

Il benessere nell'Anziano, nutrizione e movimento

“La vecchiaia arriva improvvisamente come la neve.
Un mattino, al risveglio, ci si accorge che è tutto bianco”

J. Renard

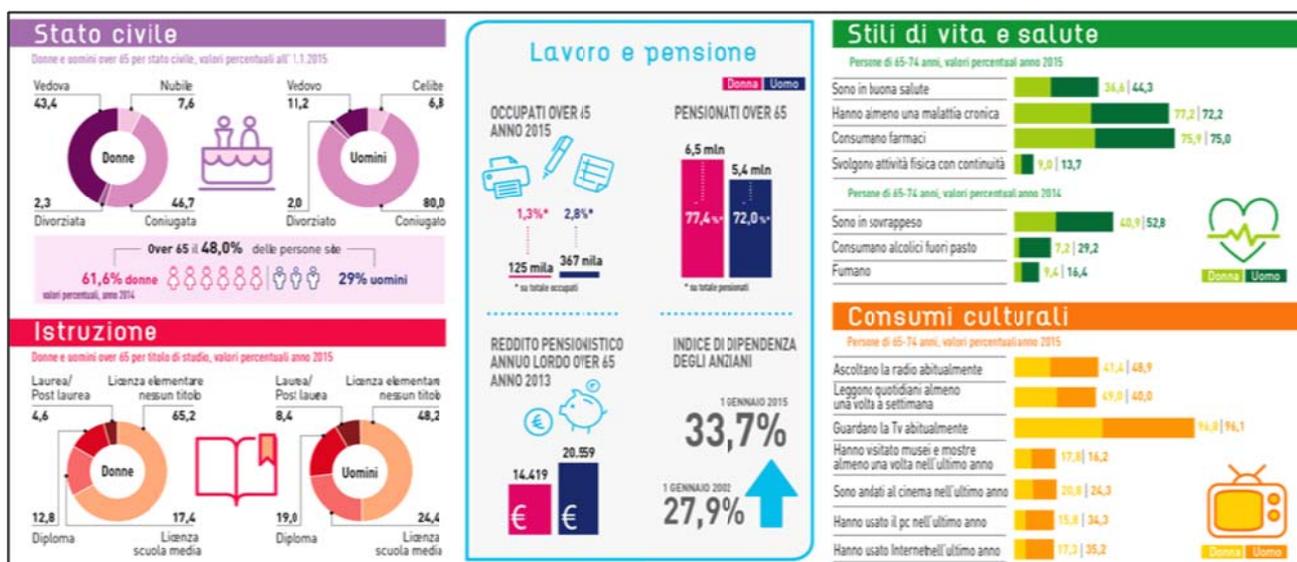


“Saper invecchiare è il capolavoro della sapienza,
e uno dei più difficili capitoli della grande arte di vivere”

Henri Amiel

INTRODUZIONE

I dati demografici a livello europeo mettono in evidenza un allungamento della vita media. Si prevede che entro il 2025 il 44% della popolazione avrà più di cinquanta anni. La promozione della salute tra gli anziani rappresenta per questo un investimento strategico dei governi europei. L'Italia registra il più alto tasso europeo di aspettativa di vita in salute, che è di 71,2 anni, e più in generale la popolazione italiana ha beneficiato di importanti progressi per quanto riguarda la sopravvivenza: attualmente la speranza di vita alla nascita è di 78,6 anni per gli uomini e di 84,1 anni per le donne, anche se questo divario tra i sessi si sta riducendo con il passare del tempo e la forbice tenderà sempre più a ridursi.



L'incremento della vita media non riguarda solo la popolazione ultra sessantacinquenne ma anche gli "over 75 e 85"; addirittura, proiezioni demografiche danno un incremento dei centenari del 2% nel 2050.

Tale situazione va, inoltre, di pari passo con la tendenza alla riduzione delle nascite, anche se i dati del 2007 tendono a far vedere un miglioramento sia pur parziale della situazione.

Una società caratterizzata da aspetti positivi, quali una vita media più lunga e da una bassa mortalità generale, espressioni di un buono stato di salute complessivo, ma che ha comunque una serie di problemi che derivano proprio dall'invecchiamento della popolazione che comporta patologie gravi e invalidanti. I bisogni assistenziali sono inoltre acuiti dal fatto che il 32% di anziani vive da solo e che le famiglie nella nostra città sono sempre più piccole, composte mediamente solo da 2 persone

L'invecchiamento della popolazione pone, alla comunità ed al servizio sanitario, il problema di garantire ai cittadini più anziani, condizioni di salute e di qualità delle cure sempre migliori e sempre più coerenti con un uso razionale delle risorse.

Uno dei punti su cui si sta concentrando l'attenzione della medicina geriatrica, così come dell'economia sanitaria, è l'efficacia di programmi di prevenzione per la popolazione anziana attuati attraverso interventi di educazione alla salute.

L'obiettivo è quello di promuovere occasioni di socializzazione, aggregazione, svago, adozione di stili di vita adeguati con l'obiettivo di prolungare l'autonomia delle persone anziane attraverso una vita di qualità, contrastando l'isolamento.

Da queste considerazioni è nata l'idea di fare questo incontro, dove cercherò, spero in modo semplice, di darvi delle informazioni sui principi nutrizionali degli alimenti, sulla composizione dei pasti e in generale sullo stile di vita da condurre.

Patrizia Rosetta
Biologa Nutrizionista
Tel. 347 2524436

Si può definire **INVECCHIAMENTO**, dal punto di vista biomedico, il processo biologico caratterizzato da cambiamenti che si realizzano nel corso della vita dell'individuo, determinando una sempre minore difficoltà di adattamento dell'organismo all'ambiente e, di conseguenza, una maggiore fragilità.

La **FRAGILITÀ** in ambito geriatrico indica una soglia di rischio di ammalarsi o comunque di andare incontro al rischio di ammalarsi in rapporto a vari fattori. Corrisponde ad una condizione fisiologica di aumentata vulnerabilità e ridotta capacità di risposta ad eventi stressanti che possono colpire più apparati e che quindi riducono l'autonomia e l'autosufficienza dell'individuo anziano. Le variabili possono essere rappresentate da:

- **ETÀ:** avere 75 anni è un parametro di rischio di fragilità e di possibilità di ammalarsi
- **LIVELLO ECONOMICO:** il livello economico è importante perché in qualche maniera determina e/o riduce la possibilità di accesso alle cure
- **SOLITUDINE:** la solitudine può essere relativa e/o assoluta in rapporto alla presenza meno di parenti o vicini che possono pervenire nel momento del bisogno
- **EVENTI SENTINELLA:** gli eventi sentinella sono quei fatti, come ad esempio le cadute, i disturbi di udito (ipoacusia), o di vista (ipovisione) che con il passare del tempo fanno sì che l'individuo tenda a chiudersi in sé.

DEFINIZIONE DI INVECCHIAMENTO

Uno studio trasversale in Europa ha evidenziato le relazioni esistenti tra i fattori inerenti lo stile di vita e le condizioni fisiche, psicologiche, cognitive e la percezione della propria salute, ma anche la funzione sociale, con l'adozione di abitudini di vita più sane, che contribuiscano a diminuire il rischio di mortalità.



L'ambiente, inoltre, influenza le capacità degli anziani di rimanere attivi e di partecipare alla vita sociale. Apportare dei miglioramenti all'ambiente significa migliorare la qualità della vita degli anziani e di coloro che si prendono cura di loro. Molti anziani vorrebbero potersi muovere più facilmente ed essere più attivi. Gli anziani con difficoltà motorie e i disabili hanno bisogno di svago e

strutture per il recupero vicine alle loro abitazioni; le aree verdi pubbliche accessibili e il tempo trascorso all'aria aperta sono considerati fattori fondamentali per la buona salute.

L'inquinamento atmosferico è responsabile di uno dei maggiori fattori scatenanti per le malattie che affliggono gli anziani. Venti milioni di europei soffrono di problemi respiratori, e molti di loro sono anziani e/o vivono in condizioni disagiate

Nell'ambito di studi europei, i fattori che sono stati considerati determinanti per la promozione di un invecchiamento sano sono per la maggior parte, fattori di ampia portata, che interagiscono fra loro. Ad esempio, si è potuta ottenere una significativa diminuzione nel tasso di mortalità e un miglioramento nella funzionalità dell'organismo nei casi in cui gli anziani hanno adottato uno stile di vita più sano per quanto riguarda le abitudini alimentari, l'attività fisica e il consumo di tabacco e di alcolici.



INVECCHIAMENTO E PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI

Iniziare da un sano regime alimentare può aiutarci davvero a sentirci più giovani e in forma. Il regime alimentare di un anziano in salute deve rispettare, per questo, alcune regole base che riguardano l'apporto calorico e la corretta distribuzione di proteine, grassi, zuccheri e carboidrati nell'arco della giornata. Non bisogna, poi, trascurare il fatto che sono numerosi i fattori che influiscono sul nostro comportamento alimentare

ALIMENTAZIONE E TERZA ETÀ

Uno stile di vita con movimento fisico regolare, molti contatti sociali e un'alimentazione equilibrata e variata sono le basi migliori per una terza età sana. L'alimentazione assume, con il passare degli anni, un ruolo sempre più importante perché la nostra salute e il nostro benessere dipendono in modo determinante da cosa e da come mangiamo. E sempre più importante diventa, con il passare degli anni, non solo apportare all'organismo tutti gli alimenti dei diversi gruppi e tutte le sostanze nutritive in modo equilibrato, ma anche mangiare con piacere.

Nella terza età, quindi, non è necessario seguire una dieta leggera speciale, né una restrittiva. È possibile mantenere le abitudini alimentari che si sono praticate nel corso degli anni, prestando però attenzione ai mutamenti che naturalmente avvengono nell'organismo. Il nostro corpo è come una macchina, più si va avanti nel tempo e maggiori devono essere le attenzioni che gli dedichiamo.

Un buon equilibrio tra i componenti alimentari è essenziale per una migliore nutrizione, ma è anche indispensabile molta varietà nella scelta degli alimenti per non cadere nelle diete rigide, dove regna, per le persone anziane il "pasto in bianco". **Un anziano che non abbia particolari patologie può assumere qualsiasi alimento in relazione alla sua soggettiva tollerabilità, ovviamente senza mai esagerare nella quantità.** Anche i dolci, assunti in giusta misura, possono rientrare in una dieta equilibrata (fatta eccezione, ovviamente, per i diabetici).

VARIETÀ NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI...

NON È NECESSARIO MANGIARE IN BIANCO! ATTENZIONE PERÒ AGLI ECCESSI:

ad una certa età si diventa golosi ...soprattutto per motivi psicologici; spesso si fa, addirittura, un eccessivo uso di alimenti che non facevano parte della dieta abituale (es. cibi che precedentemente venivano consumati soltanto nelle feste e nelle ricorrenze...).

IL FABBISOGNO ENERGETICO NELLA TERZA ETÀ

Se dai primi anni di vita fino al completamento della crescita è necessario un apporto calorico più elevato rispetto a quello di un adulto, nella vecchiaia, a causa della riduzione delle attività metaboliche e della maggiore sedentarietà, i bisogni calorici sono certamente minori. Il ritmo delle funzioni vitali, infatti, con il passare degli anni rallenta, diminuisce il valore del metabolismo basale e, solitamente, anche l'attività motoria. Bisogna, però, tenere conto di questi fattori: un individuo sano (che non presenti, quindi, particolari patologie, obesità compresa), di età superiore ai 60anni, ha un fabbisogno calorico riportato nella seguente tabella seguente.

DONNE	
Stile di vita	Kcal/giorno
Attività fisica scarsa	1600
Attività fisica moderata	1800
Attività fisica elevata	2000 - 2200
UOMINI	
Attività fisica scarsa	2000
Attività fisica moderata	2200 - 2400
Attività fisica elevata	2400 - 2800

Tabella 1

Le indicazioni riguardano persone anziane sane, con un'attività fisica normale e quindi un fabbisogno energetico e nutritivo medio. Oltre i 70 anni, poi, questo fabbisogno diminuisce ancora di circa il 10%.

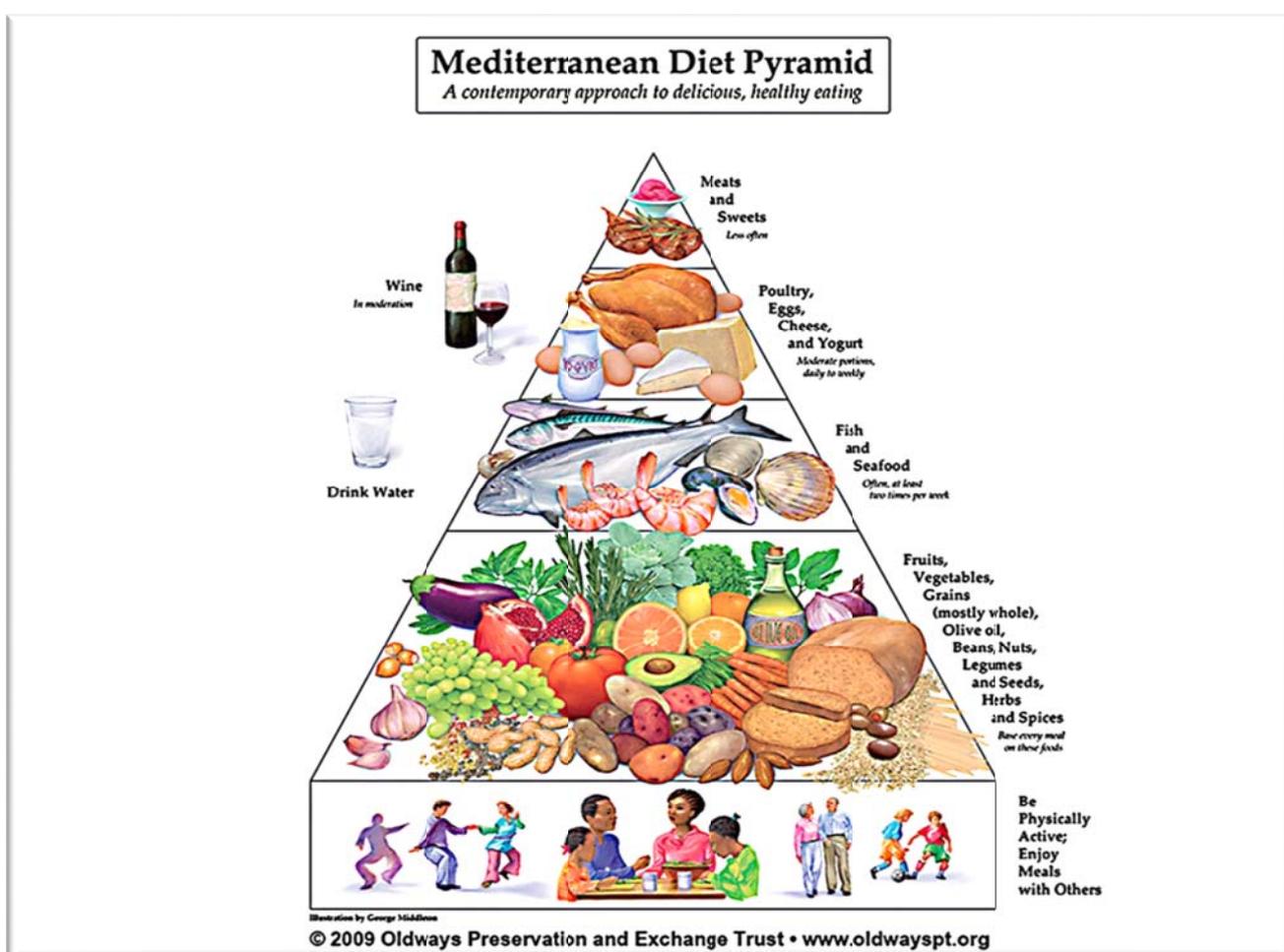
TRE PASTI PRINCIPALI E DUE SPUNTINI

Ad un'alimentazione variata è necessario abbinare una razionale distribuzione del cibo nell'arco della giornata, **suddividendolo in tre pasti principali ed in due spuntini**. La vita moderna con ritmi un po' frenetici costringe spesso ad assumere i pasti in orari irregolari, in maniera frettolosa e non adeguata.

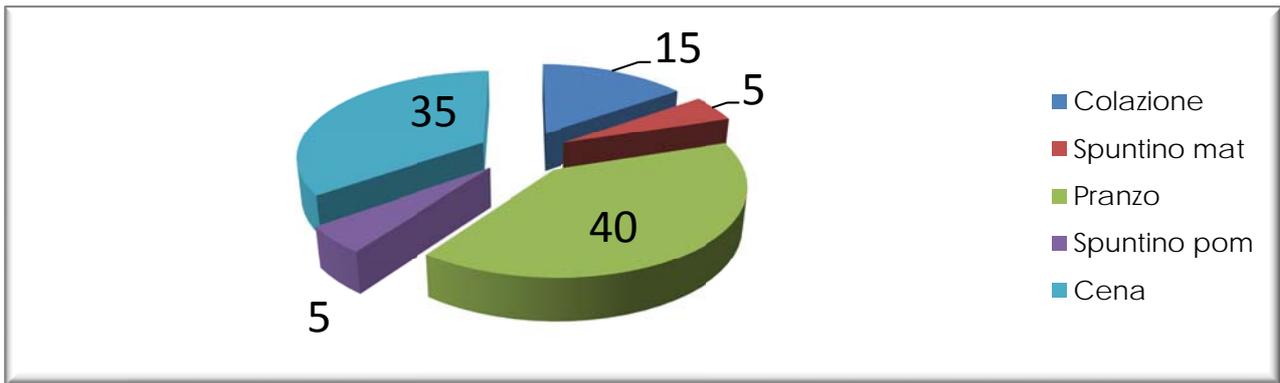
Per l'anziano, in pensione o in generale non gravato da impegni pressanti, è più facile rispettare quella regolarità che è il fondamento di una sana alimentazione.

Curarsi, poi, della propria nutrizione (es. fare la spesa e cucinare i propri pasti) può aiutare a tenersi impegnati. Senza essere pressati da orari, da anziani si potrà, infine, prestare attenzione ad alcuni aspetti dell'alimentazione quotidiana, consumando tranquillamente:

una PRIMA COLAZIONE a base di sostanze energetiche che permettano di affrontare con grinta la giornata, un PICCOLO SPUNTINO a metà mattina a base di frutta o yogurt che aiuti ad arrivare all'ora di PRANZO senza languori o crisi ipoglicemiche. La MERENDA del pomeriggio, poi, consente di consumare una CENA semplice, e non troppo abbondante, in modo da non appesantire il riposo notturno (spesso difficile nella terza età).



È importante ricordare che qualsiasi pasto, dalla colazione alla cena, dovrà essere coperto il più possibile da alimenti sani e genuini, come vuole la cosiddetta "dieta mediterranea" (la più moderna scoperta in fatto di semplicità e genuinità) consigliata a tutti per mantenersi in forma. È l'alimentazione che da giovane ogni anziano ha praticato: l'alimentazione italiana dettata dai reali bisogni di un'epoca in cui il benessere era ancora lontano. Oggi è tornata di moda ed è molto pubblicizzata ... ma anche molto sana.



TRE PASTI PRINCIPALI E DUE SPUNTINI

Colazione:

È bene non limitarsi ad una tazzina di caffè. Ricordiamoci che se non c'è intolleranza, il latte è un alimento eccellente a tutte le età, purché sia parzialmente scremato, ricco di calorie, calcio, proteine e lipidi. "Coccoliamoci" pure con qualche biscotto secco o fette biscottate con la marmellata

Pranzo:

Pane e cereali, cibi proteici come carne, pesce, uova, abbondanza di verdura e frutta fresca. I grassi, invece, vanno assunti in piccola quantità come condimento. Altri condimenti naturali possono essere lo zenzero fresco, l'aceto, lo scalogno, il limone, il prezzemolo, la cipolla tritata.

Cena:

Una cena leggera concilia il sonno, ma ricordatevi sempre di apportare quegli alimenti che avete "dimenticato" di assumere a pranzo. Ottime, a fine pasto, sono le tisane.

Spuntini:

Prediligete la frutta e la verdura: potete farne anche un centrifugato (sia di una che dell'altra), ma meglio scegliere sempre frutta e verdura di stagione.

La dieta ideale per un anziano deve coprire in modo equilibrato i fabbisogni nutrizionali, l'energia deve essere fornita, in generale

per il 50-60 % da **carboidrati**

per il 12-14 % da **proteine**

per il 30-35 % dai **lipidi**

Per garantire l'apporto di sostanze plastiche indispensabili per prevenire il decadimento dei tessuti, la quota proteica consigliata nell'anziano è in media più elevata del 3% rispetto a quella dell'età adulta. Al contrario, è opportuno limitare l'introduzione dei grassi, sia per evitare un affaticamento del fegato, sia per prevenire la comparsa di alcune malattie tipiche dell'età senile legate al metabolismo dei lipidi (es. arteriosclerosi).

LE SOSTANZE NUTRITIVE

LE PROTEINE

Utili sono quelle di origine vegetale contenute principalmente nei legumi, ma indispensabili sono gli alimenti che contengono le cosiddette "proteine nobili" o ad alto valore biologico: carne, pesce, uova, latte, formaggi e legumi

LE CARNI

Sono da preferire carni magre come pollo, tacchino, vitello, manzo magro (smentiamo il fatto che solo le carni rosse siano ricche di ferro). Per quanto riguarda la cottura, quelle da preferire sono: in umido, al forno, alla piastra. Cuocere con poco olio. Evitare, o consumare con moderazione le frattaglie (a causa del colesterolo).

I SALUMI

Preferire prosciutto crudo e cotto e bresaola, evitando mortadella, salame, coppa e insaccati simili (sempre a causa del colesterolo).

I LEGUMI

Possono essere consumati da soli o con cereali. In questo secondo modo si assumono proteine che possono sostituire quelle della carne.

I PESCI

Scegliere tra sogliola, merluzzo, dentice, orata... pesci azzurri come alici, sgombro, ricciola. Il salmone. Se si utilizza pesce congelato è importante scongelarlo in modo corretto. Le modalità di cottura da preferire sono: alla griglia, al forno, al vapore. Evitare o ridurre al minimo la frittura.

LE UOVA

Sono da preferire sode o alla coque per la maggior componente proteica. Vanno bene anche in frittata (magari con verdure cotte in padella): sfatiamo il mito che le uova fanno male al fegato. Evitare o ridurre, comunque, le uova fritte.

GLI ZUCCHERI

Preferite quelli composti (amido) a quelli semplici (saccarosio). L'amido è lo zucchero contenuto in alimenti quali pane, pasta, riso, patate, ecc.. Quindi un piatto di pasta o di riso ed un giusto apporto di pane (meglio integrale in caso di problemi intestinali), permetteranno di coprire gran parte del fabbisogno di zuccheri. Tale fabbisogno potrà essere coperto anche dalla frutta (molto utile per il suo elevato contenuto di vitamine). Il saccarosio è lo zucchero comune, quello che può essere estratto dalla barbabietola (in genere in Europa), ma anche dalla canna da zucchero.

I CEREALI

La pasta, ormai per definizione base della dieta mediterranea, va meglio se integrale, ricordando, comunque, che la pasta fresca (specie se ripiena: ravioli, tortellini, lasagne ripieni con prosciutto o ragù) è, in genere, ricca di grassi animali.

LE PATATE

Non si possono considerare verdure e il loro uso deve essere considerato come sostitutivo del pane. Meglio se consumate a pranzo



I GRASSI

Privilegiare l'uso di oli di origine vegetale (oliva-semi), meglio se crudi, che contengono sostanze, dette acidi grassi, essenziali per l'organismo; limitare, invece, l'impiego di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto) che contengono un'elevata percentuale di colesterolo, fattore di rischio per l'arteriosclerosi.

II LATTE E I DERIVATI

Il latte parzialmente scremato, anche per la sua maggior digeribilità, è, in linea di massima, da preferire. Ottimo l'uso di yogurt magro. Tra i formaggi preferire la ricotta, la scamorza e la mozzarella per il loro ridotto contenuto di colesterolo. Ricordiamo: non esistono i formaggi veramente magri.

LE VITAMINE

È importante mantenere costante l'apporto vitaminico che incide su alcune malattie degenerative (es. Malattia di Alzheimer).



VITAMINA A

Svolge un'azione protettiva delle mucose e degli epitelii in genere, concorrendo a potenziarne il valore di barriera alle infezioni. Favorisce inoltre la crescita e lo sviluppo scheletrico

VITAMINA D

Regola il bilancio del calcio dell'organismo aumentando il livello ematico attraverso un aumento dell'assorbimento intestinale. La maggior quantità di calcio disponibile viene immagazzinata nelle ossa

Vitamina A spinaci, cavoli, carote, zucca, uova, banane, albicocche, ciliege, piselli, peperoni, prezzemolo

Vitamina B1 cereali, fegato, carne di maiale, fagioli, noci e nocciole, lenticchie

Vitamina B2 fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte

Vitamina B3 o (Vitamina PP) fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole

Vitamina B5 fegato, germe di grano, rognone, semi di girasole, tuorlo d'uovo

Vitamina B6 carne, cereali integrali, vegetali verdi, semi di girasole, grano saraceno, banane

Vitamina B7 cereali integrali, agrumi, fegato;

Vitamina B12 pesce, latte, fegato, rognone, carne

Vitamina C frutta fresca in generale e la maggior parte delle verdure, agrumi, kiwi, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, cardi

Vitamina D pesce, molluschi, tonno, salmone, avena, tuorlo d'uovo, burro, mandorle, ribes

Vitamina E legumi e cereali integrali, oli vegetali, germe di grano, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, nocciole.

VITAMINA E

Influisce sulla stabilizzazione delle membrane cellulari e dei depositi di grasso. Inoltre ricopre un ruolo importante nella biogenesi di alcuni organi intracellulari

VITAMINA C

La vitamina C è importante per il corretto funzionamento del sistema immunitario e la sintesi di collagene nell'organismo. Il collagene rinforza i vasi sanguigni, la pelle, i muscoli e le ossa. Inoltre è un potente antiossidante

I SALI MINERALI

Ferro:	pesce, carne, fegato, uova, grano, altri cereali integrali, frutti rossi, vegetali verdi e rossi
Potassio:	vegetali verdi, arance, patate, banane, albicocche, semi di girasole, cereali integrali, carne
Magnesio:	noci, cereali integrali, fagioli, piselli, vegetali verdi, soia, mandorle, olive, prezzemolo, cipolla
Rame:	fegato, cereali integrali, mandorle, vegetali verdi, quasi tutti i pesci marini
Manganese:	tuorlo d'uovo, semi di girasole, germe di grano, cereali integrali, piselli, fagioli, albicocche, asparagi, cipolla
Zinco:	fagioli, noci, semi di girasole e altri semi, pesce, ostriche, crostacei, carne, fegato
Selenio:	crusca, broccoli, cipolle, pomodori, tonno

CALCIO

Stimola muscoli e nervi e interviene nella coagulazione del sangue. Inoltre svolge attività di tipo enzimatico ed è un elemento strutturale di ossa, denti e cellule

SODIO

Svolge un'azione di regolazione dell'equilibrio acido-base e del bilancio idrosalino ed è fondamentale per il funzionamento del sistema nervoso

FOSFORO

Rappresenta il componente dei legami di fosfato ricchi di energia ed è un elemento strutturale di ossa, denti e cellule

LE FIBRE

Sono una miscela di sostanze (pectine, gomme, lignine, emicellulose, cellulosa) che costituiscono parte delle pareti cellulari dei vegetali. Non sono principi nutritivi ma devono essere presenti nella dieta in quantità di circa 30 grammi/die. In base alla loro solubilità si distinguono in **INSOLUBILI** (cellulose, emicellulose, lignine) e **SOLUBILI** (pectine, gomme, mucillagini e galattomannani), presenti prevalentemente nella frutta e nei legumi

Sono molto importanti per la prevenzione e cura di molte malattie quali:

- ✓ Diverticolosi del grosso intestino
- ✓ Diabete mellito
- ✓ Disipidemie
- ✓ Obesità
- ✓ sovrappeso

Alimenti ricchi di fibre: legumi, frutta, verdura, cereali

I LIQUIDI

Tutti i nutrienti sono importanti, ma guai a dimenticarsi dell'acqua! Il corpo umano ha bisogno di molti liquidi. Perciò bisogna cercare di bere ogni giorno come minimo un litro e mezzo di acqua, succhi di frutta allungati con acqua e tisane di erbe e frutta, tenendo conto che anche con ridotta attività fisica la perdita di liquidi è di 700 cc al giorno. L'apporto di acqua, vitamine e sali minerali ha un'importanza determinante per la salute. Gli anziani, poi, sentono meno la sete (è uno specifico dell'età) e ciò porta a volte alla disidratazione. Inoltre, spesso, a causa di paure infondate, si astengono dal bere. È necessario bere ogni giorno almeno otto - dieci bicchieri di acqua. Bisogna inoltre ricordare che, oltre che con l'acqua, ci si disseta con succhi di frutta, latte freddo o caldo, tisane ...



Bere alcolici, caffè e tè porta ad urinare spesso e quindi ad espellere i liquidi di cui il corpo ha bisogno. Questa perdita deve essere necessariamente compensata con l'assunzione di altri liquidi. Non sono dissetanti i superalcolici che sono sempre da evitare.

Gli anziani sono a maggior rischio di disidratazione
si devono introdurre in media circa 1500 cc di acqua (8 bicchieri)
Gli anziani devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata,
durante e fuori pasto, anche se non avvertono la sete

GLI ALCOLICI

Sono definiti ALCOLICI tutte le bevande il cui contenuto di alcol è variabile tra l'1,5 e il 21%, SUPERALCOLICI tutte quelle in cui che supera il 22%. Esse sono sostanzialmente costituite per la maggior parte da acqua e per il resto da alcool etilico (etanolo) che è una sostanza estranea all'organismo, per molti versi tossica. L'etanolo viene assorbito dall'organismo solo in piccole quantità e si riversa direttamente nel sangue. Gli effetti più evidenti dell'alcol sono molto rapidi (15 minuti circa dall'assunzione) e dipendono dall'alcolemia, cioè dalla concentrazione di alcol nel sangue. Vanno dalla diminuzione della capacità di percezione, di reattività e di attenzione, ai disturbi visivi, all'euforia. L'assunzione di alcol interferisce anche sul metabolismo dei farmaci. L'alcol è una sostanza che modifica il funzionamento del nostro cervello, il cui abuso provoca notevoli squilibri, carenze nutrizionali e alterazioni comportamentali e danni alla salute.



Alcol SI, alcol NO

Calcola la quantità di alcol del vino, della birra e dei superalcolici in questo modo:

- 1 bicchiere di vino = 12 grammi di alcol
- 1 lattina di birra italiana = 12 grammi di alcol
- 1 bicchierino di superalcolico = 12 grammi di alcol
- 1 bottiglia da 3/4 di vino = 72 grammi di alcol
- 1 fiasco da 2 litri di vino a 12° = 200 grammi di alcol

NON ASSUMERE BEVANDE ALCOLICHE

- durante una malattia
- con i farmaci
- prima di mettersi alla guida
- lavorando su tetti e ponteggi
- manovrando macchine di precisione

“Luoghi comuni” da sfatare

- L'alcool non aiuta la digestione.
- Non fa buon sangue e spesso, se se ne abusa, provoca anemia.
- Non placa il senso di sete ma al contrario tende a disidratare.
- Non riscalda in quanto la vasodilatazione è transitoria.
- Non è vero che dà forza, tende solo a diminuire la soglia di affaticamento attraverso una azione sedativa.

ALCUNE CONSIDERAZIONI

Quando si supera una certa età, per un insieme di motivi, si instaurano alcuni errori dietetici che si esprimono attraverso eccessi, ma, sorprendentemente e in modo importante, anche con carenze alimentari. Le forme di carenza alimentare sono spesso trascurate proprio perché inaspettate e quindi difficili da individuare. Esse si esprimono, nella maggior parte dei casi, con piccoli segni che facilmente possono essere scambiati come sintomi legati solamente o soprattutto all'età. Per questo motivo vengono spesso inseriti nel quadro generale dell' invecchiamento, mentre evidentemente si tratta di casi di scorretta nutrizione, sia in termini di quantità che di qualità, e, come tali, possono essere, almeno in parte, corretti dall'adozione di un più sano stile alimentare.
... tutta colpa dell'età?

Forse no, quindi, PRIMA DI RASSEGNAVERSI è bene valutare con il medico se non dipende da carenze alimentari. La carenza alimentare più diffusa è quella proteica, legata spesso all'insufficiente consumo di alimenti contenenti vitamine e sali minerali

Tab. porzioni medie a pasto

PRODOTTI DA FORNO, PANE, 1 panino	50 g
PASTA o RISO ¹ , 1 porzione	80 g
PASTA FRESCA ALL'UOVO ² , 1 porzione	120 g
PASTA FRESCA RIPIENA ² , 1 porzione	180 g
PATATE, 1 porzione	200 g
CARNE, 1 porzione	100 g
PESCE MAGRO, MOLLUSCHI E CROSTACEI ³ , 1 porzione	150 g
PESCE SEMIGRASSO ³ , 1 porzione	100 g
UOVA, n. 1 uovo	50 g
FORMAGGIO "MAGRO" (lipidi = 21%) ⁴ , 1 porzione	80 g
FORMAGGIO "SEMIGRASSO" (lipidi 21 - 31%) ⁴ , 1 porzione	60 g
PROSCIUTTO CRUDO, 1 porzione	60 g
PROSCIUTTO COTTO, 1 porzione	80 g
LATTE, 1 bicchiere/tazza	150 g
YOGURT, 1 vasetto	125 g
LEGUMI FRESCHI, 1 porzione	100 g
LEGUMI SECCHI, 1 porzione	30 g
INSALATA, 1 porzione	50 g
ORTAGGI/VERDURE, 1 porzione	200 g
FRUTTA/SUCCO/SPREMUTA, 1 porzione/bicchiere	150 g
OLIO, 1 cucchiaino	10 g

¹ *In minestra, la porzione è dimezzata.*

² Acciuga, merluzzo, baccalà e stoccafisso, cernia, dentice, murena, nasello, orata, palombo, sogliola, spigola, trota, calamaro, polpo, seppia, vongola, mitilo, gambero, granchio, aragosta.

³ Carpa, cefalo, pesce spada, salmone, sarago, sardina, sgombrò, storione, tonno, triglia.

⁴ Feta greca, mozzarella di vacca, fiocchi di latte, ricotta magra.

⁵ Astago, caciocavallo, caciotta, camembert, casatella, crescenza, gruviera, fontina, gorgonzola, mozzarella di bufala, grana, pecorino, taleggio, etc.

Sintomi di una dieta carente di questi alimenti possono essere:

- mancanza di appetito
- perdita di peso
- riduzione della temperatura corporea;
- diminuzione del metabolismo di base;
- bradicardia, tendenza agli edemi, disidratazione cellulare;
- scarso spirito di iniziativa, tendenza alla depressione, sensazione di invecchiamento;
- diminuzione dell'elasticità della pelle, aumento delle rughe,
- disidratazione, ecc.

Tutti questi segni possono essere ricondotti all'assunzione insufficiente di vitamine (spesso di vitamina B), sali minerali, proteine, calorie, e acqua. Consultate il medico, ma pensate, intanto, anche ad integrare gli alimenti mancanti.

Denti: una masticazione non corretta è la prima responsabile di una cattiva digestione. Se avete problemi, per esempio, di meteorismo, forse può dipendere anche da questo. Inoltre una protesi difettosa, che rende difficoltosa la masticazione, può costringere a rinunciare ad alimenti gustosi e davvero necessari.

Sedentarietà: un anziano non è un disabile: può e deve muoversi per quanto gli è possibile. Dopo mangiato, invece di lasciarsi cadere sulla tanto comoda poltrona, è consigliabile fare 100 passi (contateli pure!) con calma e tranquillità.

Dolci: un gelato o una fetta di crostata ogni tanto rientrano certamente in una dieta equilibrata.

Calorie: un alimento a basso contenuto calorico non è necessariamente migliore di uno con una maggiore quantità di calorie. La "differenza" non la fanno sempre le calorie ma i grassi.

"Luoghi comuni" da sfatare ...e qualche errore da evitare

- Qualche esempio? 100 grammi di grana o parmigiano hanno più calorie di 100 grammi di mozzarella, ma, comunque, meno grassi. Quindi, quando leggiamo le etichette degli alimenti facciamo attenzione soprattutto ai grassi presenti e non solo alle calorie.
- I lassativi dovrebbero essere assunti solamente dietro prescrizione medica e non per lunghi periodi di tempo; in caso di disturbi persistenti chiedere consiglio al medico o ad un dietologo.

Bisogna, quindi sapere che ci sono alimenti che possono aiutare ad affrontare alcuni problemi:

Alimenti contro la costipazione (stitichezza) alimenti ricchi di fibre alimentari: pane integrale, riso integrale, muesli, crusca, fichi, bacche, verdure.

Alimenti contro la diarrea alimenti astringenti: banane, mela grattugiata con la buccia, mirtilli, minestra di carote passate al setaccio, acqua di riso bollito, pane bianco, tè nero, oppure cioccolato nero.

BUONE REGOLE

Tutti gli studi ormai concordano nell'affermare che una corretta attività fisica associata ad un'alimentazione adeguata migliora la qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata. L'esercizio fisico produce, anche nell'anziano in precedenza sedentario, vantaggi sia in termini di resistenza allo sforzo che di forza fisica e di equilibrio.

Riassumendo, per il benessere psico-fisico un anziano deve seguire le seguenti buone regole:

- ❖ Mantenere il peso in limiti normali
- ❖ Scegliere cibi meno ricchi di calorie
- ❖ Usare meno grassi (specie come condimento)
- ❖ Preferire l'olio di oliva al burro
- ❖ Mangiare carni più magre come pollo rispetto alla carne rossa
- ❖ Fare uso più frequente di pesce
- ❖ Aumentare l'uso di frutta e verdura
- ❖ Ridurre i grassi
- ❖ Ridurre le calorie introdotte
- ❖ Utilizzare meno sale
- ❖ Aumentare la quantità di fibre
- ❖ Ridurre i dolciumi
- ❖ Variare il più possibile l'alimentazione
- ❖ Aumentare il consumo di pesce e di legumi
- ❖ Privilegiare l'olio di oliva
- ❖ Distribuire gli alimenti nella giornata
- ❖ Masticare bene
- ❖ Apparecchiare sempre la tavola, anche se si è soli

ESEMPIO DI MENU' GIORNALIERO

adatto ad una donna di 70 anni, un uomo della stessa età può seguire lo stesso schema incrementando leggermente le quantità:

COLAZIONE:

200 gr di latte parzialmente scremato oppure un vasetto di yogurt da latte scremato oppure una tazza di tè

+4 fette biscottate integrali con un velo di marmellata oppure cereali integrali 50 gr

+un frutto di stagione

SPUNTINO:

Un frutto fresco o un succo di frutta o spremuta di arancia

PRANZO:

70 gr di pasta o riso con condimento leggero alle verdure o al pomodoro

+formaggio fresco 80-100 gr oppure carne magra, pesce 130-150 gr oppure 1 uovo

+un contorno di verdure

SPUNTINO:

30 Gr di frutta secca (mandorle, noci, nocciole, pistacchi) + una tisana

CENA:

un piatto di minestra di verdure o legumi oppure una zuppa di cereali (come piatto unico)

oppure un secondo piatto (carne magra, pesce, formaggio magro, uova) con un contorno di verdure

Prima di CORICARSI:

una tisana rilassante

ATTIVITÀ FISICA

Una passeggiata al giorno...di soli 30 minuti a ritmo normale consente un consumo energetico rilevante

CHI FA REGOLARMENTE MOTO può anche mangiare di più, per cui diventa anche più facile coprire il fabbisogno quotidiano di vitamine e minerali.

L'attività fisica regolare permette di mantenere in efficienza l'apparato muscolare e scheletrico e riduce il rischio di patologie degenerative croniche come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari. L'attività fisica è in grado, inoltre, di incidere sulle cosiddette prestazioni mentali, per cui l'esercizio fisico regolare mantiene le capacità cognitive, fattore fondamentale per un invecchiamento ottimale.



Attività fisiche	Consumo (kcal/kg/h)
Dormire	0,93
Stare svegli, fermi e sdraiati a letto	1,10
Seduti (a riposo)	1,43
In piedi (a riposo)	1,50
Leggere ad alta voce	1,50
Cantare	1,74
Guidare l'automobile	1,90
Scrivere a computer	2,00
Spazzare	2,40
Camminare lentamente (4 km/h)	2,80
Camminare rapidamente (6 km/h)	4,30
Scendere le scale	5,20
Nuotare	7,10
Salire le scale	15,80



Essenziale è, però, la pratica abituale dell'attività fisica.

Un recente studio americano (Albert2005) afferma che qualunque attività fisica, intensa o moderata, protegge dal declino cognitivo. Poiché, quindi, la correlazione tra stimolo fisico e psichico è strettissima, è possibile affermare che il benessere fisico è inscindibile sia da quello cognitivo che da quello emotivo e che ogni azione che sviluppa l'uno si ripercuote inevitabilmente sugli altri. Anche non praticando specifici sport salutari quali nuoto, ciclismo, marcia, escursionismo, è possibile integrare nelle attività di tutti i giorni un'attività fisica efficace: usare le scale invece dell'ascensore, andare a fare la spesa a piedi, portare a passeggio il cane (anche quello del vicino) sono attività che mantengono in esercizio e, se fatte regolarmente, aumentano il consumo energetico, con effetto positivo sul peso corporeo. Il moto all'aria aperta, in particolare, incrementa, grazie all'irradiazione solare, la formazione di vitamina D, che, insieme al calcio, è responsabile della densità delle ossa. Per questo motivo è consigliato fare una passeggiata all'aria aperta ogni giorno.



PROPRIETÀ DELLE ERBE AROMATICHE

ANETO

Favorisce la digestione e stimola l'appetito. Diminuisce la fermentazione intestinale. Ottimo per marinare, eccezionale con la senape. Ha un gusto simile a quello del finocchio ma più deciso. E' onnipresente nei piatti svedesi: provate a tritare l'aneto e metterlo in una crema di formaggio (vegetale o non) e proporlo su crostini: davvero delizioso!

BASILICO

E' un ottimo digestivo e rinfrescante. È da utilizzare crudo in modo da non far evaporare le proprietà contenute. Partendo dal classico pesto amato dai bambini possiamo aggiungere una zucchina e/o degli spinaci e creare una variante di sugo per condire la pasta. Ottimo in estate per creare insalate di cereali e verdure. In inverno si aggiunge tritato nelle zuppe e nelle vellutate a fine cottura.

CORIANDOLO

Erba aromatica particolarmente benefica e simile al prezzemolo come forma. Poco conosciuta in Italia ancora ma molto usate in oriente, le foglie di coriandolo hanno proprietà contro le coliche addominali, difficoltà digestive e gonfiori. Non tutti amano il suo gusto forte per cui vi consiglio di provarlo prima di comprare la piantina. Le foglie tritate di coriandolo (da usare sempre a crudo, sono utilizzate in ricette messicane e asiatiche. Molto interessante il suo uso in zuppe e minestre e in insalate abbinare ai cavoli.

ERBA CIPOLLINA

Erba depurativa e diuretica. Adatta anche a chi è intollerante ad aglio e cipolla, l'erba cipollina si può utilizzare in insalate e minestre. Deliziosa da tritare e mettere in formaggi tradizionali o veg da abbinare a un pinzimonio di verdure in estate o durante l'impiattamento di una vellutata in inverno. Provate a far sbollentare il tofu oppure prendete un caprino fresco e frullate insieme l'erba cipollina; oppure frullate sempre i formaggi citati con della barbabietola

LAURO o ALLORO

Digestivo e antispasmodico, l'alloro è la pianta da tenere in casa con il rosmarino come rimedio detox. In caso di "indigestioni" quindi quando sentiamo come un peso sullo stomaco come una sorta di macigno che sembra non spostarsi più, l'alloro facilita la nostra digestione e combatte i gas intestinali. Per creare un decotto basta mettere due foglie di alloro e farle bollire per circa cinque minuti in un pentolino d'acqua. L'alloro si abbina molto bene con tutte le pietanze ma una sinergia perfetta la crea con i legumi: infatti se abbiniamo le sue foglie durante la cottura di questi diminuiremo notevolmente gli effetti collaterali a cui talvolta alcune persone sono soggette. Ricordiamo però che la modalità migliore per utilizzare i legumi per coloro che soffrono di disturbi intestinali è lasciarli in ammollo molto tempo e poi cuocerli con l'alghe kombu (si trova nei negozi bio

MENTA

Diverse sono le varietà di menta, quella da me preferita è la peperita per i suoi innumerevoli usi e proprietà: infatti stimola la secrezione gastrica ed è fortemente digestiva. Si abbina alle insalate di cereali (per esempio il classico tabulé fatto con cus cus, menta, cipolla rossa, pomodori, succo di lime, un cucchiaino di zucchero e appunto menta), frittate, insalate. Ma la menta peperita è deliziosa anche in bevande estive dissetanti, come il tè verde alla menta

ORIGANO

Anche l'origano è un'erba con proprietà altamente digestive. Il suo uso è spesso limitato alla pizza ma è da consigliarsi il suo utilizzo anche per frittate, insalate di cereali e pesce.



MAGGIORANA

Ottimo tonico-digestivo, favorisce il sonno e la digestione. Deliziosa abbinata a pomodorini, ricorra e formaggi veg. Buonissimo il pesto di maggiorana (basta unire la maggiorana con i pinoli e frullare bene).

MELISSA

Se comunemente si da la camomilla " per star tranquilli e dormire", in realtà l'erba da utilizzare è la melissa (la camomilla è utile per favorire la digestione ma è per molte persone un eccitante). La melissa infatti è un sedativo per gli stati d'ansia e irrequietezza, in particolare quando si manifestano con somatizzazioni viscerali. Ottima non solo come infuso (la melissa come tutte le foglie non deve essere mai fatta bollire ma messa in infusione quindi con fuoco spento e coperchio sul pentolino per circa 5 minuti prima di essere bevuta). La melissa è indicata per minestre (provate l'orzotto alla melissa), insalate e zuppe. Da provare anche come bevanda: un litro d'acqua, qualche foglia di menta e melissa e una fetta di arancia; per chi ama le spezie è possibile inserire anche il cardamomo.

PREZZEMOLO

Da usare sempre fresco il prezzemolo ha proprietà diuretiche e digestive e sembra contenere l'ipertensione arteriosa. Favorisce la peristalsi intestinale. E' tossico utilizzato in grandi quantità per cui, soprattutto in gravidanza meglio non abusarne. Come si dice, il prezzemolo va bene davvero con tutto: da una insalata di patate e fagioli, al pesce, a dei deliziosi pomodori ripieni con crema di ceci e guarniti con prezzemolo fresco..

ROSMARINO

Come l'alloro il rosmarino non può mancare tra i rimedi di emergenza nella vostra casa: questa preziosa erba è non solo digestivo ma anche un drenante per il fegato: quindi nei cambi di stagione è utile effettuare un decotto (quindi si fa bollire in un litro d'acqua per circa 5 minuti un rametto di rosmarino lungo circa 15 cm o due rametti per circa 5 minuti) e lo si beve durante la giornata. Per chi mangia carne basta aggiungere un rametto di rosmarino e non avremo bisogno di grandi condimenti.

SALVIA

Altro rimedio molto interessante in quanto oltre ad avere proprietà digestive come tutte le altre erbe aromatiche la salvia favorisce le secrezioni gastriche, è un epatoprotettore, ma soprattutto è utile per l'apparato riproduttivo femminile (forti dolori mestruali e dismenorrea). Si utilizza sottoforma di infuso (quindi si fa bollire acqua, si spegne e poi si mettono le foglie di salvia per circa 5 minuti coprendo con un coperchio). Salvia è ottima con carni fatte alla piastra o in padella.

TIMO

Il timo è un ottimo digestivo ma anche un potente antibatterico. Contiene molto ferro facilmente assimilabile dal nostro organismo. Da provare nelle insalate di cereali, su creme di formaggio spalmato sui crostini

RICETTE

CAPRESE NEL BICCHIERE

Ingredienti x 4 persone (4 bicchieri da 100 ml)

Per lo Strato Rosso : Pomodori pachino 300 g - Gelatina in fogli 6 g - Olio di oliva extravergine 4 cucchiaini - Sale a piacere - 4 foglie di Basilico

Per lo Strato Bianco : mozzarella di bufala 250 g

Per lo Strato Verde : Basilico 15 g - ricotta 200 g Sale a piacere

Preparazione

Mettete in ammollo la gelatina in fogli in una ciotola con acqua fredda per almeno 10 minuti.

Lavate i pomodorini sotto abbondante acqua fresca corrente, poi tagliateli a metà e fateli appassire in una padella ampia antiaderente con l'olio, regolando di sale e di pepe. Aggiungete le foglioline di basilico e mescolate con una spatola, facendo cuocere a fuoco moderato per 20 minuti.

Una volta che i pomodorini saranno pronti, spegnete il fuoco e passateli in un passaverdure, insistendo particolarmente sulle bucce, in modo da ottenere un sughetto. Trascorso il tempo necessario, strizzate la gelatina in fogli e aggiungetela al sugo caldo che avete preparato mescolando con la spatola, fino a quando la gelatina si sarà sciolta completamente. Componete il primo strato della vostra caprese, versando il sugo in 4 bicchierini della capienza di 100 ml, dopodiché poneteli in frigorifero a rassodare per almeno 1 ora.

Nel frattempo preparate il secondo strato, ponendo la mozzarella tagliata a dadini in un colino a maglie strette e premendo con il dorso di un cucchiaino in modo che rilasci il liquido in eccesso. Lasciate colare la mozzarella e occupatevi della crema al basilico.

Ponete la ricotta in un mixer dotato di lame e aggiungete le foglioline di basilico, regolando di sale e pepe a vostro piacere. Azionate le lame fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso, che andrete a porre in una sac-à-poche senza bocchetta, a cui potete praticare un foro. Trascorso il tempo necessario, proseguite con la composizione di bicchierini: sfilacciate la stracciatella e realizzate il secondo strato, infine terminate versando la crema di basilico fino al bordo con l'aiuto della sac-à-poche : la vostra caprese nel bicchiere è pronta per essere servita e gustata in 4 bicchieri; potrete decorarli con piccole foglioline di basilico.



CREMA DI PISELLI CON POLPETTINE DI RICOTTA

Ingredienti per 6 persone

700 g piselli freschi già sgranati

1 patata

1/2 cipolla, 1 spicchio di aglio

olio evo, sale, pepe, prezzemolo

Per servire

100 g piselli freschi già sgranati e crudi

300 g ricotta, menta fresca

Procedimento

Rosola in olio la cipolla tagliata a fette con gli spicchi di aglio sbucciati e tagliati. Aggiungo le patate tagliate a fettine sottili e continua a rosolare per qualche minuto. Unisci i piselli, copri con acqua salata aromatizzata con il prezzemolo fresco. Porta a cottura finché i piselli e le patate saranno morbidi. (10 minuti)

Frulla in una crema liscia e omogenea. Lavora la ricotta con un pizzico di sale e menta fresca tritata. Servi la crema tiepida con un cucchiaino di ricotta al centro, pepe, qualche pisello fresco e qualche fogliolina di menta fresca.



RISO ALLE ERBE AROMATICHE

Ingredienti

Riso 360 gr.; Cipolle 2; Gambi di sedano 2; Carote 2; Sale grosso q.b.; Vino bianco 3 bicchieri; Formaggio grattugiato q.b.; Rosmarino q.b.; Timo q.b.; Maggiorana q.b.

Preparazione

Preparare un brodo vegetale mettendo in una casseruola acqua insieme al sedano, alle carote pelate, a una cipolla sbucciata e a un pizzico di sale grosso.

Nel frattempo mettere sul fuoco una padella con il vino bianco e una cipolla pelata e tagliata a metà e lasciar aromatizzare a fiamma dolce.

In una casseruola versare il riso, coprirlo con il brodo vegetale e lasciar cuocere per 10 minuti. Una volta che il riso è cotto, mantecare con il vino bianco profumato alla cipolla.

Aggiungere il formaggio grattugiato, il rosmarino, il timo e la maggiorana mescolando fino a completare la mantecatura.



POLPETTONE CON PEPERONI E PROVOLA

Ingredienti per 6 persone

600 g di carne macinata; 1 spicchio d'aglio; 60 gr scamorza; ½ peperone rosso e ½ giallo abbrustolito; 1 uovo; 12 olive; vino bianco q.b.; 1 piccola patata lessata; olio extravergine di oliva Basilico; sale

Preparazione

Mescolare la carne con l'uovo, le olive tritate grossolanamente, la scamorza a dadini, 10 foglie di basilico tritato con l'aglio, la patata schiacciata, sale e un po' di pepe. Amalgamare il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo.

Stendere l'impasto su carta da forno e formare un rettangolo, coprite con le falde dei peperoni (dopo aver tolto la pelle) alternando i colori.

Arrotolarlo su se stesso cercando di compattarlo bene

Trasferire il polpettone in una teglia rivestita con carta da forno bagnata e strizzata e unta di olio.

Mettere la teglia in forno preriscaldato a 220°C per 10 min. Irrorare con ½ bicchiere di vino ed abbassare la temperatura a 180° C per 1 ora abbondante. Togliere dal forno e lasciare intiepidire prima di tagliarlo.

Si può servire con una salsa di pomodoro e peperoni oppure con delle patate al forno o pure.



MOUSSE DI CIOCCOLATO FONDENTE CON FRUTTI DI BOSCO

Ingredienti

100gr di cioccolato fondente 56% di cacao; 250ml di panna fresca; frutti di bosco misti

Preparazione

Tagliate a pezzetti il cioccolato e mettetelo in un tegame.

Portate a bollore 100ml di panna e versatela sul cioccolato. Aspettate un minuto, poi mescolate con una frusta fino ad ottenere una crema liscia e omogenea.

Lasciate intiepidire a temperatura ambiente per circa mezz'ora. Montate la panna rimanente (150ml) e incorporatela delicatamente alla ganache, mescolando dal basso verso l'alto.



“ Come approvo il giovane in cui c'è
qualcosa di senile,
così approvo il vecchio in cui c'è qualcosa
di adolescente.
Chi segue questa regola potrà essere
vecchio nel corpo,
ma non lo sarà mai nello spirito” .
Cicerone

