



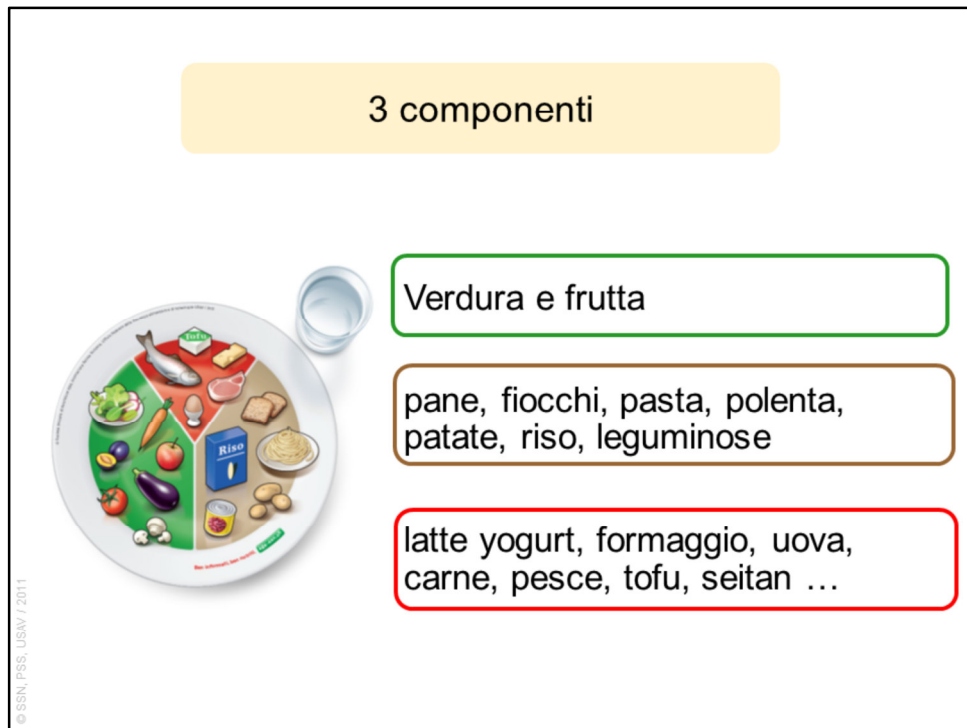
L'alimentazione gioca un ruolo sempre maggiore con l'avanzare dell'età. Un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita salutare possono contribuire a restare sani e in forma più a lungo. Ma come si può attuare nel quotidiano un'alimentazione equilibrata? Questa presentazione le suggerisce consigli concreti per la messa in pratica.

## Pasti equilibrati



Pasti equilibrati forniscono all'organismo energia e nutrienti indispensabili come proteine, vitamine e sali minerali. Dato che non esiste però un alimento che fornisce tutte le sostanze nutritive necessarie, servono più componenti sul piatto.

Il pasto ottimale (vedi immagine) illustra come abbinare in modo equilibrato i pasti principali, colazione, pranzo e cena. Il modello esplicita da un lato *quali* alimenti servono per un pasto principale. Illustra inoltre in *quale rapporto* ognuno di questi alimenti dovrebbe essere presente sul piatto per l'equilibrio del pasto.



Colazione, pranzo e cena dovrebbero essere composti sempre da tre componenti:

Gruppo verde: verdura e frutta

- Verdura e frutta sono indispensabili per l'apporto di vitamine, sali minerali e fibre.
- Dovrebbero essere presenti ampiamente sul piatto e precisamente quasi la metà del piatto.

Gruppo marrone

- A questo gruppo appartengono p.e. pane, fiocchi di cereali, pasta, polenta, couscous, patate, riso e leguminose (lenticchie, ceci, fagioli rossi e bianchi...)
- Tutti questi alimenti contengono molti amidi e sono importanti fornitori di energia per il nostro organismo.
- Coprono quasi l'altra metà del piatto.

Gruppo rosso:

- A questo gruppo appartengono i latticini (come ad es. latte, yogurt, formaggio)

oltre a uova, carne, pesce, tofu (di soia), seitan (di proteine di frumento) e molti altri alimenti.

- Tutti questi alimenti sono ricchi in proteine.
- Le proteine sono molto importanti. Non dovrebbero mancare a nessun pasto principale. Basta però una piccola quantità, come ad es. Una fetta di formaggio grande quanto una scatola di fiammiferi, oppure una fetta di carne di ca. 100-120g.

Bisogna aggiungere anche una bevanda ad ogni pasto. L'ideale sono bevande non dolcificate come acqua del rubinetto, acqua minerale o tisane alla frutta o alle erbe.

## Esempio: colazione

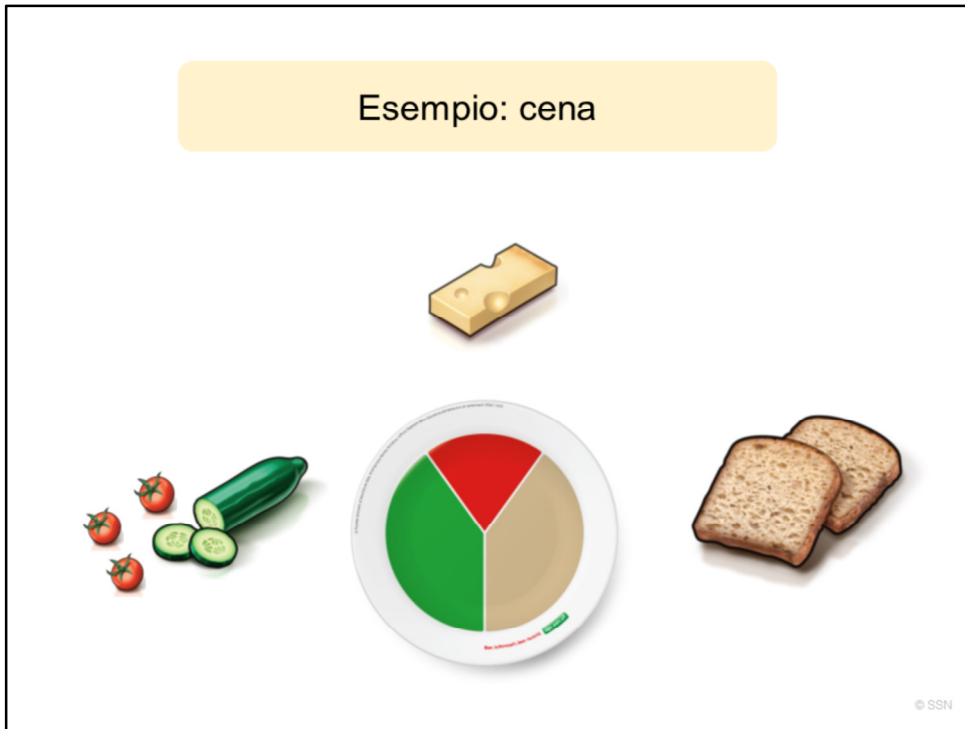


Un esempio per una colazione con le 3 componenti: müsli con latte, fiocchi di cereali e bacche

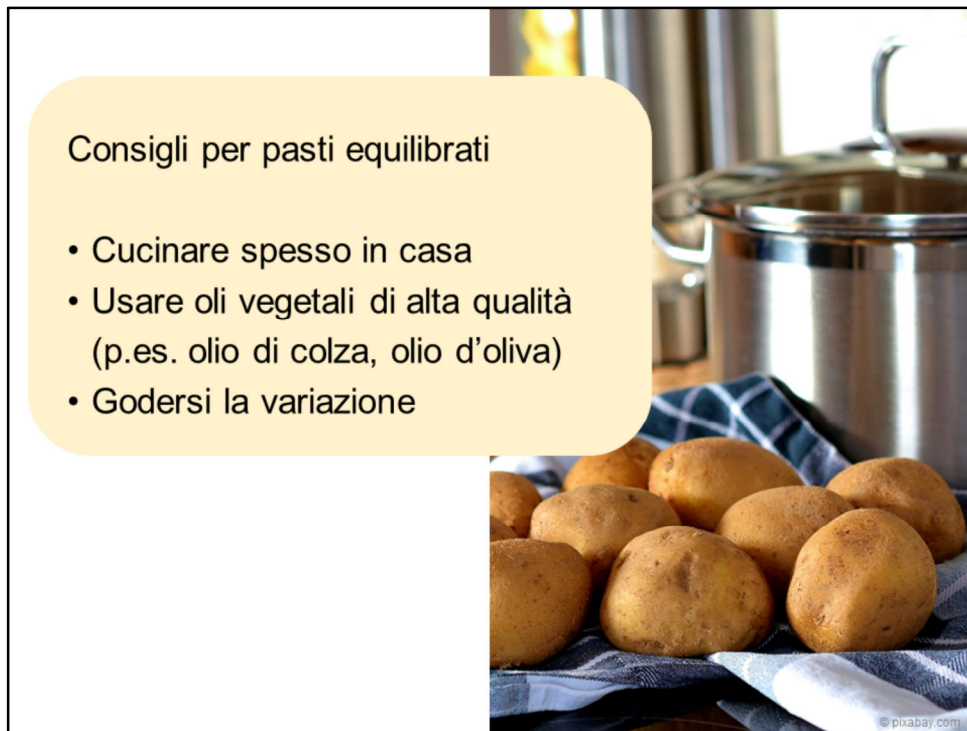


Un esempio per il pranzo con le 3 componenti: salmone con patate e bietola.

## Esempio: cena



Un esempio per la cena con le 3 componenti: pane con formaggio accompagnati da cetriolo fresco e pomodorini.



### Consigli per pasti equilibrati

- Cucini spesso in casa. Così può decidere lei gli ingredienti e in questo modo riesce meglio a rendere i pasti equilibrati. Non è però un problema, scegliere di tanto in tanto un pasto già pronto. Se il pasto pronto non contiene tutte le componenti del pasto equilibrato, può completarlo, p.e. un'insalata fresca con una lasagna pronta.
- Usi per la preparazione dei pasti oli vegetali di alta qualità. L'olio di colza è particolarmente raccomandato in quanto contiene preziosi acidi grassi. Tra questi anche acidi grassi omega-3 ai quali vengono attribuite proprietà favorevoli alla salute. L'olio di colza raffinato si presta sia per la cucina fredda (insalate p.e.) sia per la cucina calda (p.e. per stufare la verdura). L'olio d'oliva può essere usato per la varietà. Per arrostire ad alte temperature (p.e. per la carne) è necessario un olio di colza speciale chiamato olio di colza HOLL.
- Burro, margarina, panna e maionese sono meno adatti dal punto di vista nutrizionale e dovrebbero essere impiegati in modo parsimonioso.



- Presti attenzione alla variazione! Più è variata la scelta di differenti verdure, frutta, prodotti amidacei e fornitori di proteine, meglio è. Ogni alimenti contiene un'altra combinazione di sostanze nutritive preziose. Così è più facile, coprire il fabbisogno di tutte le sostanze nutritive importanti.

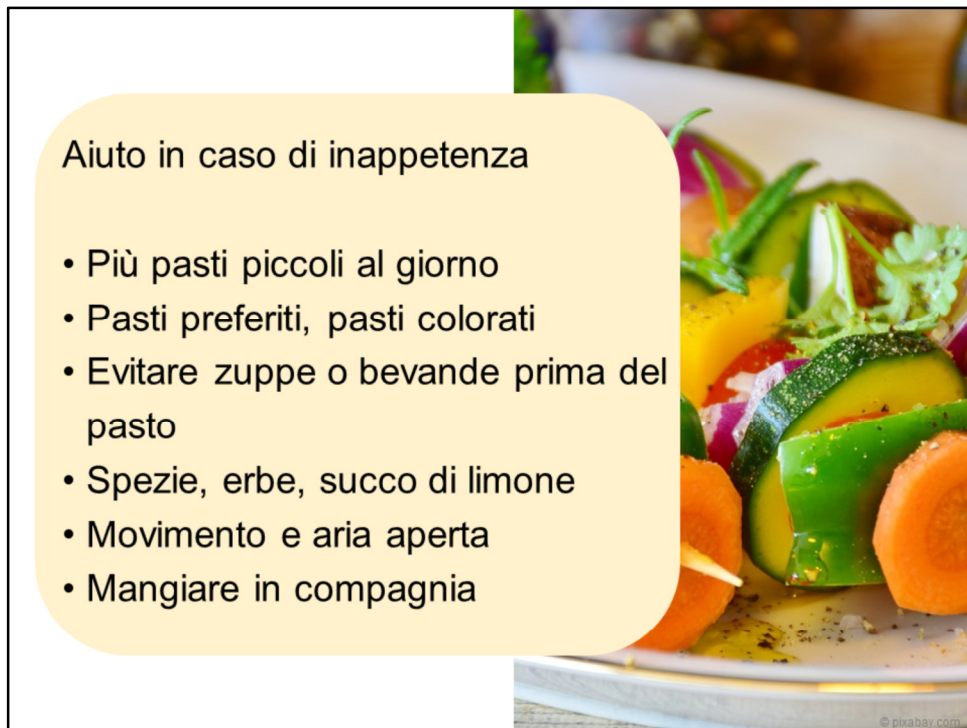
(Osservazione: informazioni più estese su quali olii sono adatti a quale utilizzo, sono indicate nel volantino della piramide alimentare (versione lunga) su [www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)



### Idee per più verdura e frutta

- Minestra di verdura/ insalata come antipasto
- Completare con verdura sfornati, pietanze di carne, risotti ecc.
- Verdure a crudo (si prepara veloce)
- Frutta come spuntino
- Verdure surgelate (come aggiunta alla verdura fresca)

Sono raccomandate 5 porzioni di verdura e frutta al giorno, di cui 3 di verdura e 2 di frutta. Non sempre è facile mangiare abbastanza verdura e frutta. Le seguenti idee possono aiutare (citare gli esempi).



Svariate ragioni possono causare inappetenza.

Rimane tuttavia importante mangiare con regolarità ed a sufficienza.

I seguenti suggerimenti possono rendere i pasti più facili e migliorare l'appetibilità dei pasti:

- Distribuisca i suoi pasti nell'arco della giornata: mangi più pasti piccoli al posto di tre grandi.
- Si conceda i suoi piatti preferiti, magari anche un pasto che le ricorda la sua infanzia o delle vacanze.
- Metta cibi colorati sul suo piatto e disponga in modo appetitoso le pietanze.
- Utilizzi erbe e spezie di gusto intenso. Possono stimolare l'appetito. Anche il succo di limone può aiutare.
- Si muova spesso all'aria aperta. Stimola l'appetito.
- Si incontri con amici, parenti e conoscenti per un pasto.

Se l'appetito rimane ridotto per un tempo prolungato o il peso corporeo continua a scendere, dovrebbe consultare il medico di famiglia. Questi aspetti sono importanti anche per persone in sovrappeso.

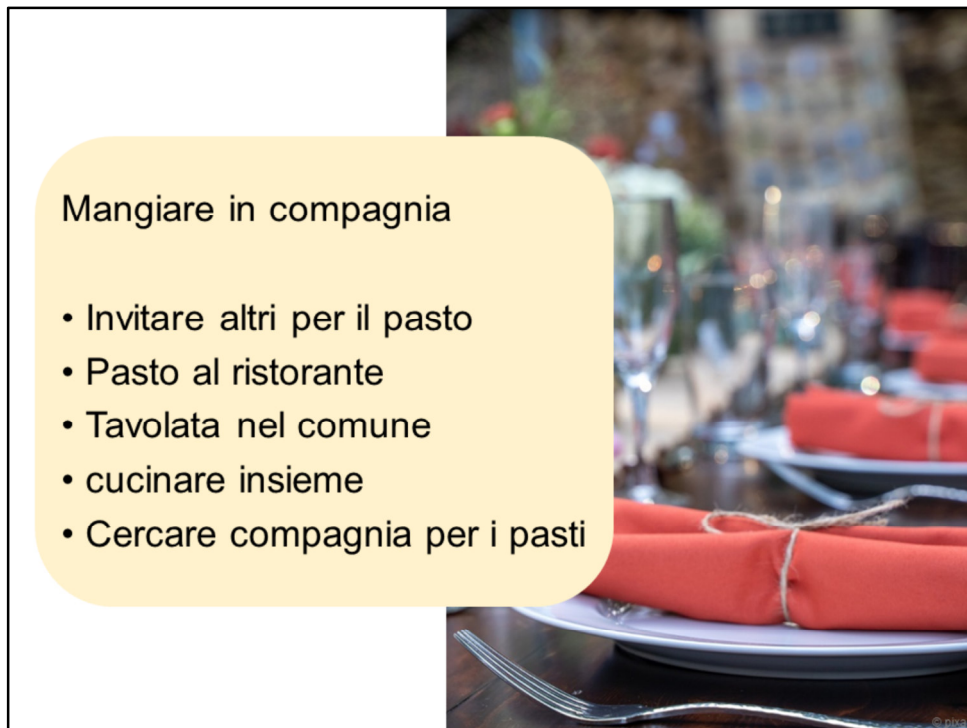


### Mangiare con piacere

- Prendersi tempo
- Renderlo accogliente
- Evitare distrazioni
- Goderlo con tutti i sensi

I pasti non servono solo all'apporto di energia e sostanze nutritive, ma sono anche tempo di piacere e di ristoro.

- Si prenda il tempo sufficiente per i pasti. Si sieda e assapori la tranquillità.
- Renda confortevole il momento p.e. con una tavola ben imbandita, una tovaglia o qualche fiore.
- Non si distraiga. Metta da parte il giornale o il telefono. Spenga il televisore. Assapori il suo pasto con attenzione!
- Mastichi piano e ascolti i suoi sensi: che profumo ha il suo cibo? Quali aromi assapora mentre mastica? Quali ricordi evocano i sapori percepiti?



Mangiare in compagnia rende i pasti più allegri. Questo ha anche un effetto positivo sull'appetito.

- Inviti amici, conoscenti o familiari per mangiare insieme.
- Oppure si accordi con altri per andare insieme a fare regolarmente un pasto al ristorante. In molti comuni sono organizzate anche tavolate per il pranzo da associazioni o oratori.
- Può anche cercare consocenti con l'interesse comune di cucinare e mangiare insieme.
- Un'altra possibilità è aggregarsi ad una comunità a tavola. Questi gruppi si organizzano da soli, si ritrovano regolarmente per mangiare insieme. Si informi presso la rete Tavolata ([www.tavolata.ch](http://www.tavolata.ch)) o alla Fondazione Pro Senectute locale del suo cantone, se esiste un gruppo nel suo comune.



La presente presentazione è stata realizzata con il gentile sostegno della Fondazione Beisheim e Fondazione Promozione Salute Svizzera.

Fonti:

Società svizzera di nutrizione SSN (2020): Foglio illustrativo piramide alimentare svizzera. [www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare](http://www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare)

Società svizzera di nutrizione SSN (2020): Foglio illustrativo il pasto ottimale. [www.sge-ssn.ch/pasto](http://www.sge-ssn.ch/pasto)

Società svizzera di nutrizione SSN (2020): Foglio illustrativo Alimentazione dai 60 anni. [www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata](http://www.sge-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata)