che forma ha? Che dimensioni ha? Che consistenza ha? Che odore ha? È caldo/tiepido/freddo?

**Come comportarsi di fronte al rifiuto di mangiare?**

- Non focalizzare l'attenzione sulla persona.
- Assicurarsi che si senta a proprio agio.
- Assicurarsi di aver presentato almeno 2 cibi preferiti durante il pasto.
- Evitare di proporre un *junk food* come "piano di riserva"; in alternativa pianificare una seconda o terza proposta alimentare sana.
- Limitare il più possibile il consumo di cibo/snack fuori pasto (oltre agli spuntini previsti), perché tale abitudine non fa altro che ridurre l'appetito al pasto successivo, complicando le cose.

**Come comportarsi di fronte al rifiuto di uno dei cibi preferiti?**

- Smettere di proporlo per 1 settimana, facendo una pausa di desensibilizzazione più lunga se necessario.
- A seguito della pausa riproporre l'alimento, in una versione differente, con variazione di forma/consistenza/temperatura/tipo di cottura, in ricette in cui è mescolato con altri alimenti.





## 7. Bibliografia

### **NCHPAD**

*The National Center on Health, Physical Activity and Disability*  
[nchpad.org](http://nchpad.org)

### **Autism Speaks**

[autismspeaks.org](http://autismspeaks.org)

### **AASPIRE**

*Academic Autism Spectrum Partnership in Research and Education's*  
[aaspire.org](http://aaspire.org)

### **National Autistic Society**

[autism.org.uk](http://autism.org.uk)

### **BDA**

The Association of UK Dietitians  
[bda.uk.com](http://bda.uk.com)

### **Jenny Friedman**

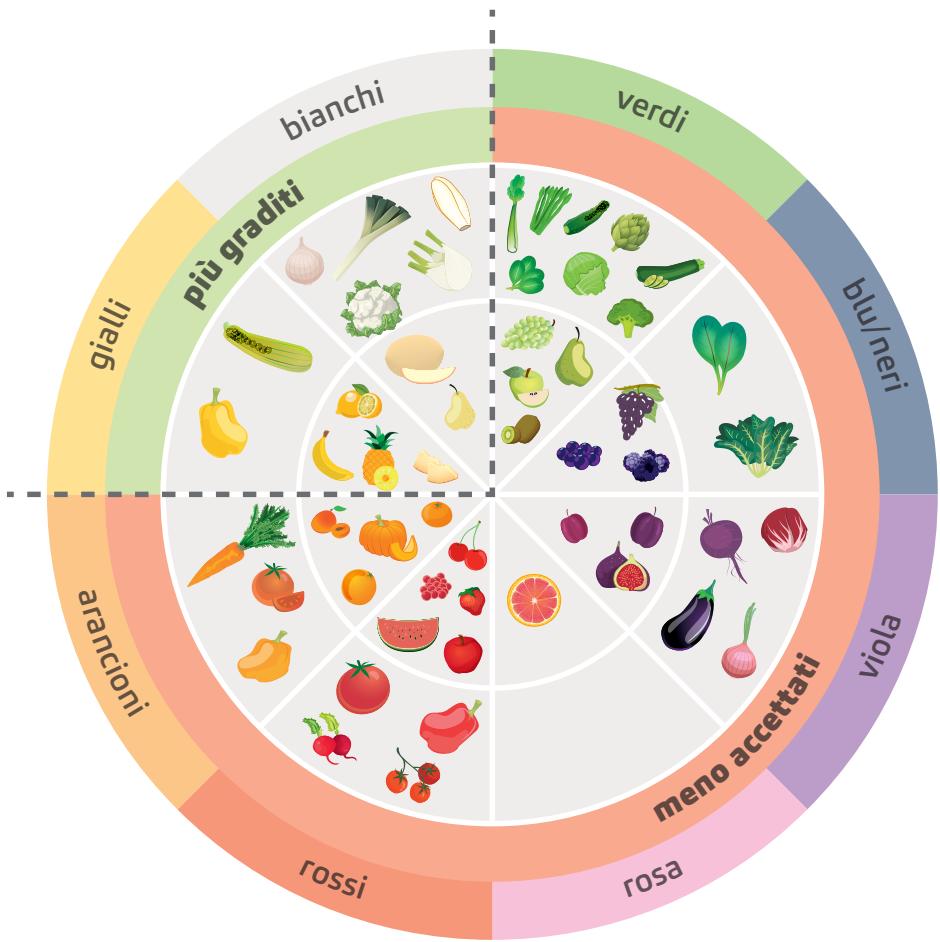
Registered american dietitian  
[jennyfriedmannutrition.com](http://jennyfriedmannutrition.com)

ZICKGRAF, H. F. AND RICHARD, E. *Rigidity and sensory sensitivity: Independent contributions to selective eating in children, adolescents, and young adults.* *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* (2020), 1-13.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32189525>

**The Healthy Eating Plate, Copyright © 2011, HARVARD UNIVERSITY.**

For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [thenutritionsource.org](http://thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [health.harvard.edu](http://health.harvard.edu).



#### ALLEGATO 01 - Ruota dei colori per frutta e verdura.

Classificazione di frutta e verdura sia in base al colore sia in base all'accettabilità suggerita dalla letteratura e dalle organizzazioni di settore ("più accettate" in verde e "meno accettate" in rosso). È in ogni caso importante sottolineare come esista, di base, una variabilità individuale in relazione alla gravità del disturbo e quindi anche delle preferenze gustative individuali. Inoltre, semplici accorgimenti, come per esempio la rimozione della buccia e dei semi e il taglio dell'alimento in piccoli pezzi, possono determinare il consumo anche dei cibi "meno accettati".





[gruppopellegrini.it](http://gruppopellegrini.it)

 Pellegrini

Via Lorenteggio, 255  
20152 Milano  
tel. 02 891301  
[gruppapellegnini.it](http://gruppapellegnini.it)

Pellegrini



[gruppopelegrini.it](http://gruppopelegrini.it)