

Moduli di testo sull'argomento alimentazione per gli over 60

I seguenti testi sono a disposizione gratuitamente. Si prega di indicare come fonte: Società Svizzera di Nutrizione SSN, www.sge-ssn.ch

1 Introduzione

Con l'avanzare dell'età il corpo si modifica. I cambiamenti si manifestano p.es. negli ormoni e nella composizione corporea. La massa muscolare e il contenuto corporeo di acqua si riducono e contemporaneamente aumenta il grasso corporeo. Se da un lato il consumo energetico si riduce, dall'altro il fabbisogno di nutrienti (proteine, vitamine e sali minerali) rimane stabile o è addirittura aumentato. Perciò, con l'avanzare dell'età, si ha bisogno di un'alimentazione che, rispetto all'età più giovane, fornisca meno energia, ma che nel frattempo sia ricca di preziosi nutrienti. Bisogna tuttavia tenere in considerazione i bisogni individuali basati su età, sesso, stile di vita e stato di salute.

2 Equilibrato e gustoso

Un'alimentazione equilibrata e gustosa rientra in uno stile di vita sano. Essa fornisce all'organismo energia, nutrienti di vitale importanza e sostanze protettive, influenzando non solo il benessere fisico e mentale, ma contribuendo anche alla prevenzione delle malattie. Un'alimentazione equilibrata protegge cuore e sistema circolatorio, rafforza il sistema immunitario ed è importante per mantenere la muscolatura e le ossa. Un'alimentazione sana e uno stile di vita sano possono contribuire a restare in forma e in salute a lungo.

Non è mai troppo tardi per adottare abitudini alimentari sane. Per farlo non è necessario essere esperti di alimentazione. Spesso sono sufficienti piccole modifiche per ottenere grandi risultati.

Inoltre mangiare è anche una gioia della vita; poiché i pasti sono momenti di piacere, di relax, di contatto e scambio con altre persone.

Consigli concreti per un'alimentazione equilibrata si trovano nella piramide alimentare svizzera e nel pasto ottimale:

2.1 La piramide alimentare

La piramide alimentare svizzera rappresenta un'alimentazione variata ed equilibrata. Gli alimenti dei livelli inferiori della piramide devono essere consumati in quantità maggiori, mentre quelli dei livelli superiori sono da consumare con moderazione. Non ci sono alimenti proibiti. È la combinazione degli alimenti nelle giuste proporzioni a garantire un'alimentazione equilibrata.

Ulteriori informazioni e downloads:

- Scheda informativa «piramide alimentare» www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera/
- Scheda informativa «alimentazione dai 60 anni» www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata/



2.2 Il pasto ottimale

L'immagine del «pasto ottimale» mostra come si può comporre in modo equilibrato un pasto principale (colazione, pranzo, cena). Esso mostra da un lato gli alimenti con cui comporre un pasto completo, e dall'altro mostra le proporzioni con cui tali alimenti dovrebbero essere nel piatto affinché il pasto sia equilibrato. Queste proporzioni non vanno prese alla lettera perché dipendono dal tipo di alimenti che rientrano nel menù e dai bisogni individuali. Esse danno un ordine di grandezza, valido per la maggior parte degli adulti.

Ulteriori informazioni e downloads: www.sge-ssn.ch/il-pasto-ottimale/



3 Panoramica dei consigli più importanti per l'alimentazione dopo i 60 anni

Proteine a sufficienza

Le proteine sono importanti componenti di muscoli e ossa. Adulti di età avanzata hanno bisogno di più proteine rispetto agli adulti più giovani. Ciò è importante soprattutto per mantenere la massa muscolare e ossea e le diverse funzionalità corporee (per es. difesa immunitaria).

Consiglio:

Assumere ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) un alimento ricco in proteine, come ad esempio:

- Latte, yogurt, quark, formaggio
- Uova, carne, pesce
- Lenticchie, ceci, fagioli secchi e altri legumi
- Tofu (di soja), Hummus (purè di ceci), Seitan (di grano)

Bere con regolarità

Si consiglia di assumere giornalmente 1-2 litri di liquidi, preferibilmente sotto forma di bevande non zuccherate, per es. acqua del rubinetto/acqua minerale o tè di frutta o di erbe. Bevande contenenti caffeina come caffè, tè nero e tè verde possono contribuire all'assunzione di liquidi. Con l'avanzare dell'età la percezione della sete diminuisce. Affinché si arrivi a bere comunque a sufficienza, si raccomanda di seguire i seguenti consigli:

- Si abitui a bere regolarmente: ad ogni pasto e tra un pasto e l'altro
- Metta una bottiglia d'acqua vicino al letto e beva un bicchiere d'acqua subito dopo essersi alzato.
- Metta una bottiglia d'acqua ben visibile, per es. sul tavolo della cucina, in salotto o sul tavolo da pranzo, in modo da ricordarsi di bere anche tra un pasto e l'altro.
- Porti con sé sempre una bottiglietta d'acqua fuori casa
- Annoti giornalmente quanto beve, in questo modo ha una visione d'insieme.

Verdura e frutta: 5 porzioni al giorno

Verdura e frutta non contengono solo numerose vitamine e sali minerali, bensì anche le cosiddette sostanze vegetali secondarie. Queste ultime hanno degli effetti per es. antinfiammatori e di riduzione della pressione sanguigna. Perciò possono fornire un effetto protettivo dal cancro e dalle malattie cardiocircolatorie.

Consigli:

- Assumere giornalmente 5 porzioni: 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta. Una porzione corrisponde a quanto ci sta in una mano (per es. 1 mela, 1 mano colma di cavoletti di bruxelles)
- Mangiare in modo variato, poiché ogni verdura e ogni frutto contiene sostanze preziose differenti

Idee per aumentare le quantità di frutta e verdura:

- Preparare un muesli o lo yogurt con frutta fresca (per es. come colazione o come spuntino)
- Tagliare la frutta in bocconcini – in questo modo si mangia più volentieri

- Aggiungere verdure tagliate finemente nei risotti, nella pasta al forno, nelle torte salate, nel ragù, ecc.
- Aumentare le quantità di verdure nei piatti unici e nelle zuppe
- Tenere sempre una piccola riserva di frutta e verdura congelata, essiccata o in conserva.
- È possibile bere un bicchiere di succo al posto di una porzione di frutta.

Assumere vitamina D

La vitamina D è importante per ossa, denti e muscoli. Il nostro corpo è in grado di sintetizzare la vitamina D, ma la quantità è spesso insufficiente. Gli alimenti forniscono troppo poca vitamina D, perciò ha senso assumere delle gocce di vitamina D.

Consigli:

- Assumere giornalmente le gocce di vitamina D
- Si faccia indicare dal medico o dal farmacista il giusto dosaggio.

Godersi i pasti

Un buon pasto in buona compagnia è un piacere che fa bene all'anima. E se il pasto è equilibrato, fa bene anche al corpo.

Consigli:

- Si prenda il tempo per i pasti. Si sieda e si goda in tranquillità il momento.
- Renda il pasto piacevole, per es. allestendo una bella tavola.
- Non si faccia distrarre. Metta da parte il giornale e il telefonino. Spenga il televisore. E si goda il pasto in modo consapevole!
- Mastichi con cura e ascolti i sensi: che profumo ha il cibo? Quali aromi percepisce mentre mastica? Quali ricordi evocano in lei i diversi sapori?
- In compagnia è sempre tutto più buono!
- Cerchi di invitare qualcuno a cena o organizzi con altri un appuntamento fisso al ristorante.
- Si associ ad una tavolata o crei un nuovo gruppo. Maggiori informazioni su www.tavolata.ch rispettivamente da Pro Senectute del suo cantone.

Facilitare la digestione

Persone più anziane sono maggiormente soggette a disturbi digestivi come stipsi, diarrea, coliche o senso di pienezza poiché le funzionalità degli organi digestivi si riducono con l'età.

Consigli:

- Movimento quotidiano (per es. andare a passeggio, andare in bicicletta)
- Bere 1-2 litri distribuiti nell'arco della giornata
- Masticare bene il cibo
- Assumere giornalmente alimenti ricchi in fibra alimentare, per es. pane integrale, verdura e frutta, legumi, fiocchi d'avena, crusca, semi di lino macinati.

Restare in movimento

Il movimento fa bene al cuore e alla circolazione, ai muscoli e alle ossa. Inoltre il movimento ha un effetto positivo sul benessere. Perciò si consiglia di muoversi tutti i giorni e il più possibile.

- Cercare di muoversi il più possibile a piedi: per es.: per andare a fare la spesa, per andare da amici o dal medico. Prenda le scale invece dell'ascensore.
- Si conceda regolarmente una passeggiata all'aria aperta- da solo o in compagnia.
- Cerchi un'attività sportiva o un altro modo per muoversi che le piace. Si dia appuntamento con amici per fare sport. Questo aumenta la motivazione!
- Si informi su quali attività vengono organizzate nella sua località (per es.: associazioni locali o da Pro Senectute).

Aiuto in caso di inappetenza

Sono svariati i motivi che possono causare inappetenza. Tuttavia è importante continuare a mangiare in modo regolare e a sufficienza

Consigli:

- Distribuire i pasti nella giornata: al posto di tre pasti abbondanti, preferire pasti piccoli ma frequenti
- Si conceda il suo piatto preferito, magari anche un piatto della sua infanzia o delle vacanze.
- Utilizzi spezie dai sapori decisi e erbe aromatiche. Questi possono stimolare l'appetito.
- Porti in tavola cibi colorati e cerchi di curare la presentazione dei piatti in modo da renderli appetitosi.
- Si dia appuntamento con amici, parenti o conoscenti per mangiare in compagnia.
- Cerchi di muoversi tanto all'aria aperta.

Maggiori informazioni e downloads:

Il pasto ottimale in caso di ridotto appetito: vedi scheda informativa «il pasto ottimale» www.sge-ssn.ch/il-pasto-ottimale/

Prevenire la malnutrizione

In Svizzera molti anziani sono colpiti da malnutrizione. Questa diagnosi viene osservata in ogni quinto paziente ospedalizzato. La malnutrizione non si vede subito, poiché può colpire anche chi è normopeso o addirittura sovrappeso. La causa non è solo una quantità insufficiente di cibo, bensì anche un'alimentazione unilaterale che può avere come conseguenza una carenza nutrizionale.

I seguenti punti indicano una malnutrizione:

- Una perdita di peso indesiderata nelle ultime settimane si riconosce dagli abiti che sono diventati improvvisamente larghi
- Perdita di appetito nelle ultime settimane.
- Netta riduzione dell'assunzione di cibo nelle ultime settimane.

Una malnutrizione può instaurarsi se una persona assume troppo poca energia e/o troppo pochi nutrienti, come proteine, vitamine e sali minerali. In questo caso dovrebbe farsi consigliare dal suo medico di famiglia.

[Opuscolo «Denutrizione»](#)

4 Fonti:

Commissione federale per la nutrizione CFN (2018): alimentazione in età avanzata. Un rapporto degli esperti della CFN.

Keller U, Battaglia Richi E, Beer M, Darioli R, Meyer K, Renggli A, Römer-Lüthi C, Stoffel-Kurt N. (2012): sesto rapporto sull'alimentazione in Svizzera. Berna: ufficio federale della sanità pubblica, 2012.

Schmid B et al. (2015): Umfrage zur Ernährung der Generation 50+. Agroscope Science Nr. 28/2015

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2020): il piatto ottimale www.sge-ssn.ch/il-pasto-ottimale/

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2020): Alimentazione dai 60 anni www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata/

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2020) : Quaderno degli indovinelli con consigli per mangiare con piacere a partire dai 60 anni www.sge-ssn.ch/alimentazione60plus

Società Svizzera di Nutrizione SSN (2020): piramide alimentare svizzera. www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare-svizzera/