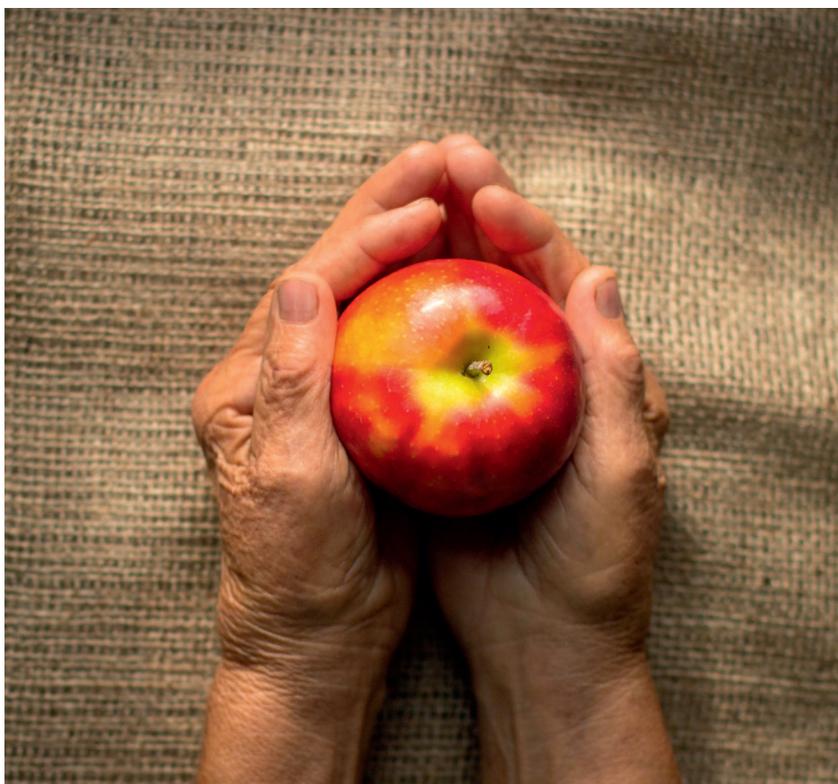


ANZIANI: MANGIATE BENE PER STARE MEGLIO

Più proteine e meno grassi, frutta e verdura anche cotte, meno sale e alcolici, senza scordare l'attività fisica. E soprattutto, dedicatevi un po' a voi stessi! I nostri consigli per affrontare al meglio la terza età



Di Carlotta Romeo
DIETISTA AIC

Ogni fase dell'età di una persona è legata alla necessità di avere un'alimentazione sana, equilibrata, varia e adatta al periodo di vita che sta vivendo. Cambia l'età, cambia il corpo, cambiano le attività che si svolgono quotidianamente, cambiano i gusti e le necessità alimentari. È necessario andare incontro a questi cambiamenti nel modo giusto, per mantenere alta la qualità di vita. La malnutrizione è la condizione da evitare con l'avanzare dell'età, più spesso si verifica per difetto, quindi l'introito energetico e di nutrienti è inferiore rispetto alle reali necessità. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce la malnutrizione come "uno stato di squilibrio, a livello cellulare, fra il rifornimento di nutrienti e di energia e il fabbisogno del corpo per assicurare il mantenimento, le funzioni, la crescita e la riproduzione". Tutto questo comporta gravi conseguenze: maggior rischio di fratture, peggioramento di patologie croniche, maggior rischio di essere ospedalizzati, depressione ed apatia, peggioramento della qualità della vita e conseguenze sull'autonomia del paziente.

I motivi che portano l'anziano ad una malnutrizione per difetto sono diversi: con l'avanzare dell'età i gusti cambiano e l'appetito viene meno, in molti casi si vive da soli e il tempo che si dedica alla preparazione dei pasti è poco o nullo. Alcune condizioni patologiche, come la demenza oppure le difficoltà nella deglutizione o nella masticazione, ma anche l'assunzione di farmaci, possono condizionare molto l'assunzione di alimenti e l'utilizzazione dei nutrienti. Anche le condizioni economiche giocano un ruolo importante nella nutrizione della persona anziana, contribuendo al rischio di malnutrizione. Uno studio presentato dalla Società Italiana di Gerontologia e Geriatria (SIGG) ha dimostrato però che è possibile condurre una dieta sana senza dover sostenere una spesa eccessiva.

Si invecchia meno con un buon piatto

Un buono stato di nutrizione permette di

rallentare il processo di invecchiamento! Se si mantiene un buono stato di salute e un buon livello di attività fisica, l'alimentazione dell'anziano non differisce poi così tanto da quella dell'adulto, ma per le condizioni fisiologiche legate alla diminuzione della massa muscolare è inevitabile la necessità di dover ridurre l'introito calorico. Per chi non lo fa, e parallelamente diminuisce l'attività fisica e l'attenzione all'alimentazione, aumenta il rischio di obesità e delle malattie ad essa correlate.

Le linee guida raccomandano di assicurare un introito maggiore di alimenti con una buona quota di proteine e meno di grassi. Le proteine permettono di sostenere la massa muscolare rallentandone la perdita. Gli alimenti proteici raccomandati sono latte e yogurt (a ridotto contenuto di grassi e zuccheri), legumi, uova, pesce, carne (meglio se magra), tutti alimenti che apportano anche ferro e calcio, che è spesso carente nell'anziano. Le linee guida inoltre raccomandano di non dimenticare il consumo di frutta e verdura perché è alto il rischio di carenze di vitamine, soprattutto la D e le vitamine del gruppo B, in particolare B6 e B12, le vitamine C ed E. L'aumento della necessità di vitamine è dovuto soprattutto nel caso di patologie croniche o acute e per l'interferenza con altri farmaci. La perdita di calcio è dovuta alla fisiologica demineralizzazione dell'osso, che nei casi più gravi può portare all'osteoporosi. Anche la diminuzione dell'esposizione alla luce del sole comporta una carenza di vitamina D e di calcio. Attenzione all'assunzione di sale, fattore di rischio per ipertensione e osteoporosi, ma che può aggravare anche i casi di insufficienza renale o cardiaca. Il rischio di un eccessivo consumo di sale è dovuto anche al fatto che diminuendo il senso del gusto si ricercano alimenti più saporiti. Inoltre, i piatti più ricchi di sale sono anche quelli di facile consumo, come salumi, formaggi stagionati, piatti pronti. Attenzione pure al consumo di bevande alcoliche, sia per la ridotta capacità di metabolizzarle sia per l'interazione con i farmaci. Nella popolazione italiana inve-



ce è questa la fascia di età dove si rileva mediamente un consumo maggiore di bevande alcoliche con gravi conseguenze sia per la salute sia sociali.

Particolari problemi dell'alimentazione e patologie dell'anziano:

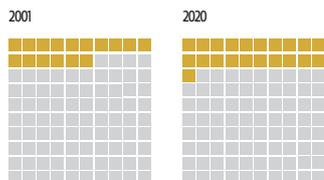
- *anoressia senile*: diminuisce l'appetito e l'interesse per il cibo e si va incontro a magrezza patologica e malnutrizione. Diversi fattori possono portare all'anoressia senile: riduzione della percezione dei sapori, disturbi patologici (depressione, apatia), sociali (solitudine e povertà) o anche la presenza di malattie.
- *disturbi della masticazione e della deglutizione*: le scelte alimentari sono limitate da questi disturbi, gli alimenti sembrano troppo duri o difficili da deglutire. Lavorare sulla consistenza dei cibi è fondamentale per non andare incontro a carenze.
- *disabilità funzionali*: le difficoltà motorie comportano problemi anche nel preparare il pasto e nel fare la spesa, soprattutto

Diagnosi Scoprire la celiachia nella terza età

Ricordiamoci che la celiachia può essere diagnosticata anche in età adulta e avanzata. Spesso i sintomi tipici della celiachia non vengono riconosciuti subito, e si indaga sulla presenza di tumori. Oppure questi vengono confusi con la ridotta funzionalità intestinale o digestiva; o, ancora, la perdita di peso da malassorbimento o l'anemia vengono associate ad una ridotta introduzione di alimenti per motivi legati alla riduzione dell'appetito, a fattori sociali e psicologici (solitudine, depressione, scarsa capacità di movimento). Negli ultimi anni le diagnosi in età avanzata sono aumentate e la celiachia inizia ad essere presa in considerazione anche in questa fascia di età.

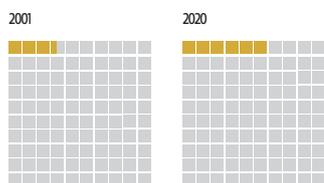
IN CIFRE**SIAMO SEMPRE PIÙ VECCHI**

Nel 2020 il 21% della popolazione aveva più di 65 anni. Nel 2001 questa percentuale era del 16%



POPOLAZIONE SOPRA I 65 ANNI IN PERCENTUALE

Le persone di 80 anni e più erano il 6% nel 2020 mentre nel 2001 erano il 3,4%



POPOLAZIONE SOPRA GLI 80 ANNI IN PERCENTUALE

La percentuale delle persone in età avanzata aumenta, grazie anche all'aiuto di farmaci, ma sempre più spesso sono persone che vivono sole e non hanno gli strumenti per curare la propria alimentazione. Ricordiamoci che la spesa sanitaria può essere ridotta se migliorano le abitudini alimentari: se la persona anziana ha la possibilità di curare la propria alimentazione non andrà incontro a malnutrizione. Gli anziani malnutriti vanno più facilmente incontro a malattie, a maggiori complicanze e questo può prolungare i tempi di degenza ospedaliera, con un rischio molto maggiore di contrarre infezioni, rispetto a chi si alimenta correttamente. Con un'alimentazione adeguata possiamo evitare o rallentare il passaggio allo stadio più grave di una patologia, oltre al fatto che la posologia di certi farmaci può ridursi.

in chi vive solo, e questo comporta una monotonia nei pasti che può portare a carenze nutritive che peggiorano lo stato di salute. Il rischio è anche di una malnutrizione per eccesso e quindi il peso può aumentare a causa di scelte ipercaloriche e scorrette.

False credenze sull'alimentazione degli anziani:

- non è vero che con l'aumentare dell'età non si digerisce più il latte oppure il latte non serve più. Se non ci sono reali esigenze, non escludere nulla dalla propria alimentazione permette di mantenere allenata anche la capacità digestiva per quell'alimento. Il latte resta un buon alimento anche nell'anziano perché fonte di calcio e proteine.

- non è vero che con l'aumentare dell'età si vada incontro ad un aumento di peso. Diminuisce inevitabilmente il dispendio energetico perché diminuisce la massa muscolare e ci si muove di meno, ma si può contrastare la perdita di massa muscolare mangiando bene e muovendosi un po' di più. Se diminuiscono i consumi di energia deve diminuire anche l'apporto energetico, per cui la scelta degli alimenti meno calorici, meno grassi e con meno zuccheri, è di grande aiuto.

- non è vero che serva meno acqua, anzi in questo momento della vita la perdita di liquidi è maggiore, inoltre lo stimolo della sete viene meno per cui il rischio di disidratazione aumenta.

- non è vero che si debba limitare il consumo di fibra per timore di problemi intestinali. L'assunzione dei giusti quantitativi di fibra aiuta a mantenere l'intestino attivo, combatte la stipsi e aiuta ad introdurre meno calorie, perché la presenza di fibre nel pasto aumenta il senso di sazietà.

- non è vero che il caffè non si possa bere. Se ben tollerato, 2-3 tazzine di caffè al giorno hanno anche un effetto protettivo: aumentano la performance psicofisica e contrastano il calo pressorio post-prandiale di cui gli anziani spesso soffrono.

Come comportarsi:

- nonostante l'appetito possa essere meno oppure rivolto ad alimenti più saporiti, è importante consumare un pasto completo, che comprenda oltre ai carboidrati anche verdure, frutta e una proteina a rotazione (carne, pesce, uova, formaggi e legumi). Una sola minestrina o una tazza di latte non possono essere considerati un pasto completo. Attenzione al consumo di salumi e formaggi, che spesso vengono preferiti perché saporiti e pronti al consumo, ma sono ricchi di grassi e di sale, per cui è importante consumarli con la giusta frequenza.

- la prima colazione resta uno dei pasti più importanti e deve comprendere latte o yogurt, che assicurano l'assunzione di calcio e proteine, importanti per la salute delle ossa. Scegliere prodotti a basso contenuto di grassi e senza zuccheri aggiunti però fa la differenza. Per migliorare il gusto di uno yogurt bianco, ad esempio, si può aggiungere della frutta fresca.

- la frutta può essere cotta se troppo dura per il consumo. È importante però non aggiungere zuccheri durante la cottura ed utilizzare poca acqua per non disperdere le vitamine e i sali minerali. Inoltre, il liquido può essere bevuto, questo permette di non sprecare le sostanze nutritive disperse durante la cottura ed è una buona occasione per integrare un po' di liquidi.

- pochi piatti pronti, più tempo in cucina, anche per preparazioni semplici. Impiegare un po' di tempo ai fornelli può migliorare anche l'umore, oltre a riempire le giornate.

- la giusta cottura degli alimenti o la lavorazione degli alimenti più duri (ad esempio tritare la carne, grattugiare o schiacciare la frutta, preparare minestrone, passati e vellutate di legumi e verdure) permette di non rinunciare a nessun alimento.

- i dolci, gli alimenti e le bevande zuccherate, le caramelle, restano all'apice della piramide alimentare, questo non vuol dire rinunciarci completamente ma moderarne il consumo il più possibile.

- lo stile di vita anche in questo momen-



to deve restare attivo, per garantire un invecchiamento sano: non serve nulla di troppo impegnativo, ma compatibilmente con lo stato di salute si può scegliere ciò che più è adatto all'esigenza personale e alle condizioni di salute.

Apporto idrico

Con l'avanzare dell'età il rischio di disidratazione aumenta e questo comporta la necessità di prestare attenzione all'assunzione di acqua, sia perché diminuisce l'acqua corporea totale a causa dell'aumento della massa grassa e della diminuzione della massa muscolare, sia perché diminuisce il senso della sete. Inoltre, la funzionalità renale si riduce e la necessità di urinare aumenta. Alcune condizioni patologiche (ad esempio la difficoltà nella deglutizione) possono influenzare la capacità di bere e in generale lo stimolo della sete viene meno. Combattere la disidratazione è fondamentale per permettere di mantenere un buono

stato di salute e non andare incontro a gravi conseguenze come l'aumento delle infezioni urinarie, confusione mentale, insufficienza renale e aumento della mortalità.

Tanti spunti positivi per migliorare la qualità di vita

L'età della pensione è associata ad una maggiore disponibilità di tempo, che può essere utilizzato in cucina: benvenute zuppe di legumi, verdure e minestrone, che possono richiedere qualche minuto in più di cottura. Il tempo in più può essere utilizzato anche per svolgere un po' di movimento, per iniziare quelle attività che in passato non si ha mai avuto il tempo di fare (un corso di pittura o di ballo, ad esempio). Tutto deve essere adeguato alle condizioni fisiche, ovviamente. In alcuni casi la possibilità di dedicarsi ai nipotini può essere di stimolo per migliorare anche la propria alimentazione o per mantenersi in movimento. ♦