

4 FOGLI ^{UILP}

25
NUMERO

GEN. 2025

A TAVOLA NON SI INVECCHIA MAI

Un'alimentazione adeguata, completa e bilanciata, soprattutto in età avanzata, è in grado di migliorare la vita e tenere lontane alcune malattie.

Per un uomo anziano il fabbisogno energetico giornaliero è di circa 2.000 calorie, mentre per una donna anziana è intorno alle 1.800 calorie.

È importante non solo la quantità degli alimenti, ma anche la loro qualità.

Uno schema cui attenersi, anche in età geriatrica, è quello della dieta mediterranea.

Il modello della dieta mediterranea per gli anziani:

- bere almeno 1,5 l. di acqua al giorno;
- consumare i cereali (pasta, pane, riso, farro, orzo...) ad ogni pasto principale;
- prevedere 3-4 porzioni di frutta e/o verdura ogni giorno;
- assumere 2 porzioni al giorno di alimenti del gruppo "carne, pesce e uova".

Nel dettaglio:

- **CARNE:** 2 volte a settimana carne rossa, 4 volte a settimana carne bianca.
- **PESCE:** 3-4 volte a settimana.
- **UOVA:** 2 volte a settimana.
- **FORMAGGI FRESCHI (magri):** 2-3 volte a settimana.

I legumi uniti ai cereali, vanno consumati 2-3 volte la settimana al posto della carne (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie...).

Sale e zucchero vanno usati con estrema parsimonia.

Per i grassi da condimento è opportuno preferire l'olio extravergine di oliva a crudo.



Le principali problematiche che possono incidere sulla nutrizione sono:

- non autosufficienza;
- difficoltà nella deglutizione (disfagia);
- difficoltà della masticazione;
- alterazioni sensoriali (riduzione del gusto e dell'olfatto);
- alterazioni gastroenteriche (stipsi, diarrea);
- riduzione del tono dell'umore;
- patologie (diabete, ipoglicemia, ipertensione arteriosa, insufficienza renale cronica, deterioramento cognitivo).

PROBLEMI MASTICATORI: privilegiare alimenti di consistenza più morbida come minestre, latticini, pane morbido, carne frullata, passati di legumi, frutta cotta o frullata.

ALTERAZIONI SENSORIALI: arricchire gli alimenti con erbe aromatiche, tagliare i cibi prima di consumarli, migliorare la presentazione del piatto, stimolare a bere.

ALTERAZIONI GASTROENTERICHE: aumentare la quantità di fibra o, se il caso opposto, usare probiotici per ripristinare la flora batterica intestinale.

PATOLOGIE: attenzionare la quantità di carboidrati e non far scendere troppo i livelli di glucosio nel sangue se si è un soggetto diabetico; prevedere un basso contenuto di sodio negli alimenti, facendo attenzione anche alla tipologia di acqua che si beve (scegliere acque oligominerali) se si è un soggetto iperteso.



CONCLUSIONI

Spesso gli anziani seguono un'alimentazione monotona che può condurre all'inappetenza. Inoltre lo stato di solitudine non aiuta e può anche determinare una eccessiva richiesta di cibi ricchi di carboidrati: pasta, riso, dolci (sia per la loro facilità di preparazione che per un compenso psicologico).

A causa di questi errori alimentari protratti, spesso si verificano casi di malnutrizione:

- **per difetto**, con perdita di peso (che diventa significativa quando il calo supera il 10% nell'arco di sei mesi), astenia, scarsa resistenza alle infezioni.
- **per eccesso**, con insorgenza di sovrappeso o obesità associati a disordini digestivi, turbe della glicemia, accentuazione dei disturbi cardiovascolari.

È importante creare occasioni di incontro, condivisione e gioia, favorendo lo sviluppo di nuove relazioni e consolidando quelle con la famiglia e gli affetti di sempre.

La socialità durante i pasti non solo arricchisce il momento, ma stimola anche l'appetito e favorisce un'alimentazione più sana, migliorando così il benessere complessivo degli anziani.

