



# ALIMENTAZIONE E TERZA ETÀ

L'IMPORTANZA DI UNA DIETA SANA A TUTTE LE ETÀ



A cura della dott.ssa Claudia della Giustina

Dietista del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL di Reggio Emilia

**Un'alimentazione corretta ed equilibrata associata ad uno stile di vita attivo è alla base di una vecchiaia in salute. Quindi, non è mai troppo tardi per iniziare a mangiare bene!**

Mangiare male, oltre a incidere sul benessere psico-fisico, rappresenta uno dei principali fattori di rischio per l'insorgenza di numerose malattie croniche: secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), circa un terzo delle malattie cardiovascolari e dei tumori potrebbero essere evitati grazie ad una sana alimentazione.



Quando si parla di terza età ormai ci si riferisce a quella parte di popolazione che ha 75 anni o più. La popolazione mondiale sta invecchiando e l'Italia ne detiene il primato: nel nostro paese un cittadino su dieci supera i 75 anni. Questo fenomeno si spiega con il calo delle nascite, ma soprattutto con l'aumento dell'aspettativa di vita.

Il problema principale che si riscontra negli anziani, strettamente correlato all'alimentazione, è la malnutrizione che può essere per difetto o per eccesso.

La *malnutrizione per difetto* è spesso legata ad una riduzione dell'introito alimentare: può essere causata dalla perdita di appetito ma anche dalla monotonia dei cibi scelti (soprattutto per questioni economiche!). Lo squilibrio tra fabbisogno nutrizionale (ciò che serve al corpo umano) ed introito (ciò che viene assunto con la dieta) causa una maggiore fragilità della persona, peggiorando la qualità di vita e aumentando la morbilità e la mortalità.

La *malnutrizione per eccesso*, all'opposto, si manifesta con sovrappeso/obesità, ed è correlata ad un maggiore rischio di patologie croniche legate al benessere come ipercolesterolemia, dislipidemie, malattie cardiovascolari, ipertensione,

oltre alla stessa obesità. Il risultato finale è sempre un peggioramento della qualità della vita e un aumento del rischio di morbilità e mortalità.

Detto questo, esiste un'alimentazione "salva-portafoglio" ed allo stesso tempo sana e ricca di macro e micronutrienti essenziali per l'organismo?

### LA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ

Le parole chiave per mantenere uno stato di salute adeguato sono "alimentazione semplice, leggera e varia", pianificando nella propria giornata tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e, se graditi, due spuntini leggeri a metà mattina e metà pomeriggio.

A **colazione** sono indicati latte o yogurt, ricchi in calcio (minerale importante per il mantenimento della salute delle ossa), da abbinare ad una porzione di pane o fette biscottate, meglio se integrali (per aumentare l'apporto di fibra) con marmellata o miele.

Gli **spuntini** "spezza-digiuno" del mattino e del pomeriggio potrebbero essere costituiti da un frutto di stagione oppure uno yogurt o una piccola manciata di frutta secca oleosa (come noci, nocciole, mandorle), che è un prezioso alleato della salute, in quanto fornisce una valida quota di fibra, oligoelementi, acidi grassi mono e polinsaturi, utili per contrastare l'insorgenza di alcune patologie quali ipercolesterolemia, diabete ed obesità. Attenzione però alle quantità: non più di 20-30 grammi al giorno.

Chi segue una alimentazione monotona è più a rischio di carenze nutriziona-



li, quindi è importante variare rispettando la stagionalità degli alimenti: frutta e verdura di stagione sono da prediligere in quanto cibi più buoni, più ricchi in micronutrienti e spesso meno costosi! Scegliere tutti i giorni 5 porzioni tra frutta e verdura alternandone i colori permette di assumere diverse sostanze, ognuna con un'azione protettiva per il corpo umano.

L'alimentazione per la terza età si dovrebbe basare sul modello della dieta mediterranea, dove gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, legumi e cereali integrali sono i protagonisti, e le proteine completano il piatto quotidiano. Durante i **pasti principali** non deve mai mancare nel piatto una porzione abbondante di verdura, sia cotta che cruda, abbinata ad una porzione di cereali come grano, riso, orzo, farro, meglio se integrali, perché oltre ad apportare carboidrati che sono la fonte energetica fondamentale per l'organismo, aumentano l'introito di fibra e sostanze nutritive rispetto ai prodotti raffinati.

Oltre alla verdura ed ai cereali integrali, occorre una buona quota di proteine, alternando quelle vegetali contenute nei legumi (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, fave e soia) a quelle di origine animale (carne, pesce, formaggi e uova). Le proteine vegetali dei legumi si possono consumare anche tutti i giorni, mentre, per i pro-

dotti animali, si consiglia di assumere 2-3 volte alla settimana la carne (alternando carne bianca e carne rossa) e 1-2 volte alla settimana il pesce, preferendo quello azzurro come alici, sarde e sgombrò, ottima fonte di nutrienti essenziali quali acidi grassi omega-3 e acidi grassi polinsaturi preziosi per il cervello.

La dieta può prevedere anche formaggi, prediligendo quelli più magri, come la ricotta e la mozzarella (1-2 volte alla settimana) e le uova (2 uova a settimana). Attenzione invece ai formaggi stagionati ed agli insaccati, da consumare con moderazione, poiché molto ricchi in sale e grassi saturi.

Per chiudere il pasto in dolcezza scegliere un frutto, meglio se di stagione e prediligendo i prodotti del territorio!

## L'EQUILIBRIO È FONDAMENTALE

Anche durante la terza età è importante fare attenzione al peso, cercando di mantenerlo costante, equilibrando l'e-

