

# L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ

Il processo di invecchiamento inizia dopo la nascita e continua per tutta la vita. Le modificazioni avvengono con ritmi diversi da individuo a individuo. Uno dei fattori principali che influenza il processo di invecchiamento è l'alimentazione.

- ◆ Seguire sin dalla nascita una dieta corretta ed equilibrata previene l'insorgenza di malattie come:
  - a) obesità
  - b) diabete
  - c) aumento di grassi nel sangue
  - d) aterosclerosi
  - e) patologie cardiovascolari

Alimentarsi bene nella terza età consiste nel seguire un regime alimentare adeguato considerando che:
 

- ◆ il dispendio energetico si riduce del 7% dai 50 ai 70 anni e del 10% tra i 70-80 anni
- ◆ c'è una riduzione dell'attività fisica

Un controllo periodico del peso consente di dosare correttamente le quantità. Un eccesso di peso comporta difficoltà ambulatorie, ipertensione, affaticamento. Un difetto di peso (malnutrizione) può compromettere le difese immunitarie rendendo l'anziano più vulnerabile



## Mangiare in maniera variata avendo cura di non trascurare alcun gruppo alimentare significa privilegiare la qualità alla quantità.

Limitare gli zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) e gli alimenti che li contengono perché, se poco tollerati, determinano un aumento della glicemia (la quantità di zucchero nel sangue); inoltre apportano molte calorie e fanno aumentare di peso.

Limitare il consumo di bevande alcoliche, preferendo il vino rosso (un bicchiere a pasto se è abitudine berlo) per il suo contenuto in sostanze antiossidanti.

Tra i condimenti preferire l'olio d'oliva o extravergine di oliva. Evitare burro, margarina, panna, lardo perché sono ricchi di grassi saturi.

Iniziare la giornata con una tazza di latte parzialmente scremato o con lo yogurt (salvo intolleranza) assicura una buona introduzione di calcio e proteine.

Limitare l'uso dei formaggi a 2 o 3 volte alla settimana poiché, oltre ad apportare fosforo e calcio, sono ricchi in acidi grassi saturi, colesterolo, sale e calorie!!!

Alternare le carni magre di vitello, manzo, maiale con quelle bianche (pollo, tacchino, coniglio) che contengono meno colesterolo e sono più digeribili.

Consumare il pesce almeno 2 o 3 volte alla settimana poiché risulta più digeribile della carne ed apporta acidi grassi omega 3.

2 - 3 uova alla settimana sono consigliate soprattutto se cucinate alla coque, in camicia o in frittata utilizzando padelle antiaderenti.

I legumi (fagioli, lenticchie, piselli, ceci, fave, lupini) sono un'ottima alternativa, dal punto di vista proteico, alla carne e al pesce, soprattutto se associati ai cereali (pasta e fagioli; riso e piselli); inoltre non contengono colesterolo e sono ricchi di fibra.

I salumi come prosciutto, bresaola, speck devono essere consumati con moderazione (sono ricchi di grassi e sale). (pancetta, coppa, salame).

Consumare adeguate quantità di alimenti contenenti amido: pasta, riso, semolino, polenta, pane (biscotti, grissini o crackers magri in alternativa al pane), preferibilmente di tipo integrale per incrementare l'apporto in fibra.

Consumare almeno 2 porzioni di verdura e frutta al giorno perché contengono sali minerali, vitamine, sostanze antiossidanti e fibra.

Bere almeno 1,5 litri di liquidi sotto forma di acqua, tisane, tè, camomilla, brodi..., poiché con il passare degli anni il senso della sete tende progressivamente a ridursi, pertanto nell'anziano aumenta il rischio di disidratazione.

L'acqua serve a compensare le perdite di liquidi (urina, sudorazione, respirazione); inoltre associata a movimento e ad alimenti ricchi in fibra serve per mantenere regolare l'intestino. Il fabbisogno giornaliero di liquidi in un anziano è pari a 30 ml pro Kg



## È molto importante adeguare la dieta all'anziano correggendo tutte quelle cause che possono impedire od ostacolare una corretta alimentazione.

### ◆ Dentatura difettosa o mancante

Per evitare d'incorrere in un'alimentazione monotona e quindi carente di alcuni principi nutritivi, è bene sostituire i cibi di difficile masticazione con alternative simili di consistenza morbida

Dieta solida	Dieta morbida (tritata)
Pasta (spaghetti, penne, tortiglioni), riso	Pastina, riso, polenta, minestrone
Patate lesse	Purè
Pane, grissini, cracker	Fette biscottate, biscotti tipo savoiardi o per l'infanzia
Verdura	Verdura cotta (carote, zucchine), anche tritata (spinaci), minestrone
Frutta	Frutta cotta, frullata, spremuta a piccoli pezzi, mele al forno o crude grattugiate, succhi di frutta
Carne arrosto, bistecca ai ferri, carne in umido	Carne ben cotta tritata, arrosto tagliato a fette sottili, svizzera, polpette
Pesce ai ferri, in umido, al forno	Pesce senza lisce tipo sogliola, pesce spada, palombo, tonno in scatola
Salumi	Prosciutto cotto
Uova	In frittata, alla coque, in camicia, crespelle
Latte, yogurt, formaggi	Latte, yogurt, formaggi freschi-morbidi (ricotta, crescenza, robiola)
Legumi	Legumi passati
Dolci	Torte tipo pan di Spagna

◆ **Minor senso dei sapori** (riduzione delle papille gustative) con conseguente inappetenza. I cibi devono essere cucinati in maniera gustosa, utilizzando erbe, spezie aromatiche, aceto balsamico, limone, vino..., e serviti in modo tale da renderli più appetibili (evitare i piatti monocolori). Per stimolare l'appetito possono essere utilizzati come aperitivo succhi di frutta e spremute di agrumi.

### ◆ Problemi di digestione

- conseguenti a:
- a) diminuzione dei succhi gastrici
  - b) diminuzione dell'acidità gastrica
  - c) ridotto assorbimento di calcio, ferro, vitamine A, C e del complesso B
- Frazionare l'alimentazione in 3 pasti e due spuntini iniziando con una colazione abbondante e terminando con una cena leggera.

### ◆ Metodi di cottura

I cibi devono essere cucinati in maniera semplice: ai ferri, al forno, al vapore, in umido, così da renderli più digeribili. e ridurre al minimo indispensabile l'uso del sale da cucina durante e dopo la preparazione dei cibi.

## Alimentarsi bene per... invecchiare meglio

### ◆ Depressione, solitudine

Spesso vivere da soli induce ad isolarsi dalla gente e a non curarsi della propria persona. Gli anziani, per esempio, spesso non si preparano da mangiare e sostituiscono il pasto con preparazioni veloci tipo: caffelatte con i biscotti o formaggio o affettato. Per scongiurare questi momenti di sconforto è importante mantenere il cervello in allenamento (rapporto con i coetanei, lettura, andare al cinema, assistere a conferenze, frequentare associazioni di volontariato...).

◆ Per prevenire gli effetti negativi dell'inquinamento, del fumo e le patologie quali tumori, arteriosclerosi..., un ottimo rimedio naturale è rappresentato dagli antiossidanti contenuti in frutta, verdura, olio di oliva, vino rosso (con moderazione) e tè.

◆ Gli acidi grassi omega 3 (contenuti naturalmente nel pesce, soprattutto in quello azzurro) svolgono un'azione protettiva agendo su diversi fattori che sono implicati nell'insorgenza delle **malattie coronariche**:  
 - aterogenesi: riducono le placche di grasso presenti nelle arterie  
 - iperlipemia: riducono i trigliceridi ed aumentano il colesterolo "buono" (HDL) a scapito di quello "cattivo" (LDL)  
 - ipertensione arteriosa

◆ Svolgere dell'**attività fisica** blanda, evitando sforzi intensi, è importantissimo sia per il corpo che per la mente. Attività fisica non significa soltanto fare ginnastica in palestra! È sufficiente camminare, andare in bicicletta, andare a ballare...

**una alimentazione giusta serve a vivere bene e più a lungo**

Per ulteriori informazioni rispetto a problematiche di nutrizione:  
**Unità operativa di nutrizione clinica**  
 Responsabile: dottor Alfredo Vanotti  
 dietiste: Sig.ra Lilia Farias, Sig.ra Chiara Pusani  
 tel. 031 370691 - 031 370931 fax 031 370614

Per informazioni su problematiche e servizi che riguardano più in generale gli anziani:  
**Servizio anziani**  
 Responsabile: dottor Marco Orsenigo  
 tel. 031 370898 fax 031 370819 e-mail: serv.anziani@asl.como.it



**ASL** Azienda sanitaria locale della provincia di Como

