

Come comportarsi

- ❖ *Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.*
- ❖ *Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.*
- ❖ *Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato, come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.*
- ❖ *Evita pasti pesanti e frazioni l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata*
- ❖ *Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.*
- ❖ *Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.*
- ❖ *Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.*
- ❖ *Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.*
- ❖ *Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.*



Bevi ogni giorno
acqua in abbondanza



Il Sale? Meglio poco



Zuccheri, dolci e bevande
zuccherate: nei giusti limiti

DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE - U.O.C. S.I.A.N.
A.F. IGIENE NUTRIZIONE

Consigli speciali per persone speciali



TRATTO DA "LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE" – INRAN

Rielaborato da Igiene della Nutrizione della ASL Roma1

VIA LAMPEDUSA, 23

TEL. 06 77304281– FAX 06. 77304343

Come in molti Paesi occidentali, anche in Italia la popolazione anziana è in netto aumento: gli ultrasessantacinquenni sono quasi il 20% della popolazione totale. Gli studi disponibili indicano che gli anziani sani sono in genere nutriti in modo soddisfacente, il che non toglie che la popolazione anziana sia a rischio di malnutrizione. Infatti sono molti i fattori che possono peggiorare l'alimentazione, e quindi lo stato di nutrizione, in questa fase di vita: solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci, ecc. oltre alla scarsa educazione alimentare. La diffusa opinione che l'anziano debba mangiare in modo sensibilmente diverso rispetto all'adulto è errata. Infatti, salvo specifiche controindicazioni (diabete, dislipidemie, iperuricemia, obesità, ecc.), valide peraltro anche per le età precedenti, l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'adulto, anche se il bisogno in energia diminuisce. Il mantenimento delle abitudini precedenti, unito al declino dell'attività fisica, sono i motivi principali per cui proprio nella terza età si ha un tasso di sovrappeso e di obesità particolarmente elevato.

FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO NEGLI ANZIANI

L'apporto raccomandato giornaliero di calorie è genericamente:

tra i 60 -74 anni

1900-2250 per l'uomo e 1600 - 1900 per la donna



oltre i 75 anni

1700 - 1950 per l'uomo e 1500 - 1750 per la donna

ATTIVITÀ FISICA



Camminare



BALLARE



Pedalarre



NUOTARE

L'attività fisica ha effetti benefici sul tono dell'umore, la qualità e durata del sonno, la funzione cardiovascolare, la densità minerale ossea, la stabilità posturale e la prevenzione delle cadute.

Suggerimenti per una giornata alimentare

PRIMA COLAZIONE

preferire alimenti in grado di fornire tutti i principali nutrienti e preferibilmente:
latte +/- caffè / orzo
zucchero / miele
biscotti / fette biscottate / pane

SPUNTINI

effettuare due spuntini al giorno, in particolare quando vi è un ampio intervallo temporale tra colazione-pranzo e pranzo-cena.
Preferire:
frutta / succhi di frutta / yogurt

PRANZO E CENA

Devono prevedere l'assunzione di:

- **PASTA / RISO / PANE / PATATE**
(ricchi di carboidrati)
- **CARNE FRESCA O CONSERVATA / PESCE / FORMAGGI / LEGUMI** (ricchi di proteine)
- **VERDURA / ORTAGGI / FRUTTA** (ricchi di fibra, sali minerali, vitamine)

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA
(grassi insaturi)

Preferisci il **PIATTO UNICO**, tipico della nostra tradizione mediterranea, caratterizzato dalla combinazione di diversi alimenti in pietanze gustose, ma anche complete, in quanto capaci di fornire i principali nutrienti (es. pasta e legumi).