



Consigli di alimentazione Anziani

L'età media della popolazione è aumentata, l'invecchiamento dell'organismo comporta alcune modificazioni fisiologiche che si riflettono anche sull'alimentazione, poiché i processi digestivi, al pari di altre funzioni, come il metabolismo basale, sono rallentati. Tuttavia, i consigli di base per l'alimentazione dell'anziano sono circa gli stessi di quelli per un adulto sano, a meno che l'anziano sia affetto da una patologia, nel qual caso si renderà necessaria una dieta particolare. Infatti, poiché la sua alimentazione gli ha consentito di arrivare alla terza età, non c'è motivo di modificarla radicalmente. Da considerare anche la situazione in cui l'anziano si trova, se in famiglia o da solo, in quanto nel secondo caso potrebbe vivere male la solitudine trascurandosi, quindi mangiando poco, o cercare di trovare compenso nel cibo, quindi mangiando troppo. In entrambi i casi si può arrivare a uno stato di malnutrizione. L'anziano in buona salute non deve trascurare l'attività fisica, che migliora la circolazione sanguigna, l'attività del cuore e l'ossigenazione dell'organismo, e favorisce l'utilizzo delle calorie introdotte con l'alimentazione.

Consigli generali

- adattare l'introito calorico all'attività fisica praticata;
- non consumare due pasti abbondanti e niente altro durante la giornata, che risulterebbero poco digeribili; suddividere l'alimentazione in più pasti frequenti ma leggeri, a partire dalla prima colazione, che non si deve limitare al solo caffè;
- limitare il consumo di alcolici, anche se a pasto un bicchiere di vino o birra è concesso, a patto che non vi siano patologie concomitanti che lo sconsigliano;
- importante l'apporto di acqua per prevenire la disidratazione: cercare di bere anche se non si ha sete;



Consigli generali

- il fabbisogno di vitamine e sali minerali non è diverso da quello dell'adulto, tuttavia la maggior difficoltà di assorbimento, terapie farmacologiche in atto o patologie possono determinare un aumento dei fabbisogni: indispensabili abbondanti quantità di frutta e verdura fresche nella dieta, che forniranno anche le fibre vegetali per prevenire la stipsi;
- limitare i grassi animali, quali carni grasse e salumi, e quelli per il condimento (burro, lardo, strutto), perché ricchi in grassi saturi e colesterolo; preferire grassi di origine vegetale (olio di oliva e di semi) e utilizzare erbe aromatiche, spezie, aceto, limone per insaporire le pietanze;
- limitare l'uso del sale da cucina;
- latte (se tollerato) e yogurt non dovrebbero mancare nella dieta giornaliera, così come il formaggio, per garantire la copertura del fabbisogno di calcio; se vi sono problemi digestivi, si può ricorrere al latte privo di lattosio;
- carne magra, pesce, prosciutto crudo o cotto sgrassati, bresaola e uova apportano alla dieta dell'anziano le proteine nobili e alcune vitamine;
- in estate, nei soggetti inappetenti un gelato, un frappè o un frullato di frutta possono costituire un piatto unico che aiuta a resistere al caldo.

