

Esempio di menù giornaliero equilibrato

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

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** con un velo di marmellata (se gradita) o biscotti secchi normali o integrali oppure una fetta di ciambella semplice

GLI SPUNTINI

- **a metà mattina** ad esempio è possibile inserire un frutto fresco o una mousse di frutta oppure meglio uno yogurt oppure un pacchetto di cracker oppure qualche scaglia di grana o parmigiano o in alternativa se gradita della frutta secca come noci, mandorle, ecc
- **al pomeriggio** assumere una merenda composta da un tè o un caffè-latte con 2-3 fette biscottate con crema di frutta secca spalmabile + marmellata oppure uno yogurt o un budino

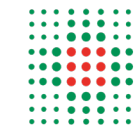
IL PRANZO E LA CENA

È importante fare un pasto completo sia a pranzo che a cena con tutti i nutrienti fondamentali: carboidrati, proteine, lipidi e fibre.

Per fare ciò il pasto deve essere composto da:

- **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 comune** oppure una focaccina oppure una fetta di pane condita con olio
- **un frutto fresco di stagione**, una mousse di frutta o un frutto cotto al forno

i 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, polenta con ragù, polenta con lenticchie, riso bollito con pollo e spinaci, pasta con salmone, pasta ricotta e zucchine, pasta prosciutto e piselli, pasta e fagioli, ecc) dopo tale piatto è consigliato assumere comunque un contorno ed un frutto.



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

INDICAZIONI NUTRIZIONALI PER LA GESTIONE DELLA MALNUTRIZIONE PER GLI OVER 65

L'invecchiamento determina alcune modifiche fisiologiche, tra cui la riduzione della percezione del gusto e dell'olfatto, difficoltà della digestione e dell'assorbimento dei nutrienti, difetti di masticazione causati da edentulia, che spesso si associano ad erranee abitudini alimentari.

Ad eventi fisiologici come quelli descritti si possono associare cause organiche dovute a patologie o a trattamenti farmacologici come alterazioni della deglutizione (presbifagia e disfagia), insufficienze d'organo (scompenso cardiaco, insufficienza renale cronica avanzata, insufficienza respiratoria, ecc.), neoplasie oppure cause sociali, ambientali o psicologiche come isolamento/solitudine, difficoltà economiche o depressione che comportano un impatto negativo sull'apporto alimentare e di conseguenza sullo stato nutrizionale.

Per malnutrizione infatti si intende uno stato di squilibrio, fra l'assunzione di nutrienti e di energia ed il reale fabbisogno del nostro organismo, che porta l'organismo ad uno stato di salute scadente.

Tutte le persone dopo i 65 anni, indipendentemente da una diagnosi specifica e comprese le persone in sovrappeso e obese, devono essere regolarmente sottoposte a screening per la valutazione del rischio di malnutrizione.

Questi infatti potrebbero avere necessità di migliorare l'alimentazione, di rinforzarla oppure di integrarla e per questo motivo si consiglia di seguire i consigli dietetici che troverete nelle prossime pagine.

Inoltre è fondamentale monitorare il peso corporeo: una volta a settimana se si è in una condizione di stato nutrizionale scadente, oppure una volta al mese per tenere sotto controllo l'eventuale perdita di peso corporeo.

Infine si consiglia di cercare di mantenere il più possibile uno stile di vita attivo: camminare, hobby come orto o giardinaggio, piccole pulizie domestiche sono attività che permettono di mantenere in moto l'organismo e la muscolatura attiva.

TEAM NUTRIZIONALE
AUSL PIACENZA



CONSIGLI DIETETICI

- si consiglia di assumere pasti piccoli e frequenti: prima colazione, pranzo e cena intervallati da uno spuntino a metà mattina ed uno a metà pomeriggio
- quando il quantitativo di cibo che si riesce ad assumere per pasto è molto esiguo, è importante cercare di non saltare mai i pasti, ma piuttosto ridurne il volume
- assumere pasti principali completi che prevedano tutti i nutrienti necessari: carboidrati sotto forma di pasta/riso/polenta/ecc oppure di pane o di patate, proteine che derivano da carne, pesce, uova, formaggi, legumi e grassi derivati da un buon olio extravergine di oliva
- consumare 2 porzioni frutta e 2 porzioni di verdure al giorno
- bere acqua regolarmente cercando di arrivare almeno a 8 bicchieri al giorno, distribuendone l'assunzione durante la giornata (non bere solo ai pasti) ed eventualmente aiutandosi con tè o tisane non zuccherati

In caso di forte inappetenza e di conseguenza di riduzione dell'apporto dietetico da alimenti, è consigliabile assumere alimenti che abbiano un potere energetico-proteico maggiore in un volume ridotto, per cui **si consiglia di rinforzare i piatti secondo le seguenti indicazioni:**

- panna, mascarpone, besciamella possono essere ingredienti da usare per fortificare i condimenti dei piatti (ed esempio la panna si può aggiungere sia nella pasta/riso/ecc che nelle minestre o passati di verdure) anche i formaggi spalmabili e/o cremosi sono una ottima soluzione per aumentare la densità calorica dei primi piatti in quanto possono essere sciolti ed amalgamati bene nei piatti (ad esempio sciogliere i formaggini nella minestrina)
- aggiungere un cucchiaino di olio extravergine di oliva a crudo su ogni piatto, accompagnato da un cucchiaino colmo di grana o parmigiano
- è possibile sostituire ogni tanto il pane comune con pane condito o focaccia per accompagnare il pasto
- preparare le pietanze in modo che il condimento sia ricco, ad esempio primi piatti cucinati con sughi ricchi (es pasta al ragù, pasta alla panna e prosciutto, pasta e legumi, pasta ricotta e pomodoro, ecc) oppure secondi piatti sotto forma di polpette (uova + formaggio + carne), crocchette oppure ancora mousse di prosciutto o tonno con formaggio spalmabile
- prediligere a merenda alimenti al cucchiaino tipo crema di mascarpone, ricotta dolce, gelati, budini, yogurt, ecc.



Se l'apporto nutrizionale risulta molto scarso a causa dell'inappetenza o della difficoltà a consumare una quantità di cibo adeguata ai pasti, è bene non rimanere legati al concetto di "pasto" inteso come pranzo o cena; può essere utile offrire anche piccole porzioni di alimenti in qualsiasi momento della giornata quando si ha maggior interesse per il cibo.

Cracker, grissini, biscotti, fette biscottate, pane, focaccia, frutta fresca, frutta secca o creme di frutta secca, yogurt, latte, marmellata, gelati o budini devono sempre essere a disposizione.

Anche alimenti come prosciutto cotto o formaggio grana sono di facile utilizzo e non prevedono preparazioni impegnative.

Ecco alcuni esempi di spuntini:

- grissini o pane + un pezzetto di grana e qualche noce
- pane o focaccia farciti con prosciutto cotto e formaggio
- pane o cracker con formaggio spalmabile
- pane con humus di ceci
- pane con olio e sale
- fette biscottate e marmellata
- yogurt
- frullato di latte con biscotti, cacao e frutta fresca
- budino

