

Mangiare sano e restare in forma

—
La nutrizione ideale
dai 65 anni in su



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und
Veterinärwesen BLV

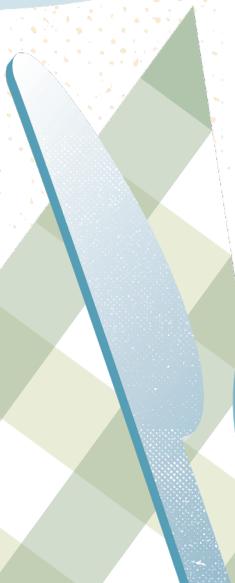
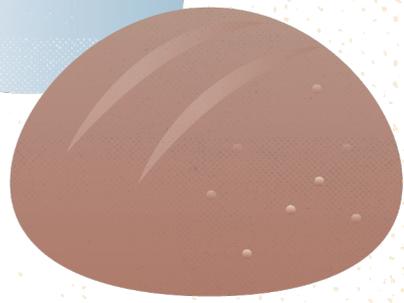
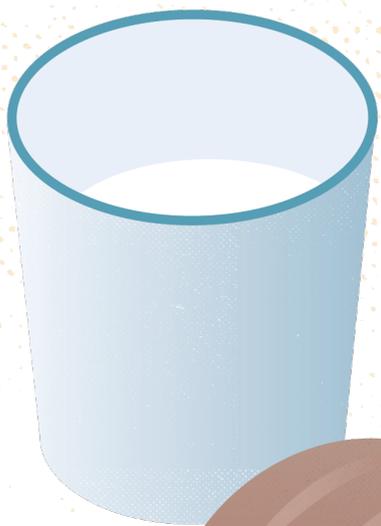
Office fédéral de la sécurité alimentaire et
des affaires vétérinaires OSAV

Ufficio federale della sicurezza alimentare e
di veterinaria USAV

Mangiare sano e restare in forma La nutrizione ideale dai 65 anni in su

Indice

L'importanza delle proteine	5
Il fabbisogno di energia.....	10
Vitamine e sali minerali	11
Bere a sufficienza.....	12
Altri aspetti importanti.....	14
Consigli e menu per la vita quotidiana	19
Provviste	22
Consigli per le persone con poco appetito.....	24
Consigli per favorire la digestione	25
Rimanere attivi.....	27
Igiene in cucina.....	28



Mangiare, in compagnia o da soli, deve essere un piacere. Un'alimentazione gustosa, equilibrata e varia favorisce il benessere in ogni fase della vita. Con l'aumentare dell'età, alcuni aspetti rivestono un ruolo sempre più importante: ad esempio, mantenere la forza muscolare e le ossa sane è essenziale per continuare a muoversi ed essere indipendenti. Un sufficiente apporto di acqua, proteine, energia e vitamina D insieme a un regolare esercizio fisico sono di grande aiuto.

Mangiare tuttavia è molto più di un semplice apporto di sostanze nutritive: una tavola ben apparecchiata, una tovaglia, qualche fiore o una musica rilassante creano un'atmosfera piacevole. Mangiare significa anche prendersi del tempo per sé o da trascorrere con la famiglia, gli amici, i vicini o i colleghi di lavoro. Qualsiasi sia la vostra situazione, vi auguriamo buon appetito!





L'importanza delle proteine



Le proteine sono elementi costitutivi essenziali dei nostri muscoli e delle nostre ossa e garantiscono il corretto funzionamento del sistema immunitario. Per mantenere la massa muscolare, con l'avanzare dell'età sono necessarie più proteine rispetto a quando si è giovani.

La popolazione svizzera consuma in media più proteine del necessario. Questa tendenza diminuisce man mano che si va avanti con l'età per varie ragioni: un maggiore fabbisogno, gusti e preferenze che cambiano, l'appetito che diminuisce, la presenza di malattie.

Quali alimenti contengono proteine?

Le proteine si trovano in quasi tutti gli alimenti. Tuttavia, alcuni ne contengono più di altri. Fra questi (vedi anche pagina 11):

- carne, pesce, uova
- latte, yogurt, quark, formaggio
- legumi come ceci, lenticchie e fagioli secchi (fagioli freschi, taccole e piselli non rientrano fra i cibi ricchi di proteine)
- prodotti a base di soia come fagioli di soia, tofu, bevande alla soia, tempeh
- seitan (proteina di frumento), quorn (prodotto ricavato dalla fermentazione di un fungo)
- frutta a guscio e semi
- cereali come frumento, farro, miglio, avena, orzo, riso e prodotti di cereali come pane, pasta e muesli.





Uno sguardo più attento ad alcuni alimenti

Legumi come lenticchie, ceci e fagioli contengono molte proteine e altre importanti sostanze nutritive. Tra i legumi ci sono fagioli bianchi, fagioli borlotti e fagioli rossi. In Svizzera tuttavia i legumi si mangiano di rado, spesso perché richiedono un maggior tempo di preparazione.

Ma ciò non è del tutto vero. Le lenticchie, ad esempio, possono essere preparate senza ammollo e le varietà rosse e gialle richiedono solo un breve tempo di cottura. I legumi dovrebbero quindi essere più presenti nella nostra dieta.

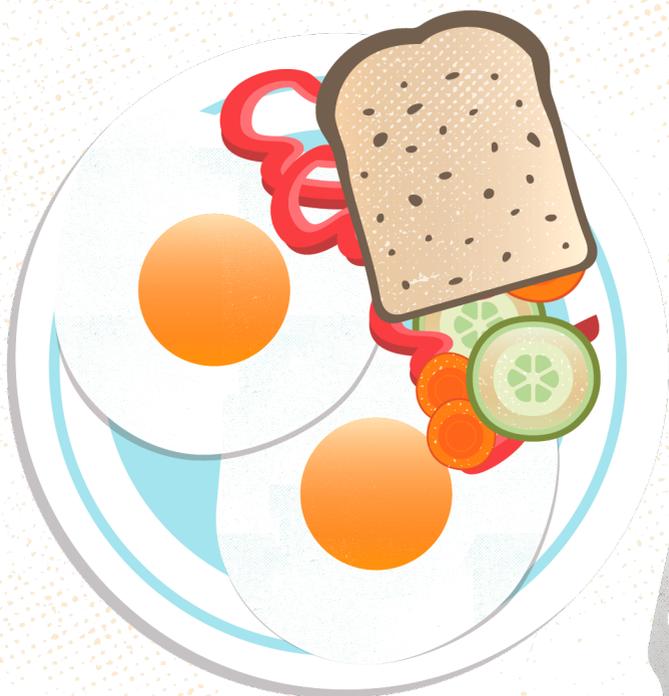
Le uova sono di solito preparate in modo semplice e veloce. Le uova strapazzate, al tegamino o sode possono essere combinate molto bene con un pasto freddo. Le uova sono adatte anche come ingredienti per piatti come sformati o torte di frutta e verdura. A proposito: la preoccupazione per i livelli di colesterolo non è appropriata in questo caso. Il colesterolo nell'uovo influisce difficilmente sui livelli di colesterolo del corpo.

Il quark – soprattutto mezzo grasso o magro – può essere preparato in forma dolce o salata: ad esempio come quark di frutta fatto in casa (con frutta fresca), come sformato dolce o salato, in bircher-müesli, in frullati di frutta, con le erbe sotto forma di crema spalmabile saporita o come salsina per le verdure crude o sulle patate bollite. Anche la ricotta è una buona fonte di proteine in molte forme diverse.

La carne è una fonte proteica molto presente nella nostra dieta. Non è necessario mangiarla ogni giorno per introdurre abbastanza proteine. I prodotti a base di carne trasformati, come salsicce e salumi, devono essere consumati solo occasionalmente, poiché contengono quasi sempre molti grassi e sale. Inoltre, una porzione di prodotti di questo tipo è meno proteica di una porzione di carne non trasformata.

Il pesce dovrebbe essere mangiato solo occasionalmente come qualcosa di speciale, per via della pesca eccessiva. Quando lo si acquista, è meglio scegliere quello proveniente da pesca o allevamenti sostenibili, come ad esempio i pesci etichettati come biologici o MSC/ASC e i pesci provenienti da acque svizzere.

Tofu, tempeh, quorn, e altre fonti di proteine vegetali sono meno noti della carne e del pesce. Soprattutto i prodotti a base di soia come il tofu e il tempeh contengono anche proteine di alta qualità. Sono quindi una valida opzione rispetto alle fonti di proteine animali. Le bevande a base di riso, mandorle e avena, invece, contengono pochissime proteine e non sono una buona alternativa al latte.





Parola d'ordine: varietà

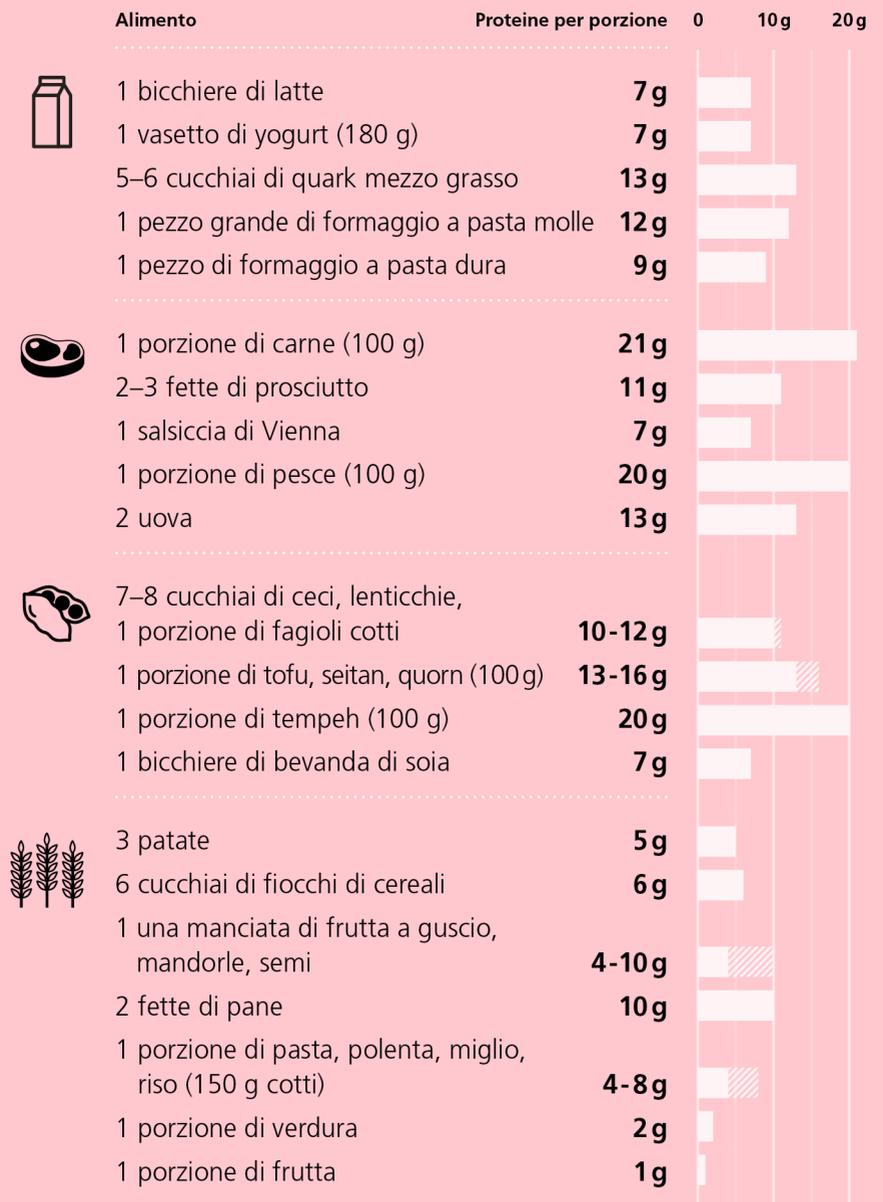
Quando si scelgono le fonti di proteine, si dovrebbe prestare attenzione alla varietà e alle preferenze. La varietà è il modo migliore per beneficiare della ricchezza e diversità di sostanze nutritive importanti.

Gli alimenti arricchiti con proteine, come barrette proteiche, muesli proteici o yogurt e quark speciali, di solito non sono una alternativa valida. In alcuni casi sono altamente trasformati e il loro contenuto proteico è a volte appena superiore a quello dei prodotti convenzionali. Ogni tanto è possibile consumare un prodotto di questo tipo, ma non dovrebbe far parte della dieta quotidiana.



Quante proteine sono contenute in una porzione?

Sulla base dell'elenco alla pagina successiva è possibile stimare all'incirca quante proteine vengono consumate. A partire dai 65 anni, è necessario almeno un grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo: per un peso di 70 kg il fabbisogno di proteine sarebbe di 70 grammi al giorno. Se siete molto in sovrappeso, il fabbisogno dovrebbe essere discusso individualmente in una consulenza nutrizionale.



Il fabbisogno di energia

È normale che la massa muscolare e grassa cambino nel corso della vita. Con esse cambia anche il fabbisogno energetico che dipende non solo dalla massa muscolare, ma anche dall'attività fisica, dal sesso o dallo stato di salute.

Se il peso corporeo rimane stabile, è probabile che venga assorbita la quantità di energia necessaria. Tuttavia, è possibile che il peso aumenti anche se le abitudini alimentari sono rimaste invariate. Oppure il peso può essersi ridotto senza alcun cambiamento intenzionale. I consigli per chi ha poco appetito si trovano a

pagina 26. Se c'è la tendenza a ingrassare, una dieta equilibrata e un'attività fisica regolare vi aiuteranno a mantenere stabile il peso corporeo.

L'aumento o la perdita di peso continui devono essere discussi con un nutrizionista o con il medico di famiglia. Ciò vale anche per le persone che vorrebbero dimagrire, perché la perdita di peso si traduce spesso in una diminuzione indesiderata della massa muscolare.



Vitamine e sali minerali



Vitamina D

Oltre alle proteine, anche la vitamina D è necessaria per i muscoli, il sistema immunitario e la salute delle ossa. Nella maggior parte degli alimenti, la vitamina D non è presente o lo è solo in piccolissime quantità. La vitamina D viene prodotta principalmente attraverso la pelle quando è esposta al sole.

Poiché con l'avanzare degli anni si riduce la capacità di produrre vitamina D, la sua carenza si manifesta spesso dopo una certa età. La vitamina D dovrebbe quindi essere assunta durante tutto l'anno in aggiunta agli alimenti, ad esempio sotto forma di gocce. Il dosaggio può essere discusso con il proprio medico di famiglia o con un farmacista.



Calcio

Il calcio è un importante componente delle ossa e dei denti. Latte, yogurt, quark e formaggio contengono molto calcio.

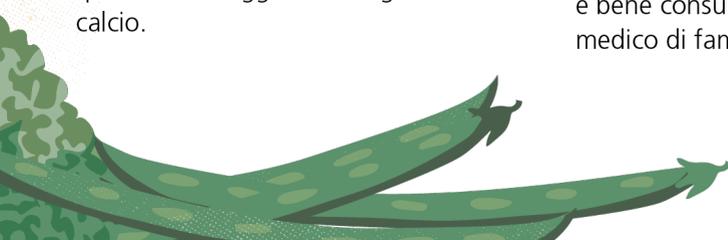
Introdurre questi alimenti nella propria dieta più volte al giorno vuol dire assorbirne una quantità sufficiente. Anche le bevande a base di soia sono buone fonti di calcio, ma solo se arricchite di questo minerale. La frutta a guscio, l'acqua minerale, i fagiolini secchi, gli spinaci, i broccoli e i cavoli contribuiscono a coprire il fabbisogno di calcio. L'acqua minerale dovrebbe contenere almeno 150 mg di calcio per litro, idealmente più di 300 mg. Queste informazioni si trovano sull'etichetta.



Altre vitamine e sali minerali

La pubblicità di compresse di vitamine o integratori minerali può creare l'impressione che questi prodotti siano importanti per la salute. Nella maggior parte dei casi, tuttavia, non sono necessari, a eccezione della vitamina D.

Se si desidera assumere vitamine o sali minerali in aggiunta alla propria dieta, è bene consultare prima il proprio medico di famiglia.



Bere a sufficienza

Il nostro corpo è costituito in gran parte da acqua. Ecco perché reagisce rapidamente a un'assunzione di liquidi troppo bassa, ad esempio con mal di testa. Si consiglia perciò di bere almeno 1,5 litri durante il giorno, meglio se acqua del rubinetto.

Si dovrebbe bere durante tutto il giorno, preferibilmente prima di sentire la sete che è già il segnale di poca idratazione. Con l'avanzare dell'età si dovrebbe prestare maggiore attenzione all'assunzione di liquidi, perché la sensazione di sete diminuisce.

Consigli per la vita di tutti i giorni:

- bere un bicchiere d'acqua al mattino a digiuno; bevete regolarmente durante il giorno;
- mettete un bicchiere d'acqua pieno sul tavolo della cucina, in soggiorno o sulla scrivania;
- portate con voi una bottiglia d'acqua o di tè quando siete fuori casa;
- riempite una brocca di liquido e bevete-la fino a mezzogiorno o fino a sera;
- gustate un caffè o un tè in compagnia durante il pomeriggio.



Alternative all'acqua

Se è difficile bere tanta acqua, le tisane alla frutta e alle erbe, l'acqua con succo di limone e menta o l'acqua minerale gassata sono una valida alternativa.

Caffè, tè nero, tè verde, zuppe e succhi di frutta diluiti sono altri modi per rifornire il corpo di liquidi.





Bere quando fa caldo e quando si è ammalati

Nelle giornate molto calde o in caso di febbre e diarrea il corpo ha bisogno di più liquidi. In tali situazioni è necessario quindi bere più del solito. Quando si suda e si soffre di diarrea, oltre al liquido si perdono anche sale e altre sostanze nutritive. Minestre leggere e succhi di frutta diluiti aiutano a compensare queste perdite.



E le bevande dolci e gli alcolici?

Le bevande dolci non sono ideali per dissetarsi, poiché di solito oltre al liquido contengono una certa quantità di calorie e zuccheri. Neanche le bevande zuccherate artificialmente sono l'ideale, perché favoriscono l'assuefazione al gusto dolce. Consigliamo quindi di consumarle solo occasionalmente.

Le bevande alcoliche fanno sì che il corpo perda più liquidi. Quantità maggiori possono anche avere un effetto negativo sulla salute delle ossa. Chiunque voglia gustare una bevanda alcolica di tanto in tanto dovrebbe farlo consapevolmente e in piccole quantità. Ad esempio, massimo 1 dl di vino o da 2 a 3 dl di birra al giorno, raramente un bicchiere di brandy (20 cl).



Altri aspetti importanti

Per rimanere in buona salute e in forma sono necessari anche frutta e verdura, energia sotto forma di cereali o patate e grassi sani, come gli oli vegetali e frutta a guscio. La piramide alimentare svizzera aiuta nella scelta e mostra quali alimenti

sono necessari, con quale frequenza e in quali quantità. Trovate i dettagli sul sito web della Società svizzera di nutrizione SSN: www.sge-ssn.ch/it/



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. sge-ssn.ch



Frutta e verdura

Frutta e verdura hanno un buon sapore, favoriscono la digestione e aiutano a coprire il fabbisogno di liquidi. Bisognerebbe mangiarne a ogni pasto e anche tra un pasto e l'altro, idealmente cinque porzioni al giorno. Una porzione corrisponde a circa una manciata. È bene sceglierle in diversi colori e, se possibile, in base al territorio e alla stagione. In questo modo forniamo al corpo importanti vitamine, sali minerali e sostanze nutritive.

Frutta e verdura mantengono più sostanze nutritive se sono conservate solo per un breve periodo di tempo. Le vitamine e i sali minerali si perdono se la verdura viene cotta molto a lungo e in molta acqua, soprattutto quando l'acqua di cottura viene versata via. Le vitamine si perdono anche nella preparazione delle minestre. È consigliabile quindi consumare le verdure anche crude, gustandole grattugiate in insalata.

Ulteriori informazioni sono riportate sul sito: www.5amtag.ch/it.



Cereali, patate e legumi

Cereali, patate e legumi sono importanti fonti di energia e dovrebbero essere consumati più volte al giorno.

Esempi di cereali e prodotti a base di cereali sono riso, pasta, polenta, pane, müsli, fiocchi d'avena, farro e orzo. I prodotti integrali come pane, pasta, riso e fiocchi integrali sono i più adatti, poiché contengono vitamine, sali minerali e fibre alimentari in grande quantità.

Esistono anche prodotti integrali come il pane o i fiocchi d'avena finemente macinati. Attenzione: i semi o un colore scuro non fanno di un alimento un prodotto integrale! Sull'etichetta si può vedere se un pane o un altro alimento contiene cereali integrali. Più un ingrediente si situa al principio della lista degli ingredienti, maggiore è il suo contenuto.



Oli, grassi e frutta a guscio

Oli vegetali come l'olio d'oliva e l'olio di colza, frutta a guscio e olive nonché il pesce (vedi pagina 8) contengono grassi sani e favoriscono la salute del cuore e del cervello. Gli oli vegetali dovrebbero essere usati quotidianamente, ad esempio l'olio d'oliva per cucinare e l'olio di colza per condire l'insalata. L'olio di noci o l'olio di lino sono una valida alternativa per i piatti freddi.

La gamma di oli è ampia e la scelta non è sempre facile. Spesso l'etichetta indica l'uso per il quale l'olio è adatto.

Anche una manciata di frutta a guscio al giorno è molto salutare; la migliore è quella non salata che può essere utilizzata in molti modi diversi, ad esempio nel birchermüesli o nelle torte di frutta, nelle insalate, nei piatti al curry o come spuntino tra un pasto e l'altro, fuori casa o a casa. La frutta a guscio si può consumare in molti modi anche in forma macinata.



Dolci e spuntini salati

Anche i dolci e gli spuntini salati fanno parte di una dieta equilibrata, ma devono essere gustati consapevolmente e con moderazione. Ad esempio, una piccola porzione una volta al giorno: questi alimenti contengono spesso molte calorie, zucchero o sale, ma pochi nutrienti di valore.

I dessert con proteine di alta qualità includono yogurt, creme di quark, budini e semolini.





Diabete e malattie cardiovascolari

Il vostro medico di famiglia ha diagnosticato livelli elevati di lipidi nel sangue, pressione alta, malattie cardiovascolari o diabete? Le raccomandazioni contenute in questo opuscolo valgono anche in questi casi e se si è in grave sovrappeso. Si raccomanda tuttavia di rivolgersi a un nutrizionista per una consulenza personalizzata. Potete richiedere una prescrizione medica al vostro medico di famiglia o rivolgervi all'Associazione svizzera dei dietisti www.svde-asdd.ch.





Consigli e menu per la vita quotidiana



Anche piccoli cambiamenti favoriscono la salute e il benessere. Ad esempio, è possibile scegliere e attuare una o più delle precedenti raccomandazioni. A volte è sufficiente integrare alla solita colazione con pane, burro e marmellata con un alimento ricco di proteine.

Ad esempio, con un pezzo di formaggio o un uovo sodo, uno yogurt, un bicchiere di latte o un caffè latte leggero. Oppure si può mangiare un po' meno carne e più lenticchie o fagioli.

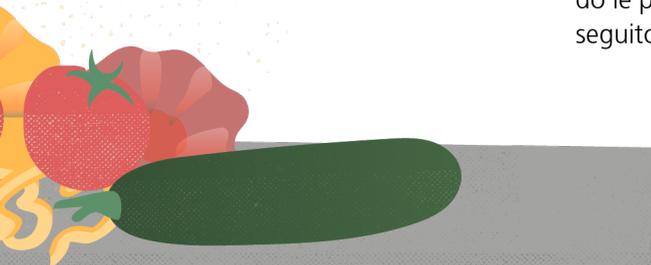
Composizione di un pasto

Per garantire che il corpo riceva sufficienti vitamine, sali minerali, proteine e altre sostanze nutritive, si raccomandano diversi pasti al giorno. Ad esempio, tre pasti principali e due o tre spuntini durante il giorno. Il numero di pasti necessari dipende dall'appetito e dalla situazione. Soprattutto se si ha poco appetito, può essere d'aiuto fare piccoli pasti frequenti invece di pochi pasti abbondanti.

Un pasto consiste idealmente in un mix di diversi alimenti:

- verdura, insalata o frutta e
- patate, riso, pasta, polenta, miglio o altri cereali e
- carne, uova, tofu, legumi, pesce, formaggio, quark o seitan

I menu possono essere composti secondo le preferenze e le abitudini. Qui di seguito vi forniamo alcuni spunti.





Colazione

Esempi di menu

Proteine

Birchermüesli con 4 cucchiari di quark, fiocchi d'avena, frutta a guscio e 1 frutto
Acqua, tè / caffè

22 g



Pranzo

Esempi di menu

Proteine

Pasta al sugo, zucchine e 3 cucchiari di formaggio grattugiato
Acqua

18 g



Cena

Esempi di menu

Proteine

Zuppa di lenticchie con carote, 2 fette di pane integrale
Acqua o tè

19 g

2 fette di pane bigio, burro, marmellata, 1 pezzo di formaggio, 1 frutto
Acqua, tè / caffè

18 g

Polenta con 100 g di carne di manzo e salsa, fagiolini
Acqua

31 g

Zuppa di semolino con latte e frutti di bosco
Acqua o tè

14 g

2 fette di pane integrale, uova strapazzate con funghi (2 uova)
Acqua, tè / caffè

26 g

Ceci al curry con broccoli, piselli e riso
Acqua

23 g

Insalata di sedano con salsa allo yogurt, 2 fette di pane bigio, 2 fette di prosciutto
Acqua o tè

21 g

Altri pasti

2 fette di torta di mele
Acqua o tè

14 g

Insalata, 3 patate bollite, 1 pezzo di formaggio, 2 cucchiari di quark
Acqua o tè

18 g

A partire dai 65 anni è necessario almeno un grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo al giorno.

Esempio: per un peso di 70 kg il fabbisogno di proteine sarebbe di 70 grammi al giorno.

Il mio peso: _____ kg = Il mio fabbisogno: _____ g



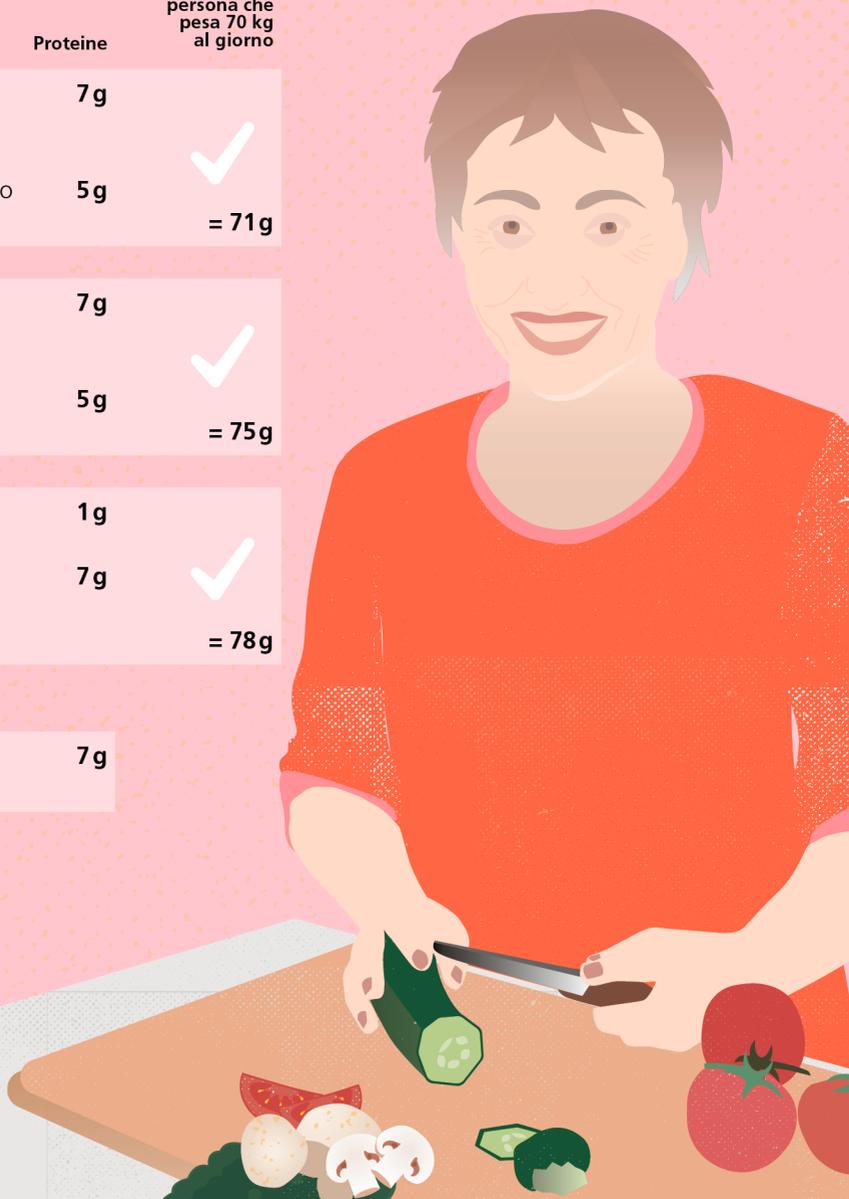
Spuntini

Contributo al fabbisogno proteico di una persona che pesa 70 kg al giorno

Esempi di menu	Proteine	
3 cucchiaini di quark alle erbe	7 g	✓
1 fetta di pane bigio	5 g	✓
		= 71g
4 fette biscottate integrali	7 g	✓
1 manciata di noci	5 g	✓
		= 75g
1 frutto	1 g	
1 yogurt	7 g	✓
		= 78g

Un altro spuntino

1 bicchiere di latte 7g



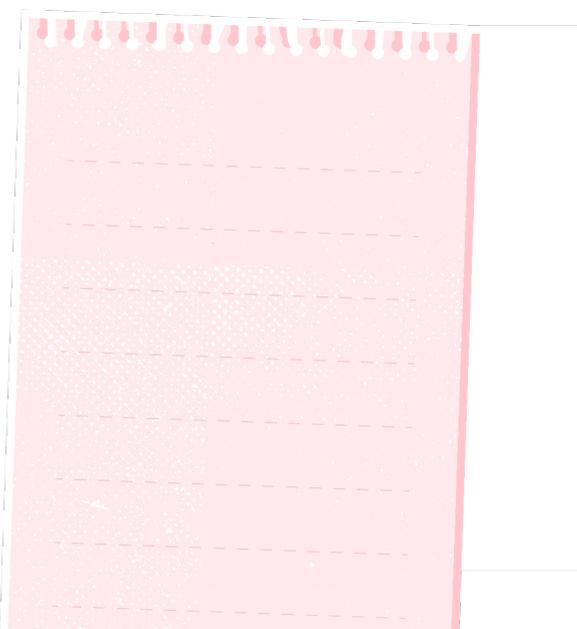
Provviste

Avere delle provviste in casa semplifica la vita quotidiana, soprattutto quando si ha fretta o quando è difficile fare la spesa o cucinare. Gli esempi seguenti forniscono alcune idee e non sono esaustivi. L'elenco può essere integrato secondo le proprie preferenze e abitudini.



In cucina, nella dispensa o in cantina

- fiocchi di müesli, riso, pasta, pane croccante ecc.
- frutta secca, frutta a guscio
- legumi secchi o in scatola
- latte UHT
- olio d'oliva, olio di colza
- piatti pronti come risotto ai funghi
- cioccolato in polvere





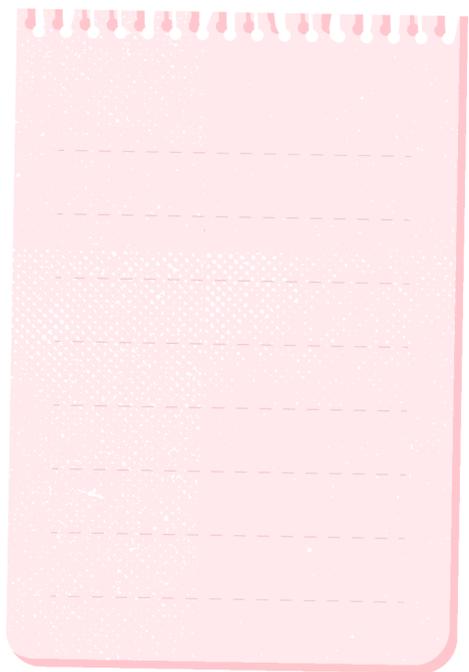
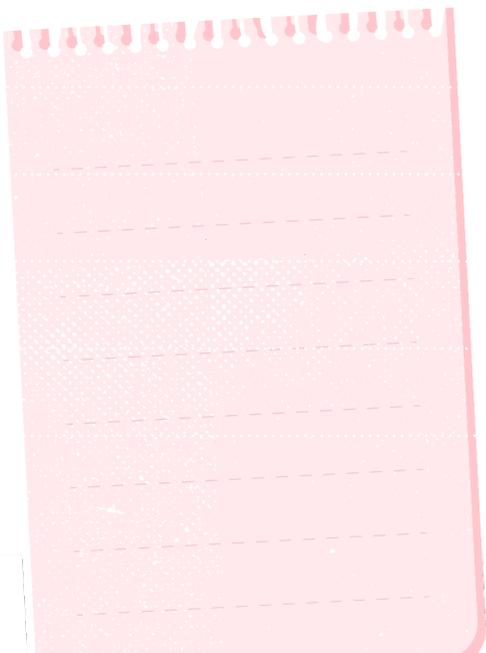
In frigorifero

- latte, yogurt, quark
- vari formaggi (i formaggi a pasta dura e quelli a pasta extra dura hanno spesso una durata di conservazione più lunga rispetto ai formaggi a pasta molle)
- uova
- tofu
- verdura, alcuni frutti (meglio non conservarli a lungo)



Nel congelatore

- verdure come piselli o fagioli; il congelamento è un modo semplice per ridurre la perdita di vitamine e minerali
- pane da toast (meglio se integrale)
- filetto di pesce
- carne
- avanzi dei pasti (non ricongelare dopo lo scongelamento)



Consigli per le persone con poco appetito

Se avete poco appetito o fate una dieta dimagrante, ecco alcuni semplici consigli perché i pasti risultino più facili e più gustosi:

- fare piccoli pasti frequenti invece di pochi pasti abbondanti;
- bere dopo o tra i pasti invece che prima; anche la zuppa come antipasto è sconsigliata se si ha poco appetito;
- condite i piatti con spezie, erbe aromatiche o succo di limone per dare loro più sapore;
- l'aria fresca stimola l'appetito: uscire spesso all'aperto o arieggiare la stanza prima di mangiare.

Gli spuntini sono un buon modo per migliorare l'assorbimento di energia e proteine. Esempi di spuntini ad alta energia sono:

- 1 tazza di quark o yogurt (non «light» o a ridotto contenuto di energia o di grassi;
- 1 bicchiere di latte intero con cioccolato in polvere / bevanda di malto in polvere;
- 1 pezzo di pane con formaggio spalmabile, prosciutto o hummus (crema di ceci);
- 1 manciata di frutta a guscio non salata, miscela di frutta secca;
- 1 porzione di zuppa d'avena con composta di frutta.

Se l'appetito si riduce per un periodo di tempo più lungo o se il peso è in costante diminuzione, è necessario consultare il proprio medico di famiglia. Ciò vale anche per le persone in sovrappeso.

Consigli per favorire la digestione

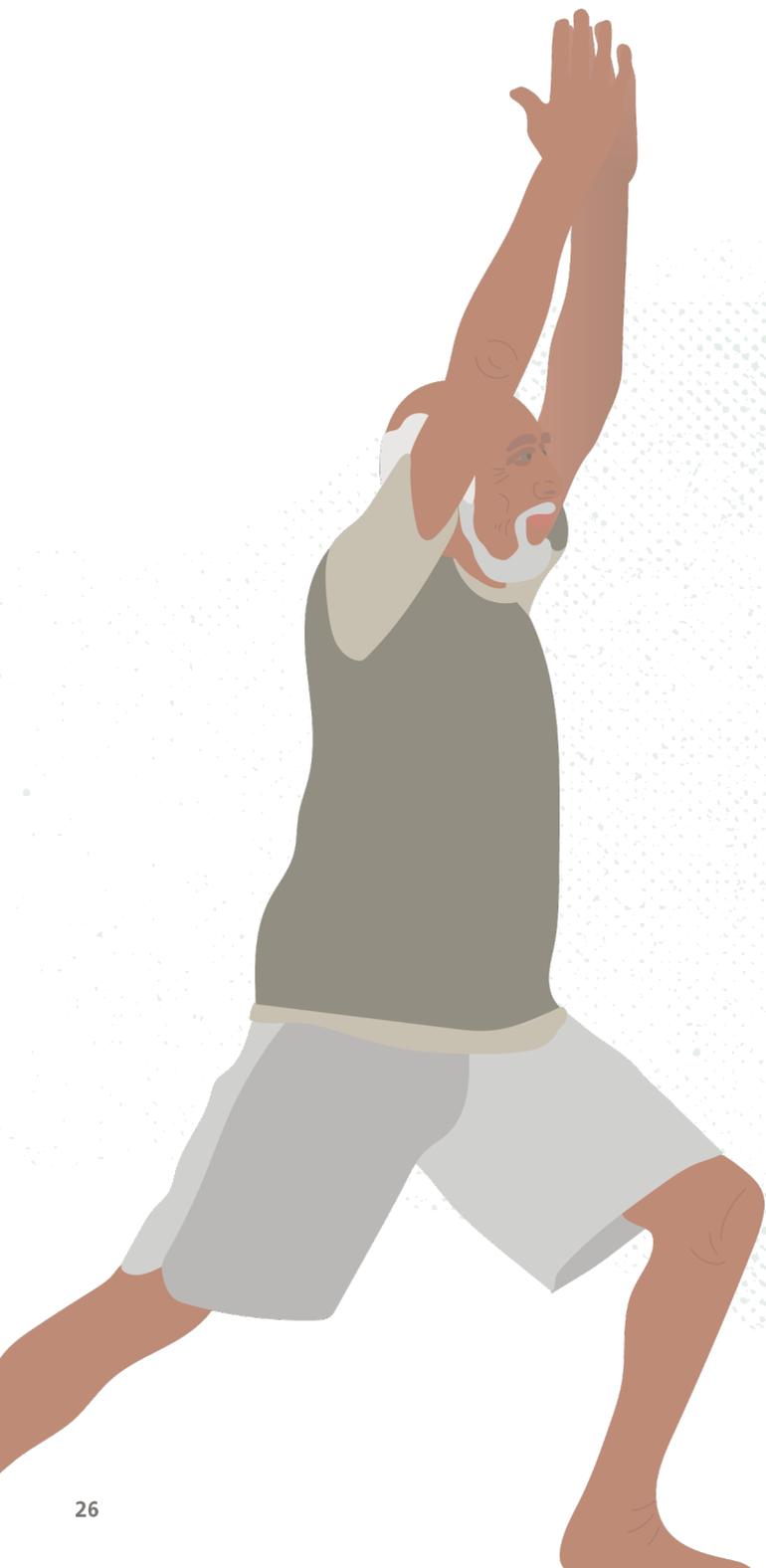
L'esercizio fisico quotidiano, le fibre alimentari e un apporto sufficiente di liquidi aiutano a stimolare la digestione.

Consigli pratici:

- aggiungere fiocchi d'avena, crusca o semi di lino macinati allo yogurt o al birchermüesli;
- preferire il pane integrale al pane bianco;
- consumare regolarmente legumi e frutta a guscio;
- bere abbastanza e regolarmente;
- masticare bene il cibo.

Se ritenete che alcuni alimenti vi causino disturbi, dovrete parlarne con il medico di famiglia o il nutrizionista che vi aiuterà a chiarire quali alimenti non sono tollerati e se ci sono altre ragioni per i problemi digestivi: ad esempio, un'intolleranza alimentare o un'allergia che possono manifestarsi per la prima volta a qualsiasi età. Ulteriori informazioni a proposito sono disponibili su www.aha.ch.





Rimanere attivi

Se si fa abbastanza movimento, si rafforza il sistema immunitario e si rimane in forma anche nello spirito. L'esercizio fisico serve anche a mantenere e migliorare la funzione dei muscoli e delle ossa. In combinazione con un alimento proteico, ad esempio uno yogurt dopo un giro in bicicletta o della frutta a guscio e del pane durante una camminata, il movimento è particolarmente adatto a sostenere la funzione muscolare.

È meglio cercare un'attività che si adatti alle proprie preferenze ed esigenze. Dopo tutto, l'esercizio fisico dovrebbe essere divertente e può aiutare a conoscere altre persone o a mantenere i contatti.



Si consigliano almeno 2 ore e mezza di attività fisica alla settimana, distribuite su più giorni. Ad esempio:

- fare la spesa a piedi
- fare le scale
- fare giardinaggio
- camminare a ritmo sostenuto
- andare in bicicletta
- nuotare
- fare ginnastica
- ballare
- esercizi di equilibrio

Per le persone che preferiscono sudare di più:

- andare in bicicletta a ritmo sostenuto
- fare del potenziamento muscolare
- fare sci di fondo
- fare escursioni

Ulteriori informazioni sono riportate sul sito www.hepa.ch. Le informazioni sulle offerte di attività fisiche come il ballo o i gruppi di escursionismo sono spesso fornite dal Comune di competenza.

Igiene in cucina

Alimenti crudi come carne, pollame, pesce o frutti di mare possono, per loro natura, essere contaminati da germi patogeni. Se il sistema immunitario è indebolito, ad esempio da una malattia cronica o in età avanzata, si è più sensibili alle infezioni di origine alimentare. Quattro semplici regole possono aiutare a prevenire tali infezioni.



- **Lavare correttamente:** dopo aver manipolato alimenti crudi, pulire bene la superficie di lavoro, gli utensili utilizzati e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone.



- **Cuocere correttamente:** cuocere la carne, il pesce, i frutti di mare e riscaldare gli alimenti già cotti ad alta temperatura (almeno 70 °C). La temperatura può essere misurata con un termometro da cucina. In particolare nel pollame e nella carne macinata, molti germi sopravvivono se le temperature non sono sufficientemente elevate.



- **Separare correttamente:** separare il cibo già cotto dagli alimenti ancora crudi. Utilizzare taglieri e utensili da cucina diversi per gli alimenti crudi e cotti.



- **Conservare correttamente:** dopo l'acquisto, riporre gli alimenti freschi il prima possibile nel frigorifero. Conservare carne, pesce, frutti di mare, latticini e alimenti cotti a temperature inferiori a 5 °C.

Ulteriori informazioni sono riportate sul sito www.sicurezzaatavola.ch.



Ulteriori informazioni

aha! Centro Allergie Svizzera:

www.aha.ch

Pro Senectute:

www.prosenectute.ch/it

Società Svizzera di Nutrizione SSN:

www.sge-ssn.ch/it

Associazione Svizzera delle-dei
Dietiste-i ASDD:

www.svde-asdd.ch

(in tedesco e francese)

Società svizzera odontoiatri SSO:

www.sso.ch/it

I contenuti si basano sulla pubblicazione specializzata «Raccomandazioni nutrizionali svizzere per adulti in età avanzata» (2019) dell'USAV. Questo opuscolo è stato redatto in collaborazione con Pro Senectute.

Editore

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV)

Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna

Layout/illustrazioni: Les graphistes, Berna

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria (USAV)
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna

Distribuzione:

www.pubblicazionifederali.admin.ch

N. art. 341.833.I

06/2020

