

NON SOLO ALIMENTAZIONE...

Per un invecchiamento sano e di qualità ci sono altri fattori da tenere in considerazione oltre ad una alimentazione sana e bilanciata.

Ecco quindi dei piccoli consigli per mantenersi in forma fisicamente e mentalmente!

■ mantieni un'attività fisica regolare

L'avanzare dell'età non è una controindicazione per svolgere attività fisica. Anzi, secondo le linee guida dell'OMS, superati i 65 anni occorre continuare a svolgere attività fisica aerobica di intensità moderata per almeno 150-300 minuti o attività fisica aerobica intensa per 75-150 minuti a settimana.

Andrebbero inoltre aggiunti esercizi di rafforzamento muscolare, 2 o più volte la settimana. Una combinazione di attività aerobica, rafforzamento muscolare e allenamento dell'equilibrio aiuta a conservare le abilità fisiche e a prevenire le cadute.

Le persone che non possono raggiungere i livelli raccomandati, a causa delle loro condizioni di salute, dovrebbero adottare uno stile di vita attivo e svolgere attività nei limiti delle proprie capacità e condizioni: anche attraverso le normali occupazioni della vita quotidiana - gli acquisti, le pulizie e la preparazione dei pasti - si può mantenere un adeguato livello di attività

■ evita il fumo e modera il consumo di alcol

Il fumo ed il consumo eccessivo di alcol sono tra i principali fattori di rischio per l'insorgenza di molte malattie. Smettere di fumare è una importante decisione per il proprio benessere. Se si consumano alcolici è importante farlo con moderazione preferendo le bevande a minor gradazione alcolica e con un consumo saltuario

■ dormi bene e a sufficienza

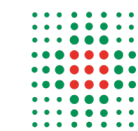
Un buon sonno aiuta a mantenere il sistema immunitario forte, a migliorare l'umore e a ridurre lo stress: è importante dormire 7-8 ore a notte mantenendo degli orari regolari. Se si hanno difficoltà a dormire, può essere utile ricercare una routine rilassante prima di coricarsi, evitando schermi luminosi e stimoli eccessivi

■ mantieni allenata la tua mente

Non è mai troppo tardi per arricchire e sostenere la mente: stimola il cervello con attività che richiedono concentrazione e creatività come leggere, fare i cruciverba, imparare una nuova attività, ecc.

■ coltiva le relazioni sociali

Mantenere contatti e relazioni positive con familiari e amici contribuisce a sostenere la salute e la qualità della vita, riducendo il rischio di isolamento e depressione. Non è mai troppo tardi per fare nuove conoscenze con cui condividere interessi e passioni; ricorda che le persone che mantengono forti legami sociali tendono a vivere più a lungo e a essere più felici



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

ALIMENTAZIONE E SANI STILI DI VITA PER UNA TERZA ETÀ IN SALUTE!

L'invecchiamento comporta diversi cambiamenti fisiologici, tra cui la riduzione della percezione del gusto e dell'olfatto, difficoltà nella digestione e nell'assorbimento dei nutrienti, ridotto senso della sete, perdita di forza e difficoltà di masticazione dovute all'edentulia, frequentemente associate a abitudini dietetiche scorrette.

Per questi motivi, potrebbe essere necessario migliorare l'alimentazione per prevenire il rischio di malnutrizione.

Si consiglia quindi di seguire le indicazioni dietetiche riportate di seguito.



INDICAZIONI DIETETICHE GENERALI

- **si consigliano 3 pasti principali + 2 spuntini**, in modo da distribuire al meglio le calorie giornaliere necessarie: questo permette di non concentrare troppo i pasti principali e garantire così anche una buona digestione
- **assumere pasti completi che prevedano tutti i nutrienti necessari**: carboidrati sotto forma di primo piatto o di pane o di patate, proteine con il secondo piatto di carne o pesce o uova o formaggi o legumi, olio extravergine di oliva come condimento; si possono utilizzare anche piatti unici come pasta al ragù o al tonno, risotto ai formaggi, ravioli ripieni ecc.
- **prediligere una dieta ricca di cereali, verdure, frutta e legumi**, consumando 2 porzioni frutta e 2 porzioni di verdure al giorno
- **non eccedere nel consumo di alimenti dolci e salati**, spesso dovuto ad una riduzione della percezione del gusto. È possibile assumere un frullato con latte e frutta fresca o una fetta di torta semplice come merenda per soddisfare la voglia di alimenti dolci ed insaporire i piatti con erbe aromatiche e spezie per ridurre il quantitativo di sale e/o dado
- **garantire un buon apporto idrico, anche se la sensazione di sete risulta ridotta**. Si consiglia di tenere una bottiglietta d'acqua a portata di mano e idratarsi a piccoli sorsi durante la giornata; possono essere utili anche le tisane, sia calde che fredde, oppure acqua aromatizzata con limone o menta o altri aromi graditi
- **se vengono evidenziati problemi di masticazioni dovuti ad edentulia si consiglia di scegliere pasti morbidi**: pasta ben cotta, risotti mantecati, polenta o semolini, pane all'olio o al latte, carne in formato polpette o ragù, pesce in filetti morbidi, uova strapazzate, formaggi freschi, verdure cotte o sotto forma di purè, frutta cotta o frullata
- **monitorare il peso circa una volta al mese**, per verificare che non ci siano variazioni importanti (per esempio una perdita di peso non voluta)

CONSIGLI PRATICI PER LA REALIZZAZIONE DEI PIATTI

Primi piatti

- **preferire sughi semplici**: sugo di verdure oppure al pomodoro, evitare sughi elaborati e con eccesso di condimenti che rendono meno digeribile il pasto
- **utilizzare legumi, cereali integrali per la preparazione di zuppe e minestrone** che apportano minerali, vitamine, fibra e liquidi

Secondi piatti

- **proporre pesce (fresco o surgelato) 2-4 volte la settimana**, cucinato al forno o al vapore e insaporiti con aromi e/o pan grattato
- **favorire anche il consumo di legumi 3-4 volte la settimana, associati ai cereali** (polenta e lenticchie, pasta e ceci, pasta e fagioli, ecc)
- **preferire carni bianche, magre, di facile masticazione** meglio sotto forma di polpette, medaglioni, 3-4 volte la settimana
- **limitare l'assunzione dei salumi ad 1 volta la settimana**, preferendo quelli a minor contenuto in grassi
- **consumare le uova anche sotto forma di frittata**, di sformato o tortino 1-2 volte la settimana
- **proporre formaggi magri teneri 2 volte la settimana**

Importante è la rotazione del secondo piatto nell'arco della settimana perché ogni pietanza possiede nutrienti specifici e solo la varietà dei pasti ne permette la copertura.

Contorni

- **preferire verdure fresche di stagione** variando spesso i colori
- **prevedere sempre all'interno del menù sia verdure cotte che crude**
- **limitare l'uso di verdure in scatola o surgelate precotte** per l'alto contenuto in sale e grassi
- **preferire le cotture al vapore e al forno** che limitano la perdita di principi nutritivi

Frutta

- **preferire frutta fresca di stagione** anche sotto forma di macedonia o polpa di frutta

Condimenti

- **preferire l'utilizzo di olio extravergine di oliva a crudo per tutte le preparazioni**, olio di arachidi per eventuali frittture, olio monoseme per le preparazioni dolci

Esempio di menù giornaliero equilibrato

Ecco alcuni suggerimenti pratici per ottimizzare l'alimentazione secondo le precedenti indicazioni e per favorire uno stato nutrizionale adeguato.

A COLAZIONE

È il pasto più importante della giornata, è quindi fondamentale non saltarlo mai.

Si consiglia di assumere:

- una tazza di latte con aggiunta di caffè o orzo se gradito oppure un tè o una tisana caldi
- 3 o 4 fette biscottate o pane (meglio se integrale o di segale) con un velo di marmellata se gradita o biscotti secchi normali o integrali o una fetta di ciambella semplice

GLI SPUNTINI

- a metà mattina ad esempio è possibile inserire un frutto fresco o una mousse di frutta oppure uno yogurt oppure un pacchetto di cracker
- al pomeriggio una merenda composta da un tè o un caffè-latte con 2-3 fette biscottate con crema di frutta secca spalmabile e marmellata oppure uno yogurt o un budino

IL PRANZO E LA CENA

È importante fare un pasto completo sia a pranzo che a cena:

- un primo piatto asciutto o in brodo (pastasciutta, risotto, polenta, minestrina in brodo minestrone con pasta, passato di verdure con crostini, ecc)
- un secondo piatto alternato (carne, pesce, uova, salumi semplici, formaggio fresco tenero)
- un contorno di verdure fresche di stagione crude oppure cotte, condite con un cucchiaino di olio extravergine di oliva poco sale ed eventualmente aceto o limone secondo gusto personale
- pane (attenzione a non eccedere, massimo un piccolo panino ancor meglio se integrale)
- un frutto fresco di stagione, una mousse di frutta o un frutto cotto al forno



A pranzo e cena è anche possibile assumere un piatto unico associando primo piatto e secondo piatto, ovvero condendo il primo piatto con un sugo di carne o pesce o legumi o formaggi o salumi o uova (ad es: pasta al ragù, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e ceci, ecc) dopo tale piatto è consigliato assumere comunque un contorno ed un frutto.