



## La Dieta dell'anziano

### Introduzione

Negli anziani avvengono modificazioni fisiologiche, quali il rallentamento del metabolismo basale, la perdita di denti (adentulia), la diminuzione della muscolatura scheletrica, la diminuzione del corredo ormonale nonché cambiamenti dello stile di vita che richiedono conseguentemente una modifica delle abitudini alimentari.

### Apporto calorico

Con l'avanzamento dell'età, la maggiore sedentarietà, la ridotta attività fisica e la riduzione del metabolismo basale richiedono una riduzione anche del fabbisogno energetico di circa il 10% rispetto all'adulto.

### Nutrienti

La quota calorica deve ripartirsi in un 15-16% di proteine, 28-30% di grassi e 54-57% di zuccheri.

La quota proteica consigliata nell'anziano è in media più elevata del 3% rispetto a quello dell'età adulta, per garantire l'apporto di sostanze plastiche indispensabili per prevenire il decadimento dei tessuti e della massa muscolare. Utili sono quelle di origine vegetale contenute principalmente nei legumi, ma indispensabili sono gli alimenti che contengono quelle cosiddette proteine nobili o ad alto valore biologico: carne, pesce, uova, latte, formaggi.

Al contrario è opportuno limitare l'introduzione dei glucidi semplici (saccarosio). La quantità di lipidi è simile a quella dell'adulto, preferendo i grassi insaturi (olio extravergine di oliva, meglio se crudo), sia per evitare un affaticamento del fegato, sia per prevenire la comparsa di alcune malattie tipiche dell'età senile legate al metabolismo dei lipidi (es. arteriosclerosi e aumento dei grassi e colesterolo nel sangue). Mangiare fibre può contribuire a migliorare la digestione, che negli anziani può divenire "problematica".

### Ripartizione dei pasti

Nell'anziano, anche l'apparato digerente subisce delle variazioni funzionali con una minore capacità di digerire e tollerare grandi pasti; pertanto, devono essere evitati pasti abbondanti e favorito il frazionamento dell'apporto calorico giornaliero in più momenti comprensivi di spuntini al mattino e nel pomeriggio.

### Vitamine e minerali

Particolare attenzione va posta nel giusto apporto di vitamine; infatti, nonostante i fabbisogni siano in linea con quelli della popolazione adulta, il rischio di carenze specifiche può essere individuato in una dieta monotona, priva di alimenti freschi (Vitamina C) ed in uno stile di vita sedentario con scarsa esposizione ai raggi solari (Vitamina D).

Le persone anziane sono a rischio di carenza di ferro per ridotto assorbimento da parte dell'intestino; quindi occorre inserire almeno 2-3 volte a settimana alimenti quali fegato, cuore, carne rossa, pesce, legumi, uova.

Un adeguato apporto di calcio dovrebbe essere garantito per compensare le perdite dovute alla graduale demineralizzazione delle ossa attribuita ad un rallentamento delle secrezioni delle ghiandole endocrine, a una carenza di vitamina D e alla ridotta attività fisica.



*Acqua*

Per le persone anziane è più facile restare senza livelli di acqua necessari alla normale idratazione dell'organismo; gli anziani sentono meno la sete e si astengono dal bere per paura di disturbi come l'incontinenza urinaria o per timore dell'accumulo di liquidi che secondo un'idea sbagliata "fa gonfiare".

E' necessario bere ogni giorno una buona quantità di acqua (almeno otto - dieci bicchieri) per preservare la funzionalità renale, idratare la pelle, ammorbidire le feci e così ridurre il rischio di stipsi. Una buona abitudine è bere due bicchieri di acqua il mattino a digiuno. Oltre che con l'acqua, i liquidi s'introducono con il consumo di succhi di frutta, caffelatte, tè, latte freddo o caldo, tisane.

*Alcol*

Da evitare alcolici e superalcolici. Invece un bicchiere di vino durante o meglio alla fine del pasto, stimola la secrezione di succhi gastrici, favorisce la digestione e dà un senso di benessere..... purchè la quantità sia limitata a non oltre un quarto di litro per ognuno dei due pasti principali. Il vino rallegra la tavola e rende più disponibili a godere della compagnia e a gustare i cibi.

*Attività fisica*

A parte la dieta per gli anziani è importante l'attività fisica ed esercizi "dolci" per mantenersi in forma e prevenire l'insorgenza di malattie come l'artrite, la gotta e obesità.

*Evitare la monotonia*

Indispensabile non far cadere l'anziano nella monotonia alimentare. Le persone che vivono sole perdono interesse per il cibo, si muovono poco ed hanno riduzione dell'appetito. Si può reagire a ciò con delle piccole gratificazioni: il "dolce", se non ci sono controindicazioni legate ad un diabete mal regolato dà una sensazione piacevole e fornisce calorie di facile digestione.

Consumere una **dieta** varia ed equilibrata può aiutare la persona **anziana** a vincere momenti di astenia fisica e psichica.

Per approfondimenti e informazioni inviare un messaggio per posta elettronica a: [info@scienzadellalimentazione.it](mailto:info@scienzadellalimentazione.it)