APPENDICE A 4

PREVENZIONE SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA

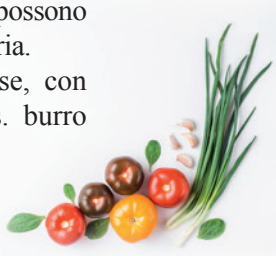
PREVENZIONE SOFFOCAMENTO DA CIBO IN ETÀ PEDIATRICA

Il soffocamento da corpo estraneo rappresenta un problema rilevante di salute pubblica. Gli alimenti costituiscono una delle cause principali di soffocamento in età pediatrica: il 60% e l'80% degli episodi di soffocamento è imputabile al cibo. Gli alimenti che causano più spesso incidenti sono: gli ossicini di pollo, le lische di pesce (32%), le noccioline (22%), i semi (16%), e wurstel.

La prevenzione del soffocamento da cibo richiede una serie di azioni coordinate di programmazione sanitaria, che coinvolgano tutti i target (industria alimentare e ristorazione, famiglie, operatori del settore sanitario ed esperti di salute pubblica, istituzioni) che svolgono un ruolo chiave per la prevenzione del soffocamento da cibo.

Le linee internazionali di indirizzo per la prevenzione del soffocamento da cibo in età pediatrica sono state promosse dell'American Academy of Pediatrics (AAP) (Pediatrics AAo, 2010) e forniscono delle linee di indirizzo non solo per le famiglie ma anche per l'industria alimentare e le autorità preposte al controllo della sicurezza degli alimenti. Per stilare quelle italiane si è tenuto conto del contesto sociale, politico, e culturale (es. abitudini alimentari, contesto normativo) italiano. Le linee guida affermano che la fascia di età in cui i bambini sono esposti a un maggior rischio di soffocamento da cibo è quella tra gli 0 e i 4 anni per via delle caratteristiche psico-fisiologiche: 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). Gli alimenti pericolosi condividono particolari caratteristiche di dimensioni, forma e consistenza:

- 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 quando 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.

Nella *ristorazione collettiva* si deve:

- Adottare tutte le metodologie che permettano di eliminare, in fase di progettazione dei prodotti alimentari, tutte le caratteristiche che potrebbero associarli al rischio di soffocamento.
- Prevedere l'obbligatorietà per i ristoratori che forniscono cibo ad asili e scuole di rispettare le regole di preparazione degli alimenti pericolosi (Tabella 2) e di garantire che i propri operatori siano consapevoli di quali sono gli alimenti pericolosi e di come prepararli. Nel caso sia previsto l'uso di posate in plastica (specie forchette e cucchiaini), prevedere che queste siano dure e resistenti.

- Prevedere l'apposizione, su base volontaria, di etichette chiaramente riconoscibili dal consumatore che segnalino il pericolo, sugli alimenti associati a rischio di soffocamento (Tabella 2)
- Prevedere la presenza costante di personale che abbia seguito un corso di disostruzione delle vie aeree nelle strutture presso le quali vi sia la somministrazione di alimenti e che abbiano un elevato afflusso di utenza pediatrica.

Nelle tabelle 1 e 2 riassuntive sono riportati di seguito:

- semplici regole comportamentali da osservare quando il bambino mangia al fine di garantire un pasto sicuro.
- gli alimenti sconsigliati relativamente alle diverse età dei bambini (per es. frutta a guscio, semi, caramelle e gomme da masticare);

- indicazioni per la preparazione degli alimenti che mirano a modificare la forma, la consistenza e le dimensioni per minimizzare il rischio di soffocamento.

La Popolazione generale, famiglie e adulti responsabili della cura dei bambini in particolare devono:

- conoscere le regole di preparazione degli alimenti e di comportamento a tavola per la prevenzione del soffocamento da cibo;

- acquisire conoscenze e competenze sulle manovre di disostruzione e la rianimazione cardio polmonare.

Tabella 1 Regole comportamentali

Il bambino deve mangiare a tavola, seduto con la schiena dritta.	Il bambino non deve mangiare mentre gioca, vede la tv, corre o si trova in un veicolo in movimento.
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.

Gli Operatori del settore sanitario ed esperti di salute pubblica (pediatri di libera scelta, medici di medicina generale, e ospedaliera) devono:

- fare Ricerca e sorveglianza del fenomeno mediante l'istituzione di un Centro di Monitoraggio nazionale.
- impegnarsi a sensibilizzare le famiglie sul tema del rischio di soffocamento e a guidarle nel fare le scelte alimentari più appropriate per la salute del bambino.
- Infine le Istituzioni devono:
- rendere obbligatorio l'introduzione di attività formative dedicate alla prevenzione del rischio di soffocamento da alimenti e all'insegnamento delle manovre di disostruzione in caso di inalazione e, possibilmente, di rianimazione cardio polmonare di base, nel piano dell'offerta formativa degli istituti di scuola secondaria di secondo grado alberghieri e turistici, di dietisti e nutrizionisti, medici, pediatri e altri operatori sanitari, nonché degli insegnanti in asili e scuole, fino alle secondarie di primo grado;
- impegnarsi nell'attivazione di campagne di salute pubblica finalizzate alla sensibilizzazione sul tema;
- sensibilizzare a segnalare casi di soffocamento da alimenti al Centro di Monitoraggio nazionale.

Segue la tabella con le principali regole per un pasto sicuro: un elenco che 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.

Tabella 2 Preparazione degli alimenti		
Alimenti pericolosi (categorie principali)	Età fino alla quale evitare l'alimento	Preparazione raccomandata
Alimenti di forma tondeggiante (es. uva, ciliegie, olive, mozzarelline, pomodorini)		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 e 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 lische 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 gommose, gelatine, marshmallow, gomme da masticare, popcorn, sfoglie di patate fritte croccanti (e snack simili)	4/5 anni	