

# Promuovi la tua salute

## L'alimentazione corretta dell'anziano in salute

### LA CORRETTA ALIMENTAZIONE



Ad ogni età la qualità dell'alimentazione svolge un ruolo fondamentale per mantenere in salute l'intero organismo, nell'ultra sessantacinquenne occorre garantire nella **dieta** un rigoroso equilibrio tra i vari nutrienti. È importante che l'anziano possa trovare nel cibo tutti i composti di cui ha bisogno per conservare al meglio i propri tessuti. Questo significa innanzi tutto che non devono mai

mancare le tre componenti fondamentali: **carboidrati**, **protidi** (proteine) e **lipidi** (grassi), insieme a **vitamine** e **sali minerali**.

Gli alimenti contenenti **carboidrati** sono la pasta, il pane, le patate e i legumi, e rivestono l'importante ruolo di fonte energetica. Le **proteine** si trovano abbondanti nella carne, nei latticini e nelle uova, e servono per consentire il naturale ricambio di cellule e tessuti. I **grassi**, sebbene siano avvolti da numerosi luoghi comuni a loro sfavore, devono comunque essere assunti nella dieta, poiché svolgono un ruolo molto importante nella funzionalità di tutte le membrane cellulari.

### L'ACQUA NELLA DIETA



Con il passare degli anni, nell'organismo diminuisce lo stimolo della sete, inducendo la persona anziana a bere sempre meno. Questo non deve accadere, poiché **l'acqua è indispensabile** in quanto assume un ruolo centrale nell'aiutare a mantenere attiva la funzionalità renale e nel conservare una idratazione sufficiente dei tessuti. I liquidi li troviamo anche nel latte, frutta, verdura, brodo

di carne o vegetale, ecc. Bisognerebbe bere **1,5-2,0 litri di acqua al giorno**.

## FABBISOGNO DI CARBOIDRATI (ENERGIA)



In termini numerici, i carboidrati devono coprire circa il **60% delle calorie** totali giornaliere nella **dieta degli anziani**. Questo significa che per un individuo di oltre 75 anni, che consuma mediamente 1700-1950 calorie (uomo) e 1500-1750 calorie (donna), il contributo energetico di cereali, legumi, pane, ecc. non deve superare rispettivamente 1095 e 975 calorie nelle 24 ore.

Gli zuccheri raffinati (dolciumi) dovrebbero essere ridotti al massimo. Sono da prediligere pasta, riso e farine integrali.

## FABBISOGNO DI PROTEINE

Il calcolo delle proteine che l'anziano deve ingerire quotidianamente si basa su una semplice equivalenza matematica: il fabbisogno espresso in grammi è pari al numero dei chilogrammi di peso corporeo. Pertanto, ad esempio se la persona pesa 75 chilogrammi, dovrà assumere circa 75 grammi di proteine ogni giorno. Queste si trovano prevalentemente negli alimenti di origine animale (latticini, uova, carne e pesce).

Per l'anziano è meglio prediligere le **carni bianche** (pollo, tacchino e coniglio, nonché suino vitello e agnello in quanto animali giovani) ed il **pesce** non fritto, perché più digeribili e meno grassi. I legumi possono sostituire/integrare l'apporto di proteine di origine animale.



## FABBISOGNO DI GRASSI



I grassi devono coprire la restante quota calorica residua, ossia circa il **25%**, e devono comprendere possibilmente lipidi di **origine vegetale** (olio di oliva e olio di semi) e di origine animale (grassi del latte e derivati, di carni e salumi). I primi sono da preferirsi nella dieta per l'anziano, mentre i salumi e gli insaccati

in generale dovrebbero essere ridotti.

I grassi sono molto importanti anche per la loro funzione di veicolare le vitamine liposolubili, come le vitamine A, D, E e K, in grado di fissarsi esclusivamente sulla materia grassa.

## VITAMINE E SALI MINERALI



Se la dieta sarà sufficientemente varia e ricca di frutta e verdura di stagione non dovrebbero presentarsi problemi di carenza vitaminica o minerale. Tuttavia, considerando il sensibile calo fisiologico soprattutto del calcio nel soggetto anziano (riduzione del tessuto osseo) è bene garantire una fonte regolare di questi elementi dai derivati del latte e insalate a foglia verde.

## ESEMPIO DI DIETA EQUILIBRATA

Un esempio di dieta settimanale, si basa sulle alternanze del menù giornaliero indicato, in funzione dei gusti personali e della stagione.

**Colazione:** una tazza di latte o di yogurt, un frutto fresco o spremuta (non zuccherata), fette biscottate (in numero di 4 circa);

**Spuntino del mattino:** frutta fresca;

**Pranzo:** riso o pasta (circa 70-80g), carne bianca o pesce azzurro o formaggio spalmabile, pane in misura contenuta, frutta;

**Spuntino del pomeriggio:** frutta fresca o secca (mandorle, nocciole, noci, ecc.);

**Cena:** minestra di verdure (es. zuppa di cereali) o minestra di legumi, frutta.

Le dosi possono variare in base al sesso, al peso e all'attività fisica effettivamente svolta.

## CIBI CONSIGLIATI

**Pesce** - Il pesce è un ottimo alimento per tutti, ma in particolare per gli anziani, per il suo contenuto in [acidi grassi polinsaturi](#).

**Carne** - Preferibile bianca pollo, coniglio, tacchino ma anche manzo e vitello.

**Latte** - Ottima fonte di [calcio](#). Preferire quello parzialmente scremato.

**Formaggi** - Sono una fonte proteica importante, da valorizzare a questa età anche per il loro contenuto in [calcio e fosforo](#). Da assumere con parsimonia.

**Yogurt** - Lo [yogurt](#) naturale o alla frutta può risultare più digeribile del latte. Svolge inoltre nell'[intestino](#) un'importante azione antiputrefattiva e di [mantenimento della flora batterica intestinale](#).

**Legumi** - Sono da considerare come un'[ottima alternativa ai prodotti animali](#). Svolgono infatti [azione positiva nel controllo del colesterolo](#). Da usare eventualmente passati per migliorarne la digeribilità. L'associazione con i [cereali](#) ne fa un piatto equilibrato.

**Frutta secca oleosa** - E' una risorsa proteica consigliabile e ottima fonte di [acidi grassi essenziali](#). Viene tuttavia poco consumata dall'anziano per difficoltà masticatorie e per la scarsa digeribilità; avviabile, in parte, con una triturazione (ad esempio in mezzo all'[insalata](#)).

# MINERALI IMPORTANTI PER L'ANZIANO

## Calcio



La fragilità delle ossa può venire attribuita ad una ridotta assunzione di alimenti fornitori di calcio, oltre che al rallentamento delle secrezioni delle ghiandole endocrine e a una carenza di vitamina D. Come già detto è molto importante il consumo di latticini, in cui il rapporto calcio/fosforo è ottimale per l'organismo.

## Ferro

È frequente nell'anziano l'anemia causata da una combinazione di fattori, tra i quali si può rilevare un ridotto assorbimento di ferro da parte dell'intestino. Inoltre questo minerale è contenuto in alcuni alimenti, che paiono essere proprio quelli che l'anziano riduce per vari motivi: ad esempio per l'elevato costo (carni), per difficoltà di masticazione (frutta secca, cereali integrali, verdure crude), per difficoltà digestive (legumi).



## Potassio



L'eccessivo uso di lassativi e di diuretici, talvolta abbinato ad una sudorazione abbondante può far sorgere carenze di potassio, minerale di cui l'organismo ha molto bisogno negli anni della vecchiaia, in cui la pressione sanguigna è instabile, l'utilizzazione dei liquidi corporei e delle proteine è meno efficace ed il cuore è più affaticato.

## Sodio

È un "ladro" di potassio. Pur rivestendo un ruolo importante nella chimica dell'organismo in età avanzata, deve essere ridotto, data anche la sua correlazione con la ritenzione idrica, quindi con l'innalzamento della pressione arteriosa.



**Rivolgersi al proprio Medico di base per approfondimenti e indicazioni specifiche per l'interessato.**

**Per info:** Auser tel. 0421/41234 email: [circolo.sdon@ausser.ve.it](mailto:circolo.sdon@ausser.ve.it)  
Anteas tel. 0421/223311 email: [anteasincontro@libero.it](mailto:anteasincontro@libero.it)  
Comune di San Donà di Piave- Servizio Opportunità Sociali tel. 0421/ 590601  
email: [opportunitasociali@sandonadipiave.net](mailto:opportunitasociali@sandonadipiave.net)

**Progetto: "Punto Prelievi Comunità di Passarella"**