

# ANCHE L'ALIMENTAZIONE FA LA DIFFERENZA



Aspetti di educazione alimentare  
per anziani



## Quaderni per vivere una terza età attiva ... e senza paura

A cura di Anteas Milano, sono pubblicati 4 manuali, agili e di scorrevole lettura, che trattano campi diversi, con il filo conduttore di come vivere al meglio la terza età, senza paura e con maggior serenità.

### Quaderno 1

#### IL MOVIMENTO FA LA DIFFERENZA

Sottolinea il valore del movimento, ai fini del mantenimento in salute delle persone, in particolare di quelle anziane. Questa la chiave, per prevenire tanti malanni: l'importanza di una sana passeggiata, del mettersi finalmente in moto, uscendo dalla passività e dall'inerzia.

### Quaderno 2

#### LA SICUREZZA DEGLI ANZIANI

Come prevenire i furti in appartamento, truffe e raggiri, che sono in agguato in casa e fuori, truffe telefoniche, scippi e borseggi in strada. Consigli per vivere con maggior sicurezza in casa e fuori, elaborati con il contributo del Sindacato di Polizia.

### Quaderno 3

#### L'ALIMENTAZIONE

Come adottare un'alimentazione corretta e adeguata ai fabbisogni dell'età, perché anche una sana alimentazione fa la differenza!

### Quaderno 4

#### I FARMACI NELLA TERZA ETÀ

Come averne consapevolezza facendone un uso corretto e responsabile, conoscendoli e utilizzandoli al meglio, seguendo i consigli del medico. Curata dal dottor Marcello Ghizzo, già autore dei Quaderni "Anche l'alimentazione fa la differenza" e "Il movimento fa la differenza".

**Tutti i diritti letterari sono riservati**

## ➔ Premessa

### Anche l'alimentazione fa la differenza

Esiste un segreto per vivere meglio e più a lungo? Mangiare poco, evitare le tensioni, mantenersi in esercizio: questi i principali fattori che accomunano le persone più longeve del mondo.

In questo Quaderno abbiamo raccolto le regole fondamentali per alimentarsi in modo corretto e consapevole, sulla base delle necessità dell'organismo, che cambiano con il passare degli anni e variano da persona a persona, senza tuttavia tralasciare l'aspetto sociale e gratificante del cibo, perché la salute si conquista e si conserva anche a tavola!

Troverete i consigli del medico su come scegliere gli alimenti più adatti alle vostre caratteristiche personali e le norme igieniche da seguire, per prepararli e conservarli, per evitare di incorrere in rischi alimentari.

Ricordiamoci sempre che a un'alimentazione adeguata va accompagnata una costante attività fisica e, se possibile, un atteggiamento ottimistico nei confronti della vita.

*"Essere nutriti per decenni, dall'infanzia alla vecchiaia, di pochi piatti, materni, sempre riconoscibili, stagione dopo stagione, ha consentito a tanti di loro di arrivare agli ottanta e novanta anni e oltre. Più invecchio e più vado cercando i cibi e i mangiarli poveri di una volta, quando la fame era più fame e col pane si mangiava anche la fantasia".*

**Marcello Ghizzo** è nato e vive a Milano. Medico chirurgo, specializzato in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport, ha praticato l'atletica leggera a livello agonistico. È docente Nazionale della Scuola dello Sport del C.O.N.I., Membro dello Staff di Presidenza della Federazione Medico Sportiva Italiana, Responsabile dell'area Medica del Comitato Provinciale del C.O.N.I. di Milano e responsabile medico di diverse Società Sportive di calcio, nuoto, pallavolo, hockey su prato, atletica leggera, pallacanestro, rugby. Collabora con diverse Organizzazioni di Volontariato: U.N.I.T.A.L.S.I., C.O.E., COMUNITA' NUOVA, A.N.T.E.A.S.

È autore di pubblicazioni divulgative e medico scientifiche e responsabile scientifico di ricerche e indagini sui temi di doping, alimentazione, primo soccorso, stili di vita.

Collabora con diverse riviste scientifiche e medico sportive.



# Le abitudini alimentari degli anziani

Secondo un'indagine realizzata da anteas milano

Da alcuni anni, Anteas Milano realizza corsi rivolti alla terza età, che hanno l'obiettivo di sensibilizzare le persone anziane ad adottare uno stile di vita corretto, promuovendo la pratica dell'attività motoria e l'adozione di una sana alimentazione. Durante i corsi realizzati nel biennio 2009- 2011, ai partecipanti è stato somministrato un questionario (anonimo) composto da 17 domande, con l'obiettivo di rilevare le loro conoscenze e abitudini alimentari. Complessivamente, gli anziani che hanno risposto ai questionari sono stati 402, di età compresa tra i 65 e gli 80 anni.

- 1) **Ritieni "sicuri" gli alimenti e le bevande che:**
  - a) non fanno male (80%)
  - b) non fanno ingrassare (15%)
  - c) non causano intossicazioni (5%)
- 2) **Le informazioni su alimenti e bevande che consumi le ricevi da:**
  - a) televisione, radio e giornali (52%)
  - b) etichette del prodotto (30%)
  - c) medico (12%)
  - d) amici (6%)
- 3) **Essere informati sull'alimentazione è:**
  - a) molto importante (53%)
  - b) abbastanza importante (33%)
  - c) poco importante (14%)
- 4) **Ti senti sicuro degli alimenti e delle bevande che consumi?**
  - a) sì (75%)
  - b) no, poco (25%)
- 5) **Ritieni la tua alimentazione:**
  - a) buona (76%)
  - b) non buona (11%)
  - c) non so valutare (13%)
- 6) **Sai che cos'è la "filiera alimentare"?**
  - a) Sì (25%)
  - b) No (55%)
  - c) Non risponde (20%)
- 7) **Perché scegli un alimento?**
  - a) perché è gustoso e mi piace (62%)
  - b) perché so cosa contiene (10%)
  - c) perché ritengo sia sano (12%)
  - d) perché mi è stato indicato dal medico (10%)
  - e) perché è poco costoso (6%)
- 8) **Fai attenzione ai grassi che assumi?**
  - a) molto (50%)
  - b) poco (35%)
  - c) non sa rispondere (15%)
- 9) **Presti attenzione al sale che consumi?**
  - a) molto (38%)
  - b) poco (47%)
  - c) non sa rispondere (15%)

Il 48,2% risiedeva a Milano, mentre il 51,2% nella provincia, il 37,2% erano maschi e il 62,8 % femmine, con un livello d'istruzione così suddiviso: licenza elementare (7,1%), licenza media (32,8%), diploma (46,2%), laurea (13,9%). Dai questionari inoltre è stato rilevato che il 48% degli intervistati fa volontariato, il 16% fuma, il 32% pratica regolarmente/occasionalmente un'attività motoria e il 60% ha una visione positiva della vita. Si riportano qui di seguito le risposte date al questionario somministrato.

- 10) **Bevi almeno 1 litro e mezzo di liquidi al giorno?**

- a) sì (62%)
- b) no (27%)
- c) non sa rispondere (11%)

- 11) **Controlli il tuo peso?**

- a) regolarmente (62%)
- b) mai (27%)
- c) non sono interessato (11%)

- 12) **La tua alimentazione è:**

- a) molto varia (58%)
- b) poco varia o monotona (42%)

- 13) **Hai problemi ad alimentarti?**

- a) no (47%)
- b) sì, problemi digestivi (28%)
- c) sì, problemi di masticazione (21%)
- d) sì, poco appetito (4%)

- 14) **Bevi superalcolici?**

- a) no (82%)
- b) raramente (14%)
- c) sì (4%)

- 15) **Consumi alimenti e bevande dolci?**

- a) abitualmente (64%)
- b) occasionalmente (36%)

- 16) **Frutta e verdura sono presenti nei tuoi pasti principali?**

- a) sempre (53%)
- b) non sempre (37%)
- c) poche volte (10%)

- 17) **Soffri di una o più di queste patologie?**

- Ipertensione (42%)
- Diabete-glicemia alta (20%)
- Colesterolo alto (37%)
- Trigliceridi alti (22%)
- Gotta (6%)
- Sovrappeso-obesità (45%)



## ➔ L'identikit nutrizionale dell'anziano

Dai dati sopra riportati emerge il seguente identikit: gli anziani ritengono che sia molto importante essere informati sull'alimentazione e considerano "sicuri" gli alimenti che consumano, intendendo per "sicuri" i cibi che "non fanno male". Nella realtà, pochi sanno che cos'è la "filiera alimentare", ovvero il percorso che un alimento fa da quando nasce a quando arriva alla tavola. Un dato negativo: la maggioranza si affida ai consigli nutrizionali, che provengono dai mass media o dagli amici, piuttosto che dal medico di fiducia. Nel complesso, giudicano "buona" la loro alimentazione, ma nei fatti si contraddicono, scegliendo gli alimenti in base al gusto e al piacere, anziché in base alle proprietà nutritive. Infatti, fanno poca attenzione all'uso del sale e dei grassi, bevono poco, seguono una dieta monotona, sono grandi consumatori di alimenti dolci e non introducono sufficienti quantità giornaliere di frutta e verdura: tutti fattori imputati nelle principali patologie della

terza età, come dimostra il fatto che oltre la metà degli intervistati soffre di patologie correlabili a una cattiva alimentazione. Nonostante molti controllino regolarmente il loro peso, una percentuale vicino al 50% riferisce di essere in sovrappeso. Per molti, le cattive abitudini alimentari sono dovute a disturbi legati alla nutrizione (utilizzo di dentiere, problemi digestivi ecc). Infine, un dato positivo: gli anziani consumano pochi superalcolici.

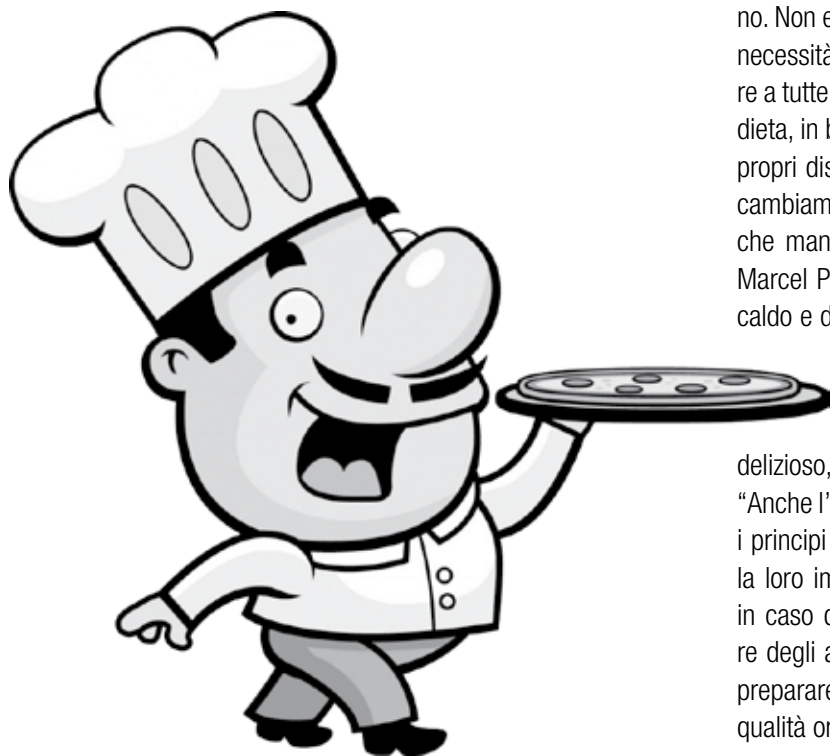


## ➔ Mangiare è... un piacere!

La conoscenza può salvarci da false credenze e profeti immaginari. Ogni giorno siamo bombardati attraverso la stampa, la televisione e ora anche da internet, da informazioni contrastanti, riguardanti la nostra salute e la nostra efficienza, fisica e mentale. Molti spot pubblicitari ci promettono che, se consumiamo quel determinato prodotto, diventeremo degli anziani più sani e felici. Sarebbe troppo facile limitarsi ad asserire che non esiste la sostanza o l'alimento miracoloso, lo sappiamo tutti, ciononostante spesso facciamo fatica a orientarci tra le proposte del mercato e le opinioni degli esperti, talvolta espresse con un linguaggio di non facile comprensione. Molte volte ci affidiamo ai consigli

dell'amico, del parente, senza tener conto che ciascuno di noi è diverso dagli altri e che non esistono "ricette" e diete valide sempre e per tutti. La stessa parola "dieta" assume un significato medicalizzato, essendo spesso associata all'idea di perdita di peso o alla presenza di particolari malattie. La moderna scienza dell'alimentazione considera la dieta semplicemente come sinonimo di "tutto quello che si mangia" e per mezzo di semplici principi e della conoscenza del corpo umano ci permette di migliorare la nostra alimentazione, in virtù di una migliore efficienza fisica e mentale. Ognuno di noi dovrebbe applicare i semplici consigli contenuti in queste pagine, in base alla propria esigenza di anziano. Non esistono tra gli anziani due individui uguali, con le stesse necessità. Lo scopo di questo Quaderno è proprio quello di fornire a tutte le persone anziane gli strumenti per costruirsi la propria dieta, in base alle caratteristiche corporee, all'età, ai disturbi e ai propri dispendi energetici, non attraverso regole complicate o a cambiamenti radicali di abitudini, ma tenendo sempre presente che mangiare è un piacere, oltre che una necessità. Scriveva Marcel Proust "...ho portato alle mie labbra un cucchiaino di tè caldo e dolce, dove avevo lasciato ammorire un pezzo di dolce.

Ma nell'istante stesso in cui la mia gola veniva a contatto con il dolce, nel mio palato trasalivo, attento a ciò che mi accadeva di straordinario. Un piacere infinito, delizioso, mi invadeva senza che potessi rendermene conto...". "Anche l'alimentazione fa la differenza" prende in considerazione i principi nutritivi e gli alimenti che li contengono, sottolineando la loro importanza di assunzione nella terza età, in particolare, in caso di presenza delle patologie più frequenti con l'avanzare degli anni. Un capitolo a parte vi informa su come scegliere, preparare e conservare gli alimenti, affinché mantengano le loro qualità organolettiche.



## ➔ I principi nutritivi

Anche adesso che state leggendo, il vostro cuore batte, pompa sangue, l'intestino assorbe i nutrienti, i polmoni estraggono ossigeno dall'aria, i muscoli delle braccia reggono il libro, mentre il cervello si concentra sulla lettura ed elabora le informazioni. Sebbene vi sembri di non fare assolutamente nulla, il vostro corpo sta affrontando un'attività fisica: immaginate cosa succede quando l'attività (fisica) si intensifica, aumenta l'attività metabolica e di conseguenza il bisogno di carburante. I principi nutritivi, suddivisi in macronutrienti (carboidrati, lipidi, proteine) e

in micronutrienti (vitamine, minerali, oligoelementi), unitamente ad acqua e fibre alimentari, sono il carburante, attraverso cui l'uomo, introduce, genera e assimila l'energia di cui ha bisogno. Abitudini alimentari errate, una dieta monotona, una cultura alimentare scarsa possono ridurre l'efficienza dell'organismo e, in alcuni casi, sviluppare alcuni tipi di malattie. La macchina-corpo, per mantenersi in buona salute e funzionare a pieno regime, ha bisogno di ricevere quotidianamente una giusta quantità di questi nutrienti. Conosciamoli uno a uno.

## ➔ Le proteine

Le proteine sono composti chimici organici, formati da un insieme di elementi base: gli aminoacidi (se ne conoscono venti tipi differenti). Dopo l'acqua, le proteine sono l'elemento più abbondante nel nostro organismo, dove rappresentano circa il 17% del peso. Le loro funzioni sono molteplici: oltre ad essere il principale costituente del muscolo, delle ossa e della pelle, hanno anche un'azione regolatrice come ormoni, enzimi, neurotrasmettitori, anticorpi, fattori di coagulazione sanguigna e, infine, sono trasportatrici di lipidi, vitamine e micronutrienti. Per ognuna di queste funzioni esiste una specifica proteina. La formazione delle proteine avviene all'interno delle cellule, seguendo le istruzioni contenute nel DNA cellulare. Tale processo di formazione si realizza ogni giorno continuamente e serve a ripristinare le proteine, soggette a processi di demolizione da loro utilizzo. La loro formazione non può avvenire se nelle cellule non sono presenti tutti gli aminoacidi necessari. La maggior parte di questi aminoacidi necessari proviene dal riciclo delle proteine demolite, ma una loro parte deve essere sistematicamente introdotta attraverso la dieta. Infatti, otto dei venti aminoacidi, detti essenziali (valina, leucina, isoleucina, treonina, metionina, fenilalanina, lisina, triptofano)

possono e devono essere assunti solo con l'alimentazione. I principali alimenti che forniscono aminoacidi sono la carne, il pesce, il latte, le uova, i legumi e i cereali. Le proteine dell'uovo sono quelle con il valore biologico più alto (100 BV, maggior quantità di aminoacidi essenziali presenti), seguite da quelle del latte (93 BV), del riso (86 BV), del pesce e della carne bovina (75 BV), del mais (72 BV) e del grano (44 BV). L'OMS (l'Organizzazione Mondiale della Sanità) ha stabilito gli apporti proteici per l'adulto, 1 grammo per 1 chilo di peso: attenzione quindi a non eccedere, soprattutto nell'anziano, nell'assunzione di proteine, poiché un loro surplus determina, a seguito del loro utilizzo, un'elevata formazione di urea, che immessa nel sangue giunge ai reni, dove viene eliminata con le urine, legando numerose molecole di acqua (tutto ciò può disidratare l'organismo). Inoltre, i reni, messi nelle condizioni di un surplus filtrativo, possono ammalarsi e diminuire la loro funzionalità, aumentando il rischio, con l'avanzare dell'età, di insufficienza renale. Non esistono riserve proteiche. L'apporto calorico delle proteine è di circa 4 kcal per grammo. Nel rapporto con gli altri nutrienti, l'assunzione di questi elementi deve costituire circa il 15% dell'apporto totale.

## ➔ I carboidrati

I carboidrati, conosciuti anche come zuccheri, sono presenti in natura in varie forme. In base alla loro struttura, sono così classificati: - monosaccaridi, sono le strutture più semplici e comprendono il glucosio e il fruttosio, presenti nel miele e nella frutta; - disaccaridi, composti da due molecole di monosaccaridi; i più noti sono il maltosio, presente nel latte, e il saccarosio, "lo zucchero da tavola", estratto dalla barbabietola o dalla canna di zucchero. Entrambi questi zuccheri sono accumulati dal sapore dolce e dai tempi veloci di assorbimento; - oligosaccaridi e polisaccaridi, sono le strutture più complesse dei glucidi, sono costituiti da più molecole di monosaccaridi e formano molecole grandi e complesse. I più diffusi negli alimenti sono l'amido, presente nelle patate, cereali e legumi e la cellulosa, struttura di sostegno delle cellule vegetali, non digeribile dall'uomo. I carboidrati sono

la principale fonte energetica del nostro organismo, che producono nella misura di 4 kcal per ogni grammo, e devono costituire il 50- 60% della quota di nutrienti giornaliera, di cui solo il 10% deve essere costituita da zuccheri semplici. Le cellule dell'organismo glucosio dipendenti sono i globuli rossi, la mucosa intestinale, la retina, il sistema nervoso centrale. Un abbassamento di zuccheri nel sangue determina la comparsa di cefalea, diminuzione dell'attenzione, confusione mentale, capogiri. Le riserve di carboidrati nell'organismo sono distribuite nel muscolo, nel fegato e nel sangue, per un totale di circa 700 grammi, pari a circa 2800 kcal.





## I lipidi

I lipidi, classificati in semplici (trigliceridi) e complessi (lecitine e grassi derivati dal colesterolo) sono formati dall'unione di acidi grassi con composti diversi. Gli acidi grassi possono essere saturi, come il burro (sono solidi a temperatura ambiente e li ritroviamo negli alimenti di origine animale), insaturi, come l'olio di oliva (sono liquidi e frequenti negli alimenti vegetali sottoforma di oli) e polinsaturi, come i grassi linoleico, arachidonico e linolenico, contenuti negli oli di soia, arachidi e mais. È la qualità dei lipidi, secondo la differenziazione sopra descritta, l'elemento da tenere in considerazione nella loro assunzione. Infatti, troppo spesso si abusa di lipidi di origine animale, a discapito di quelli vegetali, e di entrambi, quando si usano loro forme denaturate (le frittiture), poco salutari. I lipidi sono presenti in maniera nascosta nei dolci da forno, specie in quelli preconfezionati, nelle carni e nei formaggi. Gli acidi grassi saturi sono imputati nella genesi dell'ar-

terosclerosi e nell'aumento dei trigliceridi nel sangue, mentre gli acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi sembrano essere molto utili alla salute del sistema circolatorio. In ogni caso, i lipidi non possono essere eliminati nemmeno nelle diete più rigorose: infatti, alcune vitamine sono liposolubili, cioè si sciolgono solo nei grassi, quindi abbiamo bisogno di una certa quantità di lipidi nella nostra alimentazione, per assicurarci il trasporto di importantissime vitamine: A, D, E, F, K. La cottura o la frittura e l'irradiazione, da esposizione all'aria, alterano facilmente la qualità dei grassi. I grassi apportano circa 9 kcal per grammo, sono presenti nelle diete in misura variabile dal 15 al 25% e costituiscono nell'organismo la forma di deposito dell'energia, rendendosi disponibili alla conversione a zuccheri o alla combustione diretta, quando necessaria.

## Le vitamine

Le vitamine rappresentano un gruppo eterogeneo di composti chimici. La loro classificazione in un unico gruppo non è dovuta alle caratteristiche chimiche, ma alla loro funzione.

Le vitamine sono costituenti degli alimenti, hanno natura organica e sono essenziali per la vita e il benessere dell'organismo umano. Le vitamine fino ad oggi identificate possono essere classificate in due gruppi: liposolubili (nei grassi) e idrosolubili (in ambiente acquoso). Ora è nota la funzione biochimica della maggior parte delle vitamine, che di solito sono il principale, se non l'unico, costituente dei coenzimi, elementi che catalizzano una determi-

nata reazione chimica.

Le vitamine sono dette anche micronutrienti e, seppur presenti in tracce, sono indispensabili

alla nostra salute. Differenti metodi di conservazione e di preparazione dei cibi privano gli alimenti, in parte o completamente, delle vitamine: in questo modo si può anche arrivare a gravi carenze vitaminiche, nonostante un'apparente abbondanza negli alimenti (in particolare nella frutta!)



## I sali minerali

Questi nutrienti non forniscono calorie, ma sono indispensabili all'organismo, sia perché svolgono funzioni strutturali, sia perché attivano numerose funzioni metaboliche. Alcuni di questi minerali sono presenti nel nostro organismo in quantità consistente, come il calcio, il magnesio e il fosforo, il sodio, il potassio, il ferro e lo iodio. Tra i sali minerali, meritano una particolare considerazione, il calcio e il ferro. Il calcio, in associazione con il fosforo, è il costituente principale del nostro scheletro. La carenza di calcio, dovuta sia alle scarse quantità introdotte con la dieta, sia al cattivo assorbimento da parte dell'organismo, è assai diffusa tra gli anziani e, soprattutto, fra le donne, è frequente causa di osteoporosi (l'assunzione di alimenti ad alto contenuto di vitamina D e di sali di calcio, può essere utile per contrastarla). Dal punto di vista alimentare, va ricordato che i cibi più ricchi di questo minerale sono il latte e i suoi derivati (yogurt, latticini, formaggi, ecc). Il consumo regolare di questi alimenti – con una certa moderazione per quanto riguarda i formaggi più grassi, quelli stagionati e quelli fermentati – aiuta l'organismo a ricostituire le riserve di

questo importante minerale e nel frattempo contribuisce a mantenere il giusto rapporto calcio/fosforo. Altro importante minerale è il ferro, la cui principale funzione nel nostro organismo è quella del trasporto dell'ossigeno. Il ferro, infatti, entra nella composizione dell'emoglobina, la proteina che si trova nei globuli rossi del sangue, e svolge lo specifico compito di legarsi all'ossigeno, durante il transito nei polmoni, per poi cederlo a tutti i tessuti dell'organismo. La carenza di ferro nell'alimentazione, frequente nell'anziano, dà origine ad anemia. Questa condizione patologica dipende in parte da una ridotta capacità di assorbimento dell'intestino, ma anche, e soprattutto, da uno scarso consumo di carni, particolarmente ricche di questo elemento. Come già detto a proposito delle proteine, anche per il ferro le alternative alle carni rosse non mancano: pesce, pollame e coniglio offrono numerose possibilità e a prezzi più contenuti di quelli della carne bovina. Un buon tenore di ferro – anche se meno assimilabile di quello reperibile nei prodotti sin qui menzionati – caratterizza anche i legumi secchi, e in particolare le lenticchie.

## Gli oligoelementi

Gli oligoelementi, o elementi traccia, sono quei metalli (come lo zinco, il rame, il manganese, il molibdeno, il selenio, il nichel e il cromo) che nei liquidi biologici si trovano in ridottissimi quantitativi, al disotto del microgrammo per grammo di peso secco; tuttavia il loro apporto attraverso una corretta alimentazione è fondamentale.

Fanno parte di strutture enzimatiche complesse e svolgono fun-

zioni importanti, anche se spesso molto diverse. Per esempio, il rame entra nella sintesi dell'emoglobina, nello sviluppo dell'osso e del tessuto connettivo; il selenio è un potente antiossidante; il cromo è necessario per il corretto metabolismo degli zuccheri. La loro carenza, così come il loro eccesso, può provocare stati di malattia, spesso molto subdoli e di difficile soluzione clinica.

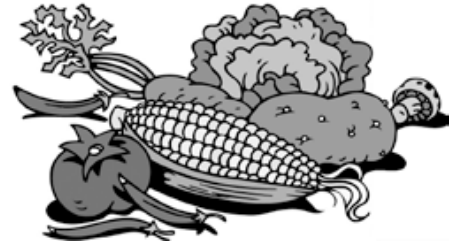
## Le fibre

Le fibre alimentari sono oggetto di sempre maggiore attenzione, soprattutto da quando sono stati dimostrati i loro effetti positivi nella prevenzione delle malattie del colon e nella riduzione della colesterolemia.

Un aspetto di particolare importanza è il controllo sulla glicemia svolto dalle fibre idrofile.

Una dieta ricca di frutta, verdure crude e cereali apporta un quantitativo importante di fibra, tale da creare feci morbide e voluminose, da stimolare la peristalsi intestinale e ridurre il tempo di assorbimento dei cibi.

Fra le fibre ricordiamo la crusca, contenuta nei cereali integrali; la pectina, contenuta in diversi tipi di frutta, in particolare nelle mele; la cellulosa e l'emicellulosa, contenuta nei semi oleosi, nella frutta e nei cereali; la lignina, nei cereali integrali e nella verdura a radice; i polisaccaridi nei legumi; le gomme nei legumi e nell'avena; le saponine e le mucillagini, nelle alghe.



## L'acqua

Il corpo umano è composto per due terzi di acqua, componente principale dei fluidi corporei e presente in tutte le cellule dell'organismo.

Oltre ad assolvere a funzioni di trasporto attraverso il sangue e la linfa, l'acqua partecipa a tutte le reazioni chimiche del nostro metabolismo, è coinvolta nei processi digestivi e contribuisce a mantenere costante la temperatura corporea.

Da queste considerazioni è evidente la grande importanza dell'apporto di acqua nella nostra alimentazione quotidiana.

Purtroppo, gli anziani avvertono meno la sensazione di sete, spesso si astengono dal bere per paura dell'incontinenza urinaria o della ritenzione idrica (è, infatti, opinione diffusa, ma decisamente errata, che l'accumulo di liquidi faccia "gonfiare").

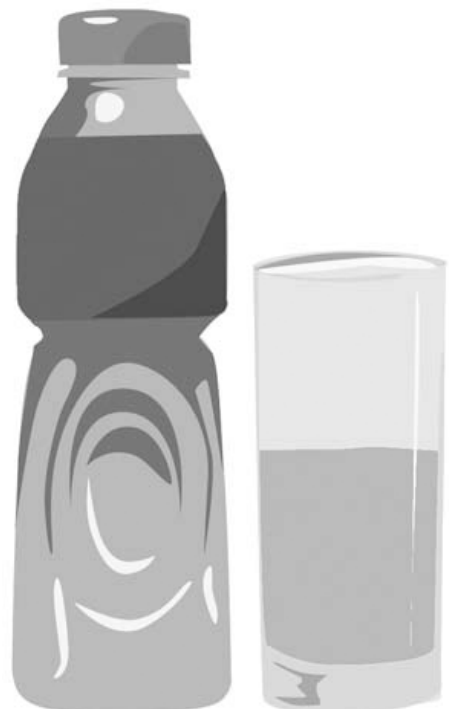
Per mantenere una buona funzionalità renale, idratare la pelle e prevenire il rischio di stipsi è opportuno bere regolarmente almeno otto bicchieri d'acqua al giorno, da aumentarsi in maniera adeguata nella stagione più calda, quando al normale fabbisogno si aggiunge la necessità di compensare la maggior perdita di liquidi dovuta alla sudorazione.

È buona norma iniziare a bere già dal mattino, a digiuno.

È possibile anche il consumo di bevande alternative per soddisfare il fabbisogno di acqua: spremute di frutta, latte, caffè, tè e tisane, possono benissimo servire allo scopo.

Anche un bicchiere di vino durante il pasto può contribuire al soddisfacimento del fabbisogno idrico. In quantità limitata, il vino può stimolare la secrezione dei succhi gastrici, favorendo la di-

gestione. È invece da limitare il più possibile, o meglio ancora da evitare, il consumo di superalcolici.



# COME E DOVE AVVENGONO I PROCESSI DI TRASFORMAZIONE ALIMENTARE

L'uomo si nutre di alimenti che le piante (e, attraverso queste, gli animali) hanno prodotto.

Tali sostanze vengono demolite dal corpo umano.

Un ruolo fondamentale nella trasformazione degli alimenti è svolto dall'apparato digerente e da quello respiratorio.

Gli apparati cardiocircolatorio e linfatico provvedono invece al trasporto ai tessuti dei principi nutritivi.

Nella bocca, la masticazione agisce in modo che gli amidi subiscano una prima degradazione per opera della ptialina, l'enzima contenuto nella saliva.

Nello stomaco avviene la parziale degradazione delle sostanze proteiche, per opera della pepsina.

Un altro enzima, la lipasi, attacca le molecole di grasso.

Nel duodeno si svolge un'ulteriore scissione di carboidrati, lipidi e proteine, grazie all'azione di diversi enzimi.

In questa fase hanno un importante ruolo anche il fegato e il pancreas.

Nell'intestino tenue hanno luogo l'ultima e definitiva scissione e l'assorbimento dei principi alimentari (per opera dei villi intestinali). In seguito, i principi nutritivi sono convogliati verso le cellule dell'organismo, che li assimilano per esplicare le loro funzioni.

In sintesi, le sostanze nutritive presenti nei diversi alimenti che assumiamo vengono trasformate dai processi digestivi in principi nutritivi semplici (le proteine in aminoacidi, i carboidrati in monosaccaridi, i lipidi in acidi grassi), che passano dall'intestino al sangue.

Una volta in circolo, i principi nutritivi semplici arrivano ai tessuti, dove vengono metabolizzati e utilizzati per diversi obiettivi: produrre energia, accumulo di riserva degli stessi, risintesi proteica a scopo plastico ricostruttivo.





## I bisogni nutritivi specifici nella terza età

Con l'avanzare dell'età, il fabbisogno calorico del nostro organismo si riduce: tra i 40 e i 60 anni, diminuisce del 10%. Un'ulteriore riduzione del 10% si ha tra i 60 e i 70 anni e, dopo i 70 anni, del 20%. I LARN (Livelli assunzione nutrizionale raccomandati) indicano come fabbisogno energetico, dopo i 60 anni (con un'attività fisica di tipo leggero), 2150 kcal per i maschi e 1800 kcal per le femmine. Nello specifico, nella terza età, è opportuno:

- aumentare il consumo di alimenti ricchi di calcio (prevenzione e cura dell'osteoporosi) - preferire gli alimenti ricchi di ferro, vitamine del gruppo B, vitamina C, acido folico (prevenzione e cura degli stati anemici) - prediligere gli alimenti ricchi di proteine ad alto valore biologico - scegliere gli alimenti ricchi di vitamine E e A, unitamente alla già citata vitamina C, sostanze dette "antiossidanti", riducenti i radicali liberi (che sono causa d'invec-

- chiamento) - consumare gli alimenti ricchi di vitamina A e C, di manganese, zinco e rame, per aumentare le difese immunitarie
- incrementare il consumo di alimenti ricchi di grassi polinsaturi, monoinsaturi e soprattutto di grassi omega tre, sostanze "antitrombotiche" e antinfiammatorie - ridurre al massimo i grassi saturi - assumere alimenti ricchi di fibre (curano e prevengono la stipsi) - bere molta acqua, preferibilmente medio minerale e oligominerale e mai gasate - ridurre il consumo di alcool ed eliminare i superalcolici

La tabella a fianco mostra i valori calorici dei più comuni alimenti per 100 gr di prodotto. Fabbisogni calorici (kcal)\* medi nelle diverse età (dati si riferiscono a uomini e donne, per 75 kg di peso e 175 cm di altezza, che svolgono un'attività fisica media)

### I valori nutritivi degli alimenti

Alimento	kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi	Alimento	kcal	Protidi	Lipidi	Glucidi
pane	276	8,8	0,5	64,0	uova	156	13,0	11,1	1,0
biscotti	418	6,6	7,9	85,4	burro	758	0,8	83,4	1,1
grissini	433	12,3	13,9	69,0	olio d'oliva	900	0,0	100,0	0,0
pasta	356	10,8	0,3	82,8	olio di semi	900	0,0	100,0	0,0
riso	368	7,0	0,6	87,4	fagiolini	17	2,1	0,1	2,4
carne di manzo	129	20,7	1,7	0,0	fagioli secchi	311	23,6	2,5	51,7
carne di vitello	92	20,7	1,0	0,1	patate	85	2,1	1,0	18,0
carne di cavallo	113	21,7	2,7	0,5	carote	10	1,1	0,0	2,7
carne di pollo	133	19,1	5,7	0,0	lattuga	14	1,8	0,4	2,2
carne di coniglio	102	23,7	0,6	0,6	zucchero	385	0,0	0,0	99,5
prosciutto crudo	460	20,1	42,2	0,0	miele	294	0,3	0,0	80,3
prosciutto cotto	412	21,1	36,4	0,0	arance	34	0,7	0,2	7,8
sogliola	82	15,9	1,7	0,8	mele	45	0,2	0,3	11,0
nasello	71	17,0	0,3	0,8	uva	61	0,5	0,1	15,6
latte intero	64	3,5	3,5	4,8	banane	66	1,2	0,3	15,5
latte parz. scremato	49	3,5	1,8	5,0	albicocche	28	0,4	0,1	6,8
grana	381	35,5	25,0	2,9	fragole	27	0,9	0,4	5,3
groviera	388	30,6	29,0	1,5	limoni	11	0,6	0,0	2,3
mozzarella	243	19,9	16,1	4,9	noci	660	15,8	63,7	3,0

## Fabbisogni calorici (kcal)\* medi nelle diverse età

(I dati si riferiscono a uomini e donne, per 75 kg di peso e 175 cm di altezza, che svolgono un'attività fisica media)

\* Fabbisogno calorico = quantità di calorie introdotte con gli alimenti assunti.

Età	Maschi	Femmine
40	2400	2100
50	2300	2050
60	2200	2000
70	2100	1900
80	2000	1850

## ➔ L'indice glicemico degli alimenti

Nella scelta dei cibi, si deve fare particolare attenzione all'indice glicemico degli alimenti, che rappresenta la velocità con cui un alimento innalza la glicemia, ovvero la concentrazione di zuccheri nel sangue. Questo ci permette di selezionare i cibi ricchi di carboidrati (zuccheri), in base alla glicemia che si ottiene dopo la loro assunzione. In sintesi, più l'indice glicemico di un alimento è alto, maggiore è la risposta glicemica, e viceversa. Di conseguenza, chi soffre di diabete deve dare la preferenza agli alimenti con il più basso indice glicemico. La tabella a fianco riporta gli indici glicemici di alcuni alimenti, calcolati rispetto a quello del pane (che è = 100). Da notare: la cottura del riso e di altri alimenti modifica lo stesso indice glicemico: più un alimento viene cotto, maggiore è l'indice glicemico.

Alimento	IG	Alimento	IG
Ciliegie	32	Riso	68
Fruttosio	32	Pane segale	71
Pompelmo	36	Patate	77
Latte intero	39	Banana	77
Yogurt	51	Spaghetti	78
Pere	52	Gelato	87
Mele	54	Croissant	96
Arancia	63	Pane bianco	100
Uva	66	Glucosio	137

## ➔ Come e perché variare

Per evitare l'errore di non assumere giornalmente tutti i nutrienti in quantità sufficiente, è importante introdurre nel corso della giornata almeno un componente di ogni gruppo principale di alimenti, così suddivisi:

### 1) Carni, pesci uova

Fornitori di proteine, il valore proteico delle carni varia dal 15 al 22% del loro peso, per i pesci dal 10 al 20% e per le uova è di circa il 13%. Per quanto attiene al valore biologico (maggior quantitativo di amminoacidi assimilabili), la scala prevede: uovo, latte, pesce, carne bovina, carne suina, pollame. Tutti gli alimenti di questo gruppo sono ricchi anche di ferro e fosforo e apportano fonti discrete di vitamina A, B1 e B2. Il loro valore energetico, in relazione al contenuto di grasso, è variabile per carni e pesci, costante per le uova.

### 2) Latte e derivati (formaggio, ricotta, mozzarella, burro)

Il latte è un alimento di grande importanza per il suo contenuto di proteine (3,5%) di alto valore biologico, di grassi (4%) e di zuccheri (lattosio, 5%) di facile digestione, di minerali (calcio) e di vitamine (B2 in dose significativa e più modestamente di A, B1, E, D).

### 3) Legumi secchi (fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave)

Sono gli alimenti vegetali più ricchi di proteine di buon valore biologico e completo; se completate con quelle dei cereali, sono comparabili a quelle di origine animale.

### 4) Cereali (pasta, pane, riso, polenta), prodotti da forno

Sono la più importante fonte di amido e quindi di energia a pronto utilizzo. Apportano buone quantità di vitamine del complesso B e di proteine di scarso valore biologico, che come sopra descritto, se associate a quelle contenute nei legumi, sono paragonabili a quelle della carne e del pesce. È preferibile utilizzare questi alimenti in modo integrale, allo scopo di introdurre fibre.

### 5) Grassi di origine vegetale (olio di oliva e di semi) e di origine animale (lardo, strutto, pancetta, burro)

Devono essere utilizzati in modo limitato, in quanto apportano notevoli quantitativi di calorie. Oltre ad esaltare i sapori, i grassi apportano quelle vitamine liposolubili, di cui essi stessi ne favoriscono l'assorbimento. Sono sempre da preferire i grassi di origine vegetale.

## 6) Ortaggi

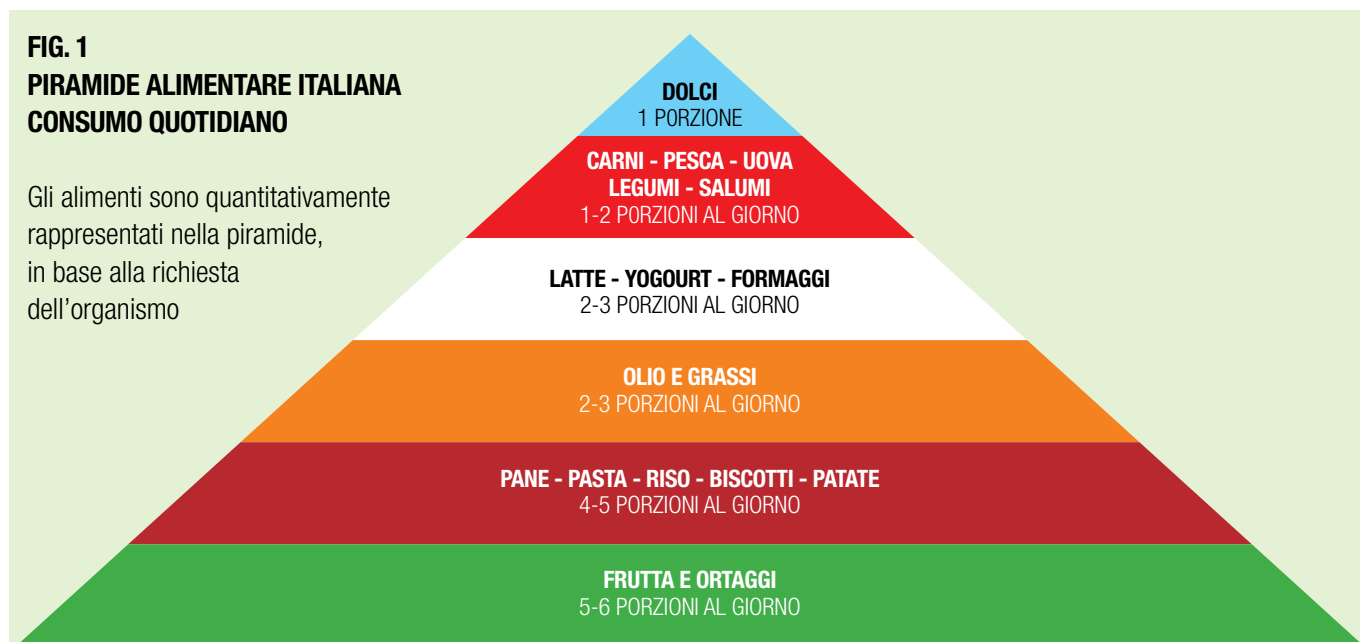
Anche se di scarso valore energetico, sono così ricchi di vitamine e di sali minerali da risultare nutrizionalmente molto importanti. Gli ortaggi a foglie e a infiorescenza, come i broccoli, i cavoli, le insalate varie, il sedano ecc, sono ricchi soprattutto di vitamine C e K e di sali minerali, come il potassio, il sodio, il ferro, e di oligoelementi. Gli ortaggi a frutto, come i pomodori, le melanzane, le zucchine e i peperoni sono ricchi di vitamina C. Quindi, non è sufficiente abbondare, è necessario variare, aiutandosi con i colori delle verdure: il bianco dei finocchi, il rosso dei pomodori, il viola delle melanzane, il giallo dei peperoni e il verde dell'insalata.

## 7) Frutta

A seconda delle caratteristiche nutrizionali, la frutta viene classificata in tre tipi: fresca, secca dolce, secca grassa.

La frutta fresca, con un alto contenuto di acqua, presenta buone quantità di glucidi semplici, fibre, minerali (calcio, ferro, magnesio) e di vitamine, specialmente la C.

La frutta secca dolce (datteri, frutta disidratata, come uva passa, fichi, prugne) contiene un'elevata percentuale di glucidi semplici. La frutta secca grassa (noci, mandorle, castagne, arachidi ecc.) è ricca di lipidi, proteine, sali di calcio, ferro e vitamine C, PP, B e ha pochi glucidi. (FIG. 1)



## ➔ Il decalogo della buona alimentazione nella terza età

1. Ridurre la quantità degli alimenti, senza rinunciare alla qualità e alla varietà
2. Ridurre il consumo di grassi, specialmente di quelli animali, ed evitare di cuocerli. Preferire l'olio d'oliva crudo
3. Moderare il consumo di sale da cucina: il sodio naturalmente contenuto negli alimenti è sufficiente per il nostro fabbisogno e gli eccessi di sale favoriscono l'ipertensione arteriosa
4. Moderare il consumo di alcol: gli eccessi riducono le funzionalità digestive, irritano la mucosa gastrica e facilitano le cardiopatie
5. Evitare i superalcolici, che danneggiano le pareti dello stomaco e alterano il bilancio energetico della dieta
6. Consumare regolarmente frutta, verdura e ortaggi, che garantiscono l'apporto di vitamine e sali minerali
7. Consumare regolarmente latte, yogurt, latticini e formaggi freschi magri, che garantiscono l'apporto di calcio e prevengono l'osteoporosi
8. Non trascurare il gusto: preparare i pasti in modo semplice, ma appetitoso.
9. Se si hanno difficoltà di masticazione, non si deve rinunciare al cibo, ma ricorrere a triti, passati, grattugiati, frullati e puree
9. Suddividere la dieta giornaliera in pasti piccoli e frequenti, che non affaticheranno l'apparato digerente.
  - Colazione leggera, non limitata a una tazza di caffè, ma accompagnata da qualche biscotto.Se non c'è intolleranza, il latte è un ottimo alimento, ricco di calorie, calcio, proteine e liquidi.
- Il pasto principale, il pranzo, costituito da pane e cereali, cibi ricchi di proteine (carne, pesce, uova), verdura e frutta fresca ricca di vitamine.
- Grassi in piccola quantità come condimento.
- Alla sera, la cena deve essere leggera: un pasto abbondante rende la digestione lenta e laboriosa e si concilia male con il sonno
10. Bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche se non si avverte lo stimolo della sete: questo segnale nella terza età diventa meno sensibile.

# ESEMPIO DI MENÙ GIORNALIERO PER LA TERZA ETÀ

(Si riferisce a un soggetto di oltre 65 anni, sano e di peso corporeo medio)

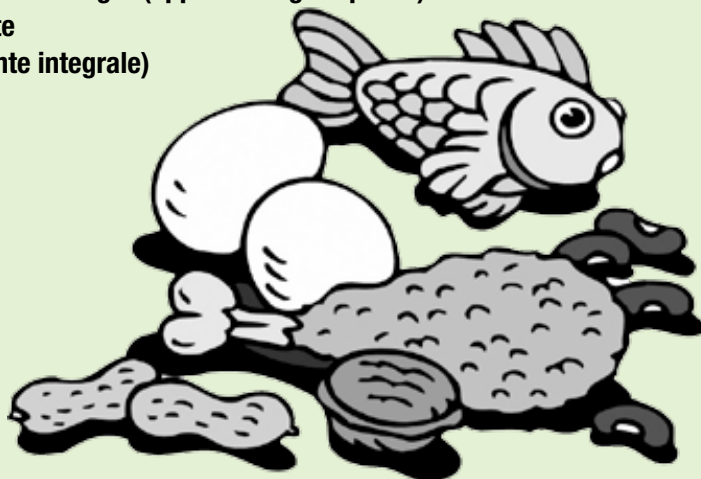
**Colazione** 1 bicchiere di latte scremato  
3 fette di pane tostato (oppure 3 fette biscottate), spalmate con marmellata o miele

**Spuntino di metà mattina** 1 frutto o 1 yogurt magro naturale

**Pranzo** 1 piatto di pasta o di riso (ca. 50 gr), con condimenti semplici  
80 gr di carne oppure 110 gr di pesce  
1 piatto di insalata  
1 panino (preferibilmente integrale)  
1 mela cotta

**Spuntino del pomeriggio** 4-5 crackers o biscotti secchi (oppure 1 yogurt magro naturale)

**Cena** 1 piatto di minestra o di minestrone, di pasta o di riso  
80 gr di carne o di affettato magro (oppure 110 gr di pesce)  
1 piatto di verdure cotte  
1 panino (preferibilmente integrale)  
1 frutto



## ➔ Gli errori alimentari più frequenti nella terza età

Diverse indagini condotte sulla popolazione anziana hanno rilevato una significativa diffusione di opinioni errate sulla corretta alimentazione.

Molte persone, per esempio, pensano che la carne sia "pericolosa" per reni e pressione arteriosa, che il latte sia poco digeribile e che le verdure e i legumi siano indigesti e "gonfino" l'addome.

Questi preconcetti portano a:

- una selezione degli alimenti, che si traduce in un regime dietetico monotono, che espone al rischio di eccessi per alcuni nutrienti e di carenze per altri.
- Inoltre, la ripetitività, unitamente alla scarsità dei condimenti e a una frequente cottura troppo prolungata, rendono i pasti poco appetibili e diventano causa di carenza nell'assunzione di nutrienti.

- Ad aggravare la situazione, si aggiunge anche una dentatura spesso insufficiente o difettosa, che crea difficoltà di masticazione e induce a ridurre ancora di più la scelta dei cibi, orientandola prevalentemente verso prodotti dalla consistenza più "cedevole" e facilmente digeribili, come pane, pasta, dolci ecc.

Ne deriva uno squilibrio nutrizionale a favore dei carboidrati, che penalizza altri importanti nutrienti, quali proteine, vitamine e sali minerali (in particolare, calcio e ferro).

Le conseguenze sono dimagrimento, stanchezza, inappetenza, bilancio azotato negativo, minor resistenza alle malattie e alle infezioni.

Quando invece gli eccessi di zuccheri e grassi sono tali da provocare un apporto energetico superiore al necessario, si va incontro a sovrappeso e obesità, diabete, malattie vascolari e cardiache.

## ➔ Malattie e alimentazione

La prevenzione e la cura di molte patologie che spesso affliggono le persone della terza età dovrebbero passare attraverso una maggior cura dell'educazione alimentare. Nei paesi industrializzati, le problematiche più diffuse sono quelle dovute a forme diverse di ipernutrizione, tuttavia tra gli anziani sono frequenti carenze nutrizionali e iponutrizione. Le conseguenze possono essere rilevanti sulla qualità di vita della persona (malessere, depressione, irritabilità, apatia, astenia, perdita di capacità intellettuale) e favorire l'incidenza di malattie. Riportiamo di seguito alcune indicazioni dietetiche, che dovranno sempre essere confermate dal vostro medico, utili per contrastare le patologie più comuni nella terza età.

• **Sovrappeso** (superamento del 10% del peso corporeo ideale)  
 - preferire latte scremato, yogurt naturale scremato, ricotta, carni magre, pesci magri, verdure, infusioni senza zucchero, spezie ed erbe aromatiche

- assumere in quantità limitate: olio, formaggi magri, pane, frutta (tranne quella sconsigliata), patate, riso, pasta, legumi

- si sconsiglia l'utilizzo di: zucchero, marmellate, cacao, cioccolata, frutti dolci (fichi, banane, uva), frutta secca, dolce e grassa, insaccati, carni grasse e pesci grassi, brodi grassi, minestre in busta, formaggi grassi e stagionati, cibi fritti, bevande rinfrescanti ecc. evitare di "spiluccare" tra un pasto e l'altro

• **Anemia sideropenia** (affezione patologica che si riferisce alla caduta del tasso di emoglobina nel sangue)

- preferire alimenti ricchi di acido folico, ferro, rame e cobalto - evitare diete vegetariane

- utilizzare gli alimenti ricchi di vitamina C (favorisce l'assorbimento del ferro)

- non integrare troppo la propria dieta con fibre alimentari (riducono l'assorbimento del ferro alimentare)

• **Osteoporosi** (malattia dovuta a una diminuzione della massa ossea)

- in caso di sovrappeso, seguire una dieta dimagrante, sotto stretto controllo medico

- dare la precedenza agli alimenti ricchi di calcio fluoro, vitamina D, vitamina A, vitamina B12, vitamina C

- bere acqua ad alto contenuto salino (medio o minerale) -

limitare il consumo di alimenti ricchi di fibra alimentare (riducono l'assorbimento del calcio)

- limitare i consumi di alimenti ricchi di acidi grassi polinsaturi (riducono l'assorbimento di calcio)

- ridurre il consumo di alcool (interferisce negativamente sul metabolismo del calcio)

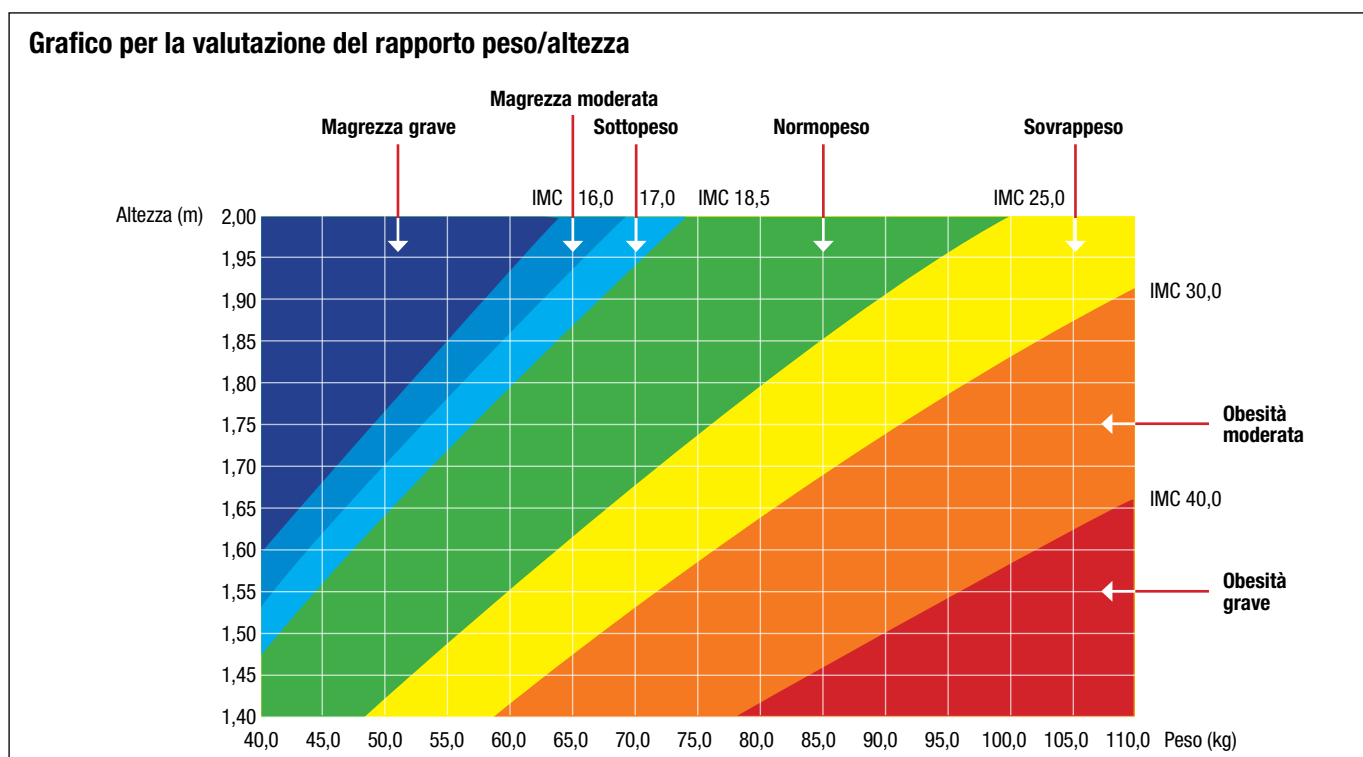
- praticare ogni giorno una moderata e costante attività fisica

• **Insufficienza renale cronica** (riduzione patologica della funzionalità renale)

- scegliere alimenti che contengono proteine ad alto valore biologico

- non bere eccessivamente (rischio d'iperidratazione ipotonica) né troppo poco (pericolo di disidratazione) e preferire acqua oligo o mediominerale

- non assumere cibi ricchi di sale e con contenuto di grassi saturi



molto elevato - preferire sempre gli alimenti ricchi di vitamine del gruppo B, vitamina C, acido folico, vitamina D, ferro e calcio

- dare la preferenza agli alimenti ricchi di grassi polinsaturi, grassi monoinsaturi, acidi grassi omega 3
- assumere pane e derivati abbrustoliti - ridurre al massimo gli alimenti ricchi di potassio e fosforo
- nei casi di insufficienza renale grave, sostituire il pane e la pasta con alimenti aproteici
- eliminare gli alimenti ricchi di purine

• **Diabete mellito** (malattia nutrizionale da eccesso calorico)

- ridurre l'apporto calorico nel caso di sovrappeso (soprattutto nel diabete tipo II)
- ridurre gli alimenti ricchi di grassi saturi e di colesterolo
- dare la preferenza ai grassi polinsaturi, monoinsaturi (migliorano la sensibilità periferica dall'insulina) e agli acidi grassi omega 3
- scegliere sempre cibi ricchi di fibra alimentare
- dare la preferenza agli alimenti che contengono potassio, zinco, calcio, vitamina B1, B2, B6 (migliorano la secrezione di insulina e il metabolismo del glucosio)
- evitare pasti troppo abbondanti (scompensano, soprattutto per il diabete)
- consumare pesce almeno 3-4 volte la settimana
- in caso di glicemia troppo bassa, tenere sempre a portata di mano alimenti ad alto contenuto di saccarosio
- praticare ogni giorno una moderata e costante attività fisica

Quando si pratica un'attività fisica:

- consumare il pasto principale tre ore prima dello sforzo
- assumere alimenti ricchi di saccarosio e fruttosio, prima dello sforzo
- assumere, durante lo sforzo, piccole quantità di alimenti ricchi di fruttosio e saccarosio, con aggiunta di bevande ricche di potassio e zucchero
- reintegrare, dopo lo sforzo, i liquidi perduti con bevande ricche di minerali (potassio, sodio, cloro, zinco, magnesio, calcio e zinco)

• **Iperensione arteriosa** (aumento della pressione arteriosa)

- nel caso di sovrappeso, ridurre l'apporto calorico
- abolire gli alimenti ricchi di cloruro di sodio
- abolire il sale da cucina o ridurre al massimo a 5 grammi al giorno (è buona regola non aggiungere sale durante la cottura e la preparazione dei cibi) - preferire il consumo di alimenti ricchi di potassio, magnesio, zinco, calcio e vitamina E
- incrementare l'apporto di alimenti ricchi di grassi monoinsaturi, grassi polinsaturi, grassi della serie omega 3
- ridurre al massimo il consumo di alcolici (1 bicchiere di vino al giorno per la donna e 2 bicchieri per l'uomo)
- non fumare
- moderare l'uso del caffè (1 o 2 tazzine al giorno) - bere acqua a basso contenuto di sali (acque oligo o mediominerali)
- fare un giorno la settimana una dieta vegetariana
- mangiare carne non più di 2/3 volte la settimana
- assumere legumi (ceci, fagioli ecc) almeno 2 volte la settimana

- evitare l'uso della liquirizia - praticare ogni giorno una moderata e costante attività fisica

• **Ipercolesterolemia** (elevati livelli di colesterolo, fattore di rischio per la cardiopatia ischemica e la malattia arterosclerotica)

- nel caso di sovrappeso, ridurre l'apporto calorico
- abolire gli alimenti ricchi di colesterolo, grassi saturi
- utilizzare gli alimenti ricchi di grassi polinsaturi e monoinsaturi e grassi omega 3
- preferire i sughi vegetali
- scegliere alimenti ricchi di fibra alimentare, soprattutto idrosolubile
- assumere 30-40 grammi di alcol al giorno (circa 2 bicchieri di vino): questa quantità aumenta i valori di HDL-colesterolo (colesterolo buono)
- fare almeno 4 pasti settimanali a base di pesce
- mangiare carne non più di 2 volte la settimana
- consumare formaggi non più di 2 volte la settimana
- non fumare (il fumo diminuisce i valori dell'HDLcolesterolo)
- evitare salse, sughi e soffritti
- praticare ogni giorno una moderata e costante attività fisica

• **Ipertrigliceridemia** (elevato valore ematico di trigliceridi, fattore di rischio per le malattie cardiovascolari)

- nel caso di sovrappeso, ridurre l'apporto calorico
- ridurre gli alimenti ricchi di saccarosio e fruttosio
- bere non più di 1 bicchiere di vino al giorno per la donna e 2 bicchieri per l'uomo
- assumere alimenti ricchi di fibra alimentare
- preferire gli alimenti ricchi di grassi monoinsaturi, grassi polinsaturi e soprattutto grassi omega 3
- il gruppo E (verdura e ortaggi) può essere utilizzato liberamente

• **Ulcera gastroduodenale** (ulcera e gastrite)

- fare pasti regolari (idealmente 5) e mai troppo abbondanti - moderare l'uso di latte (il calcio aumenta la produzione di acido cloridrico): sono consentiti 1-2 bicchieri al giorno
- ridurre l'assunzione di succhi a base di agrumi e pomodori
- preferire cereali ricchi di fibra alimentare idrosolubile
- ridurre il numero dei caffè
- fare uso moderato di cioccolato e di altri prodotti a base di cacao
- ridurre brodi di carne, spezie varie, pepe, alimenti piccanti, bevande gassate in genere (stimolano la secrezione gastrica)
- non fumare - consumare la frutta lontano dai pasti

• **Colon irritabile** (colite) a) nel caso di colon irritabile con stipsi

- preferire gli alimenti ricchi di fibra alimentare sia idrosolubile che non (se non è sufficiente, integrare la dieta con supplementi dietetici a base di fibra)
- assumere sempre abbondanti quantità di acqua (medio minerale o minerale e mai gassata), meglio durante i pasti
- masticare bene e mangiare con regolarità
- ridurre al massimo i legumi secchi (fagioli, ceci ecc), tutte le bevande gassate e le verdure che producono meteorismo (cipolla, carote, cavolo, rape, broccoli, crauti, ravanelli, ecc.)
- consumare molta frutta, meglio se con la buccia e sempre lon-



tano dai pasti - incrementare l'attività motoria b) nel caso di colon irritabile con diarrea

- ridurre o abolire il latte
- assumere adeguate quantità di yogurt (in media 2 volte al giorno) magri e mai alla frutta
- abolire lo zucchero e ridurre gli alimenti ricchi di saccarosio - evitare gli alimenti ad alto contenuto di fibra
- evitare spezie, droghe e salse piccanti
- assumere la frutta senza buccia, meglio se spremuta e lontana dai pasti
- abolire o ridurre al massimo il caffè
- assumere i latticini con tranquillità, evitando i formaggi piccanti e troppo salati - bere sempre molta acqua, meglio se medio minerale e mai gassata - abolire i superalcolici, sono consentiti 1-2 bicchieri di vino ai pasti

#### • Stipsi - diverticolosi del colon - emorroidi

- bere sempre molta acqua naturale durante il giorno, evitando le bevande gassate
- mangiare con calma, masticando bene e fare un breve riposo dopo il pasto
- fare una colazione abbondante
- preferire gli alimenti con elevato contenuto di fibra alimentare, sia idrosolubile che non
- integrare la dieta con prodotti dietetici a base di fibra - scegliere i condimenti ricchi di grassi monoinsaturi
- evitare l'uso eccessivo di carne e di prodotti animali in genere
- evitare l'uso di bevande alcoliche e il fumo in presenza di emorroidi

- fare sempre del movimento

#### • Calcolosi urinaria

- non aumentare di peso
- evitare sudorazioni eccessive (sport, sauna ecc.) e qualora questo accada, reintegrare prontamente i liquidi perduti
- evitare gli eccessi alimentari
- bere almeno due litri di acqua al giorno di tipo oligo e medio-minerale
- ridurre l'assunzione di proteine animali

#### • In cura anticoagulante

- evitare gli alimenti che contengono molta vitamina K (cavolo verde, spinaci, broccoli, verza ecc)
- evitare il prezzemolo
- moderare l'uso di alcolici: non più di 1 bicchiere di vino a pasto
- evitare il fegato di maiale e bovino

#### • Allergie e intolleranze alimentari

Accanto alle ben note allergie a cibi, che si manifestano nelle persone predisposte con orticaria, eczemi, asma, coliche e diarrea, sono assai più frequenti interazioni minori dell'organismo, con alcuni alimenti o con i loro componenti. Questo vasto e interessantissimo capitolo della dietologia sta ampliandosi a esperienze quotidiane di intolleranza a cibi comuni e insospettabili: diversi tipi di malessere, cefalee, indigestioni, debolezze, stati di nervosismo possono essere in stretta relazione con l'assunzione di un determinato alimento

## Allergie e intolleranze alimentari

**Accanto alle ben note allergie a cibi, che si manifestano nelle persone predisposte con orticaria, eczemi, asma, coliche e diarrea, sono assai più frequenti interazioni minori dell'organismo, con alcuni alimenti o con i loro componenti. Questo vasto e interessantissimo capitolo della dietologia sta ampliandosi a esperienze quotidiane di intolleranza a cibi comuni e insospettabili: diversi tipi di malessere, cefalee, indigestioni, debolezze, stati di nervosismo possono essere in stretta relazione con l'assunzione di un determinato alimento.**

## ➔ La sicurezza alimentare dipende anche da te

È opinione diffusa che tutte le minacce alla sicurezza degli alimenti che portiamo sulla nostra tavola siano riconducibili alla presenza di sostanze chimiche indesiderate, residui di antiparassitari, medicinali, presenza di agenti patogeni, a causa del mancato rispetto della corretta prassi igienica nelle fasi di produzione e conservazione dei cibi. Ma la realtà è ben diversa. I rischi maggiori, infatti, derivano dalla contaminazione microbiologica degli alimenti, di cui spesso è responsabile proprio il consumatore. L'ambiente che ci circonda, gli animali, il nostro corpo e gli stessi alimenti pullulano di microrganismi e quando la preparazione e la conservazione dei cibi non ne tengono conto, la loro proli-

ferazione può rendere pericoloso il consumo degli alimenti. Ad aumentare il rischio, contribuisce il fatto che spesso le contaminazioni batteriche non alterano il sapore, l'odore, la consistenza o il colore dei cibi. È proprio tra le persone anziane, che usano prepararsi da soli i propri pasti, che sono più diffusi i comportamenti scorretti, che aumentano il rischio di contaminazione degli alimenti: prima fra tutte, l'abitudine di scaldare ripetutamente la stessa pietanza, consumandone un po' alla volta e conservando il rimanente per i pasti successivi. Di seguito riportiamo alcune regole fondamentali per la prevenzione dei rischi alimentari nelle fasi di acquisto, preparazione e conservazione degli alimenti.

## ➔ Come scegliere e cosa acquistare

### Prodotti freschi sfusi

La pulizia e l'ordine del punto vendita e del personale addetto sono la prima cosa da controllare, specialmente quando si ha a che fare con prodotti venduti sfusi (pesce, carne, ortofrutta, pane, ecc.). Bisogna prestare particolare attenzione nell'acquisto del pesce fresco, che deve essere presentato in un bancone refrigerato, possibilmente coricato su un letto di ghiaccio, e protetto dagli insetti. Quello più fresco emana odore di mare, i suoi tessuti sono sodi, l'occhio è brillante e un po' sporgente, il colore delle branchie varia dal rosa al rosso. È bene rinunciare all'acquisto quando l'occhio comincia a diventare opaco, il colore delle branchie vira verso il marrone, i tessuti perdono consistenza e l'orifizio anale inizia a dilatarsi.



### Prodotti confezionati

Leggere sempre le etichette, prestando attenzione soprattutto alla data di scadenza e alle eventuali raccomandazioni per una corretta conservazione del prodotto. Non acquistare confezioni non integre o che appaiono deformate, schiacciate o bagnate.



### Prodotti surgelati

Nel caso dei surgelati, è ancora più importante verificare l'integrità della confezione e rinunciare all'acquisto, qualora essa presenti i segni di un precedente scongelamento, anche se parziale. I surgelati devono essere collocati in appositi espositori, che garantiscano il rispetto della "catena del freddo", muniti di termometri a vista accessibili al consumatore. La loro temperatura deve essere mantenuta inferiore a -18°C. Dopo l'acquisto, i surgelati devono essere trasportati in un contenitore termico. È bene acquistarli per ultimi, riducendo così al minimo il tempo che intercorre tra il prelievo dal punto vendita e il momento in cui saranno riposti nel freezer di casa.



## ➔ Come preparare gli alimenti

### Lavaggio

**Igiene e pulizia sono i requisiti principali nella manipolazione degli alimenti.** Bisogna sempre lavarsi con cura le mani prima di toccare gli alimenti, ugualmente dovranno essere lavati utensili, recipienti, superfici e quant'altro dovrà venire a contatto con essi. Eventuali ferite, infezioni o lesioni della pelle presenti sulle mani dovranno essere coperte con guanti di gomma. Frutta, ortaggi e verdure devono essere sempre lavate accuratamente, anche se confezionate in busta e già lavate; se un ortaggio o un frutto si presentano anche solo parzialmente ammuffiti, devono essere scartati completamente. Eliminare solo la parte guasta non è sufficiente, perché le tossine prodotte dalla muffa potrebbero essere già penetrate molto più in profondità. Vanno sempre eliminati anche i germogli e le parti verdi delle patate, perché contengono solanina, un alcaloide tossico.

### Cottura

Quello della cottura è il momento in cui si "bonifica" l'alimento dai contaminanti biologici potenzialmente patogeni, ma è anche quello in cui alcuni nutrienti, come le vitamine, vengono in gran parte distrutti. Innanzitutto è bene sapere che i cibi a maggior rischio di contaminazione sono di origine animale, quali carne, pesce e uova, e quindi è sempre preferibile consumarli ben cotti. Ortaggi e verdure, che sono ricchi di vitamine e minerali, devono essere invece consumati crudi o cotti, con metodi che ne lascino il più possibile intatte le proprietà nutritive (la tecnica migliore è la cottura a vapore). I grassi da condimento (olio, burro) devono essere aggiunti a crudo.

*Attenzione alla cottura alla griglia o alla piastra (le parti superficiali eventualmente carbonizzate devono essere eliminate, perché contengono agenti cancerogeni) e alla frittura (degradazione dell'olio, con sviluppo di sostanze cancerogene). Per questo motivo non si deve mai riutilizzare l'olio di frittura. Gli oli più resistenti alle alte temperature, e che quindi rilasciano meno sostanze nocive durante la frittura, sono l'olio di semi di arachidi e l'extravergine di oliva. È bene ricordare che i cibi fritti assorbono molto olio e sono ricchi di grassi.*

### Dopo la cottura

Dopo la cottura, il cibo dovrebbe essere consumato nel più breve tempo possibile. Una volta riportato a temperatura ambiente, infatti, è subito soggetto a nuove contaminazioni. Se è proprio necessario conservare i cibi cotti, è bene farlo mettendoli subito in contenitori puliti, chiusi e, soprattutto, già suddivisi in porzioni. I contenitori andranno poi riposti in frigorifero ancora tiepidi, in modo che la loro temperatura si abbassi nel più breve tempo possibile. È sempre sconsigliabile scaldare più volte la stessa pietanza.



## La conservazione

### Conservare a temperatura ambiente

Tra i principali fattori che favoriscono la proliferazione degli agenti patogeni, ricordiamo il tempo, le temperature, comprese fra i 10 e i 60°C, e l'umidità. Quando un alimento, per sua natura, ha un basso contenuto d'acqua, è possibile conservarlo per un certo tempo a temperatura ambiente, con i dovuti accorgimenti. Prodotti come pasta, riso, legumi secchi, farine, caffè, ecc., possono essere conservati in dispensa, purché siano nelle loro confezioni originali (o in contenitori chiusi) e in un ambiente pulito, ben areato e asciutto. Sono conservabili in dispensa anche gli oli, purché protetti dall'ossigeno (bottiglie a collo stretto e ben tappate) e tenuti lontani da fonti di luce e di calore. Per lo scatolame, è necessario tenere sotto controllo la data di scadenza e le raccomandazioni per la conservazione presenti in etichetta. Scatole e barattoli dovranno essere ben puliti prima dell'apertura, per evitare la possibile contaminazione del loro contenuto; le scatole metalliche, una volta aperte, dovranno essere completamente svuotate, perché il contatto tra metallo e aria potrebbe favorire il rilascio di sostanze indesiderabili. Nel caso in cui il prodotto non venga consumato tutto, gli avanzi dovranno essere trasferiti in un contenitore per alimenti, tappati con un coperchio e riposti in frigorifero.

*Attenzione, se all'apertura del barattolo o della scatola si avverte una fuoriuscita di gas, si nota una formazione di bollicine, il suo odore o la sua consistenza non sono normali, il prodotto non deve essere consumato né assaggiato, ma eliminato.*

### Conservare in frigorifero

Il frigorifero è il luogo ideale per la conservazione a breve termine dei prodotti deperibili, sia cotti che crudi. Proprio per questo, però, è importante usare alcune attenzioni per prevenire il rischio di contaminazioni crociate.

- tenere il frigorifero sempre pulito e sbrinarlo periodicamente - non riempirlo eccessivamente e disporre i cibi in modo che non siano a contatto con le pareti (favorisce la circolazione dell'aria e l'omogeneità delle temperature)
- impostare il termostato sui 4°C
- rispettare la data di scadenza indicata sull'etichetta (prodotti in confezioni integre, se aperte consumare nel più breve tempo possibile)
- riporre gli alimenti in frigorifero - specialmente quelli cotti - in contenitori separati
- riporre in basso (temperatura più alta), frutta, ortaggi e verdura
- riporre negli scomparti centrali, in involucri o contenitori, i formaggi, le carni, i pesci e le uova
- riporre negli scomparti più alti (temperature più basse) i prodotti più deperibili, quali latte, yogurt, creme e cibi già cucinati (in contenitori chiusi)
- riporre le uova soltanto dopo averle accuratamente lavate

### Come conservare nel congelatore

Si definiscono congelatori (o freezer) quegli elettrodomestici adatti al congelamento rapido dei cibi freschi e alla conservazione dei surgelati a temperature inferiori ai -18°C. Questi apparecchi consentono la conservazione degli alimenti per periodi piuttosto lunghi, purché la temperatura sia mantenuta costante.

- conservare gli alimenti facendo riferimento alla data di scadenza
- consumarli, una volta scongelati, in tempi brevi (non possono essere ricongelati)
- ricongelarli di nuovo solo dopo averlo cotti; in questo caso, tecnica e tempi di cottura devono essere tali da garantire la completa bonifica dell'alimento dalle eventuali contaminazioni microbiche
- congelarli in casa sia cotti che crudi, suddividendoli in piccole confezioni: il congelamento sarà più rapido e sarà possibile scongelare solo la quantità realmente necessaria
- metterli nel congelatore, in modo che non tocchino altri prodotti già congelati, che potrebbero scongelarsi in corrispondenza delle superfici di contatto

### Come scongelare

Per scongelare un prodotto congelato o surgelato e impedire perdita e proliferazione di germi:

- metterlo direttamente a cuocere o nel forno a microonde, subito dopo averlo tolto dal freezer
- lasciare l'alimento a scongelare per qualche ora in frigorifero
- immergere in acqua fredda, se il prodotto è racchiuso in una confezione impermeabile non scongelare a temperatura ambiente



## ➔ Il decalogo della sicurezza alimentare

- 1. Astenersi dal consumo di alimenti di origine animale crudi o poco cotti e di salse a base di uova crude, come zabaione o maionese fatti in casa: sono controindicati per gli anziani.*
- 2. Evitare le conserve fatte in casa: spesso l'ambiente che si crea all'interno di un barattolo di conserva, specialmente se sott'olio o in salamoia, è l'ideale per lo sviluppo del botulino. Soltanto i processi industriali garantiscono il rispetto di rigorose norme igieniche, che rendono sicuri questi prodotti.*
- 3. Eliminare, senza neanche assaggiarli, gli alimenti che all'apertura della scatola o del barattolo presentano muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza anormali.*
- 4. Lavare sempre bene le mani, gli utensili e le superfici di lavoro prima di manipolare gli alimenti.*
- 5. Ripetere l'operazione ogni volta che si passa da un alimento all'altro.*
- 6. Non lasciare raffreddare un alimento già cotto scoperto e a temperatura ambiente. Deve essere messo subito in un contenitore chiuso e riposto in frigorifero quando è ancora tiepido.*
- 7. Utilizzando gli avanzi, riscaldarli quanto basta perché anche al loro interno la temperatura salga abbastanza e per un tempo sufficiente a distruggere gli eventuali germi patogeni.*
- 8. Scongelare gli alimenti direttamente in cottura o in forno a microonde. Se non è possibile, lasciarli in frigorifero per qualche ora.*
- 9. Evitare il contatto tra alimenti diversi nel frigorifero, soprattutto tra crudi e cotti. I cibi già cotti vanno riposti in frigorifero in contenitori chiusi, suddivisi in porzioni.*
- 10. Non lasciare troppo a lungo i cibi in frigorifero. Quando una confezione è stata aperta, la data di scadenza riportata in etichetta non ha più valore: il prodotto va consumato nel più breve tempo possibile.*

## ➔ L'alimentazione protettiva contro il cancro

Nell'opinione comune si tende a pensare che il cancro sia una sorta di minaccia, determinato da fattori di rischio per lo più immutabili, come l'ereditarietà e l'inquinamento ambientale.

In realtà, almeno il 70% delle probabili cause tumorali sono riconducibili a stili di vita scorretti e di conseguenza modificabili: fumo, sedentarietà, obesità, abuso di alcol e alimentazione squilibrata. Gli studi più recenti hanno rilevato che almeno un terzo dei tumori sarebbe prevenibile intervenendo sulla scelta dei cibi e che alcune sostanze (molecole protettive), presenti negli alimenti, svolgono un'importante azione antitumorale.

### **Vediamo le principali:**

- **il licopene**, contenuto nei pomodori, e in quantità minore nei meloni, nei guava e nei pompelmi rosa, protegge dal cancro della prostata
- **l'indolo-3-carbinolo**, contenuto nelle crucifere (cavolo bianco, broccoli, cavolfiore), protegge dal cancro al seno
- **la catechina**, contenuta nelle foglie del té, protegge dal cancro della pelle, del colon e dei polmoni
- **il resveratrolo**, contenuto nell'uva e nel vino rosso, protegge da diversi tipi di tumore

### **In conclusione, la prevenzione a tavola si può praticare in tre modi:**

- evitando gli eccessi e mantenendo un peso normale
- riducendo la carne, il cui consumo abituale ed eccessivo può contribuire alla formazione di tumori
- preferendo alimenti di origine vegetale. Questo non vuol dire eliminare completamente il consumo della carne, ma ridurlo, seguendo le indicazioni fornite nelle pagine precedenti.

## Conclusioni

Tutti sappiamo che dobbiamo mangiare in modo sano, eppure molto spesso non lo facciamo.

Sappiamo anche che il movimento è necessario, ma diventiamo sempre più sedentari.

I consigli forniti in questo Quaderno dovrebbero aver stimolato la vostra attenzione sull'importanza dell'alimentazione e del movimento (per saperne di più, consultate il Quaderno 1 "Il Movimento fa la differenza"), due fattori che forse più di altri influiscono sulla qualità della nostra vita, prevenendo molte malattie.

L'alimentazione, compresa quella della persona anziana, non deve essere ridotta a un puro fatto nutrizionale: non vanno trascurati i valori della convivialità, della socialità e della condivisione evocati dalla mensa, così come sono da mantenere e recuperare gli insegnamenti delle tradizioni popolari, dell'esperienza e del buon senso.

Del resto, questo Quaderno dimostra come la scienza nutrizionale confermi l'esigenza di non eccedere nel consumo di nessun alimento e di alcuni in modo particolare, come lo zucchero e la carne.

Se si vogliono evitare problemi alla salute, così come gli alimenti vegetali e derivati animali, soprattutto quelli più naturali e meno manipolati che comportano anche meno costi sociali e ambientali, si rivelano efficaci per la tutela della salute.

Ora che avete imparato a scegliere con consapevolezza cosa e come mangiare, non vi resta che mettere in pratica, con impegno, i consigli ricevuti, convinti che questo sia il modo migliore per invecchiare in salute, per stare bene con se stessi e con gli altri.

È in questo modo che la scienza alimentare si ricollega alla tradizione e al buon senso, facendo appello alle richieste del corpo e al senso di responsabilità personale.

E domani si ricomincia, con nuovi appuntamenti alimentari, sempre più equilibrati!



## Il volontariato degli anziani per gli anziani

Solidarietà e valorizzazione della terza età sono i pilastri su cui si fondano la filosofia e l'operato di **Anteas**, che considera le persone anziane una preziosa risorsa umana e sociale e valorizza le loro esperienze attraverso il volontariato, mettendole a disposizione di chi ne ha bisogno.

Per le persone anziane che godono di buona salute e hanno ottime speranze di vita, fare volontariato rappresenta una preziosa opportunità per mantenersi attivi, sentendosi ancora utili, continuando ad avere compiti e obiettivi, instaurando nuove amicizie.

Un'importante caratteristica del volontariato è la sua reciprocità: si offre qualcosa e si riceve qualcosa in cambio.

### **Che cosa ricevono gli anziani che fanno volontariato?**

Anni di vita più sani! Le persone anziane che rimangono attivamente impegnate vivono meglio e più a lungo.

La loro vita acquisisce nuovi valori e interessi, che consentono di sviluppare le proprie capacità, di uscire dall'isolamento, donando agli altri queste stesse opportunità.

**Anteas: Associazione Nazionale Tutte le Età Attive per la Solidarietà svolge le sue attività di volontariato anche con l'ausilio di studenti o lavoratori attivi utilizzati part time.**

**Anteas Milano**, nata nel 1997 per volontà del Sindacato dei Pensionati FNP-CISL, si pone l'obiettivo di valorizzare e impegnare in attività di utilità sociale le esperienze e le risorse, umane e professionali, di cittadini pensionati e della "terza età".

Attraverso l'impegno nel volontariato, i pensionati e gli anziani mantengono vivo l'interesse per la vita, si sentono persone attive, realizzate e utili agli altri e instaurano nuovi contatti e relazioni. In altre parole, migliorano la qualità della propria vita e nel contempo forniscono un prezioso servizio sociale, a favore delle persone anziane sole e non autosufficienti, di minori e adulti a rischio di esclusione sociale e di persone diversamente abili.

Con i suoi progetti **Anteas Milano** è presente nelle scuole materne, elementari e medie, di Milano e provincia, negli ospedali, nelle case di riposo, nelle carceri.

**Anteas Milano**, attraverso la gestione di Accademia Anteas Milano, diffonde tramite i suoi corsi la cultura nella sua accezione più ampia per favorire l'aggiornamento di tutti coloro che vogliono vivere le dinamiche evolutive della società.

**Per maggiori informazioni, visita il nostro sito [www.anteasmilano.org](http://www.anteasmilano.org)**

**Oppure chiamaci al numero: 02 2052 55306**



### **Anteas Milano**

Via Tadino 23 20124 Milano  
Tel. 02/20525306 - Fax 02 20240635  
E-mail: [info@anteasmilano.org](mailto:info@anteasmilano.org)  
Per raggiungerci:  
MM 1 Fermate Porta Venezia e Lima

### **Come sostenerci**

Per contribuire alla realizzazione dei progetti di A.N.T.E.A.S. è possibile effettuare una donazione tramite:  
c/c bancario n° 2014 Banco di Brescia - UBI  
CIN P IBAN 28B031110161300000002014  
intestato ad A.N.T.E.A.S. Milano - Via Tadino, 23 - 20124 Milano

# 5 PER 1000

Destina il tuo **5x1000** al volontariato ANTEAS

Codice Fiscale

## 97201920150

