anziani moderni

salute
invecchiamento
fragilità
alimentazione
movimento

Guido Alvaro

a cura di:

SPI CGIL

in collaborazione con:

SdS Firenze Nord-Ovest
SOCIETÀ DELLA SALUTE
ZONA FIORENTINA NORD-OVEST

SST Azienda Sanitaria Firenze
Servizio Sanitario della Toscana
Educazione alla Salute

Collaborazione tecnica-scientifica: Renzo Cisbani, geriatra ASF

Redazione: Ilia Di Marco, Lorella Parigi - Struttura di Educazione alla Salute Azienda Sanitaria di Firenze

Progetto grafico e impaginazione: Daniela Annetta per CeDEaS

Immagini © Creative Common : www.flickr.com

Questa piccola, ma importante pubblicazione vuole fornire semplici indicazioni sulle corrette abitudini, o come si usa dire, su corretti “stili di vita” che si ritiene possano migliorare la salute e il benessere, non solo della popolazione anziana, ma di tutti i cittadini.
Dobbiamo essere quindi particolarmente grati allo SPI-CGIL per questa ulteriore iniziativa, che coglie appieno l’obiettivo della promozione della salute.
La centralità del cittadino nell’espletamento delle iniziative di salute risulta determinante per un migliore stato di salute. Una alimentazione controllata, sana, un’attività fisica regolare e un uso corretto dei farmaci appaiono oggi come dei fondamentali determinanti della salute di una comunità. I Servizi Sanitari e la stessa assistenza socio-sanitaria non possono cogliere ulteriori miglioramenti di indicatori obiettivi di salute, peraltro già molto elevati nella nostra regione, se non vi è da parte della popolazione l’impegno nel perseguire individualmente abitudini di vita corrette e sane.
Sono convinto che questa pubblicazione unita al ciclo di conferenze in programma, possa contribuire a rafforzare le capacità del cittadino, in particolare dell’anziano, nel fare scelte consapevoli per la salute, favorendo stili di vita sani, ma credo che possa anche contribuire nel promuovere strategie intersettoriali tra i diversi attori del sistema quali istituzioni, sindacati, associazionismo, al fine di condividere obiettivi e azioni comuni per la salute della nostra comunità.
E quest’ultima è proprio una delle principali finalità della Società della Salute, anche per questo vogliamo garantire a iniziative come queste la massima collaborazione, nostra e della Azienda Sanitaria di Firenze, convinti che soprattutto nella promozione della salute sta la nuova sfida per un ulteriore miglioramento del benessere del cittadino e dell’anziano.

dott. Andrea Valdré
Direttore Società della Salute
Zona Fiorentina Nordovest

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

Mangiare bene per vivere meglio

Oggi c'è molto interesse sul tema dell'alimentazione e siamo sommersi da spot pubblicitari e scritti di ogni genere, che difficilmente riescono a contribuire a diffondere informazioni corrette, anzi in molti casi aumentano la confusione assecondando le mode più deleterie.

Per questo motivo la Lega Pensionati CGIL di Sesto Fiorentino, organizza un ciclo di conferenze su questo argomento con l'intento di fornire indicazioni corrette in materia di alimentazione, salute e benessere. Infatti, una corretta alimentazione unita ad una idonea attività motoria e psichica, è fondamentale per la qualità della vita e può aiutare nella prevenzione e nella cura di patologie più o meno gravi. In particolare nella terza età sono fattori determinanti per invecchiare bene e mantenersi sani.

L'opuscolo che pubblichiamo, racchiude, in sintesi, le indicazioni fornite dal Dott. Renzo Cisbani, specialista in Geriatria, con la collaborazione della struttura di Educazione alla Salute dell'Azienda Sanitaria di Firenze.

SPI-CGIL Sesto Fiorentino
Il Segretario
Renato Boni

Les Chatfield

CONSIDERAZIONI SOCIO-DEMOGRAFICHE

SULL'INVECCHIAMENTO IN ITALIA ED IN EUROPA

I dati demografici a livello europeo mettono in evidenza un allungamento della vita media; tale dato di fatto fa emergere una serie di problemi sociali, economici, assistenziali e sanitari.
Si tratta di problematiche emergenti attualmente oggetto di discussione ai vari tavoli istituzionali e all'attenzione delle cronache della stampa e dei mezzi di comunicazione (media).
Si prevede che entro il 2025 il 44% della popolazione avrà più di 50 anni, e per il 2050 la metà della popolazione avrà più di 50 anni. Ciò significa che una quantità sempre minore di persone in età lavorativa dovrà sostenere color che sono in pensione.
La promozione della salute tra gli anziani rappresenta anche per questo un investimento strategico dei governi europei.
Mentre è responsabilità dei singoli mantenere uno stile di vita sano, i governi hanno la responsabilità di creare degli ambienti di sostegno. In questa logica il Piano d'azione internazionale di Madrid sull'invecchiamento adottato nel 2002 e rivisto nel 2007 raccomanda che gli stati membri delle Nazioni Unite diano la priorità al "*miglioramento della salute e al benessere nella terza età*".

I dati dimostrano che sono in aumento le percentuali di invecchiamento della popolazione ultra sessantacinquenne in relazione alla fascia di popolazione attiva cioè tra i 16 e i 65 anni. In particolare:

la Svezia registra al momento attuale la più alta percentuale di invecchiamento della popolazione Europea con il 27,1. Entro il 2020 la percentuale di invecchiamento della popolazione cosiddetta a carico *sarà aumentata fino a raggiungere il 30/35% della popolazione attiva.*
La percentuale più alta sarà quella della Svezia con il 37,5%, seguita dall' Italia con il 37,4, e per ultima l'Islanda con il 23,8 %.

L'Italia registra il più alto tasso europeo di aspettativa di vita in salute, che è di **71,2** anni, e più in generale la popolazione italiana ha beneficiato di importanti progressi per quanto riguarda la sopravvivenza: attualmente la speranza di vita alla nascita è di **78,6** anni per gli uomini e di **84,1** anni per le donne, anche se questo divario tra i sessi si sta riducendo con il passare del tempo e la forbice tenderà sempre più a ridursi.

Nel quadro internazionale ben pochi sono i paesi che hanno il nostro tasso di sopravvivenza, dato che noi italiani siamo, secondo i più recenti dati Eurostat (Ufficio Statistico delle Comunità Europee), i secondi in Europa soltanto dietro agli Svedesi per quanto riguarda il sesso maschile, mentre siamo secondi dietro i Francesi per il sesso femminile.

Se ci riferiamo al territorio italiano, le regioni più longeve sono: per il sesso maschile l'Umbria con 79,6 anni, le Marche con 79,5, la Toscana con 79,3, mentre per il sesso femminile, le Marche con 85,1, e l' Umbria con 84,8.

L'incremento della vita media non riguarda solo la popolazione ultra sessantacinquenne ma anche gli "over 75 e 85"; addirittura, proiezioni demografiche danno un incremento dei centenari del 2% nel 2050. Tale situazione va, inoltre, di pari passo con la tendenza alla riduzione delle nascite, anche se i dati del 2007 tendono a far vedere un miglioramento sia pur parziale della situazione.

DEFINIZIONE DI

INVECCHIAMENTO

Si può definire invecchiamento, dal punto di vista biomedico, *il processo biologico caratterizzato da cambiamenti che si realizzano nel corso della vita dell'individuo, determinando una sempre minore difficoltà di adattamento dell'organismo all'ambiente, e, di conseguenza, una maggiore* ***fragilità****.*

Anche se in geriatria esistono varie definizioni di invecchiamento, quella qui riportata appare adeguata anche alla situazione odierna, in cui l'adattamento dell'individuo all'ambiente va inteso a tutto tondo con implicazioni sociali e ambientali, e nella quale l'introduzione di strategie e corretti stili di vita può influire in maniera determinante sul singolo individuo.

Inoltre, in questa definizione emerge bene il concetto di fragilità, che non è necessariamente collegato all'età, e che dipende in gran parte dagli stili di vita adottati.

La **FRAGILITÀ in ambito geriatrico** indica una soglia di rischio di ammalarsi o comunque di andare incontro al rischio di ammalarsi in rapporto a vari fattori.

Corrisponde ad una condizione fisiologica di aumentata vulnerabilità e ridotta capacità di risposta ad eventi stressanti che possono colpire più apparati e che quindi riducono l'autonomia e l'autosufficienza dell'individuo anziano.

Le variabili possono essere rappresentate da:

- **ETÀ**: avere 75 anni è un parametro di rischio di fragilità e di possibilità di ammalarsi
- **LIVELLO ECONOMICO**: il livello economico è importante perché in qualche maniera determina e/o riduce la possibilità di accesso alle cure
- **SOLITUDINE:** la solitudine può essere relativa e/o assoluta in rapporto alla presenza o meno di parenti o vicini che possono pervenire nel momento del bisogno
- **EVENTI SENTINELLA**: gli eventi sentinella sono quei fatti, come ad esempio le cadute, i disturbi di udito (ipoacusia), o di vista (ipovisione) che con il passare del tempo fanno sì che l'individuo tenda a chiudersi in sé.

INVECCHIAMENTO E PROMOZIONE DI STILI DI VITA SANI

Nell'ambito di studi europei, i fattori che sono stati considerati determinanti per la promozione di un invecchiamento sano sono per la maggior parte, fattori di ampia portata, che interagiscono fra loro. Ad esempio, si è potuta ottenere una significativa diminuzione nel tasso di mortalità e un miglioramento nella funzionalità dell'organismo nei casi in cui gli anziani hanno adottato uno stile di vita più sano per quanto riguarda le abitudini alimentari, l'attività fisica e il consumo di tabacco e di alcolici.

Guido Alvarez

Il progetto HALE ("*Healthy Ageing: a longitudinal study in Europe*" – "Invecchiare in buona salu-

te: uno studio trasversale in Europa") ha evidenziato **le relazioni esistenti** tra i fattori inerenti lo stile di vita e le condizioni fisiche, psicologiche, cognitive e la percezione della propria salute, ma anche la funzione sociale, con l'adozione di abitudini di vita più sane, che contribuiscano a diminuire il rischio di mortalità.

L' ambiente, infine, influenza le capacità degli anziani di rimanere attivi e di partecipare alla vita sociale. Apportare dei miglioramenti all'ambiente significa migliorare la qualità della vita degli anziani e di coloro che si prendono cura di loro.

Molti anziani vorrebbero potersi muovere più facilmente ed essere più attivi. Gli anziani con difficoltà motorie e i disabili hanno bisogno di svago e strutture per il recupero vicine alle loro abitazioni; le aree verdi pubbliche accessibili e il tempo trascorso all'aria aperta sono considerati fattori fondamentali per la buona salute.

L'inquinamento atmosferico è responsabile di uno dei maggiori fattori scatenanti per le malattie che affliggono gli anziani. Venti milioni di europei soffrono di problemi respiratori, e molti di loro sono anziani e/o vivono in condizioni disagiate.

alimentazione e terza età

Uno stile di vita con movimento fisico regolare, molti contatti sociali e un'alimentazione equilibrata e variata sono le basi migliori per una terza età sana.

L'alimentazione assume, con il passare degli anni, un ruolo sempre più importante perché la nostra salute e il nostro benessere dipendono in modo determinante da cosa e da come mangiamo. E sempre più importante diventa, con il passare degli anni, non solo apportare all'organismo tutti gli alimenti dei diversi gruppi e tutte le sostanze nutritive in modo equilibrato, **ma anche mangiare con piacere**.

Nella terza età, quindi, non è necessario seguire una dieta leggera speciale, né una restrittiva. É possibile mantenere le abitudini alimentari che si sono praticate nel corso degli anni, prestando però attenzione ai mutamenti che naturalmente avvengono nell'organismo.

idawatz

Il nostro corpo è come una macchina, più si va avanti nel tempo e maggiori devono essere le attenzioni che gli dedichiamo. Iniziare da un sano regime alimentare può aiutarci davvero a sentirci più giovani e in forma.

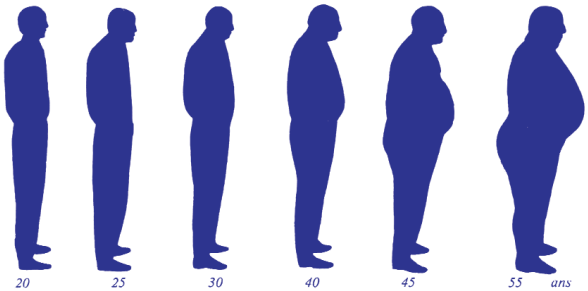
Il regime alimentare di un **anziano in salute** deve rispettare, per questo, alcune regole base che riguardano l'apporto calorico e la corretta distribuzione di proteine, grassi, zuccheri e carboidrati nell'arco della giornata. Non bisogna, poi, trascurare il fatto che sono numerosi i fattori che influiscono sul nostro comportamento alimentare: necessità e voglie individuali, condizioni di salute del momento sia fisiche che mentali, l'ambiente sociale, l'attività fisica, l'offerta corrente di alimenti, la pubblicità …

Le raccomandazioni che seguono garantiscono una dieta equilibrata, un apporto sufficiente, cioè, di energia, sostanze nutritive e protettive e quindi sono raccomandazioni per un modo di alimentarsi sano.

Le indicazioni riguardano persone anziane sane, con un'attività fisica normale e quindi un fabbisogno energetico e nutritivo medio.

IL FABBISOGNO ENERGETICO NELLA TERZA ETÀ

Se dai primi anni di vita fino al completamento della crescita è necessario un apporto calorico più elevato rispetto a quello di un adulto, nella vecchiaia, a causa della riduzione delle attività metaboliche e della maggiore sedentarietà, i bisogni calorici sono certamente minori.
Il ritmo delle funzioni vitali, infatti, con il passare degli anni rallenta, diminuisce il valore del metabolismo basale e, solitamente, anche l'attività motoria.
Bisogna, però, tenere conto di questi fattori: un individuo sano (che non presenti, quindi, particolari patologie, obesità compresa), di età superiore ai 60 anni, ha un fabbisogno calorico di 1600/1900 calorie (femmine) e di 1900/2250 calorie (maschi).
Oltre i 70 anni, poi, questo fabbisogno diminuisce ancora di circa il 10%.



VARIETÀ NELLA SCELTA DEGLI ALIMENTI

... NON È NECESSARIO MANGIARE IN BIANCO!

Un buon equilibrio tra i componenti alimentari è essenziale per una migliore nutrizione, ma è anche indispensabile molta varietà nella scelta degli alimenti per non cadere nelle diete rigide, dove regna, per le persone anziane il "pasto in bianco".

Un anziano che non abbia particolari patologie può assumere qualsiasi alimento in relazione alla sua soggettiva tollerabilità, ovviamente senza mai esagerare nella quantità.

Anche i dolci, assunti in giusta misura, possono rientrare in una dieta equilibrata (fatta eccezione, ovviamente, per i diabetici).

ATTENZIONE PERÒ AGLI ECCESSI: ad una certa età si diventa golosi ... soprattutto per motivi psicologici; spesso si fa, addirittura, un eccessivo uso di alimenti che non facevano parte della dieta abituale (es. cibi che precedentemente venivano consumati soltanto nelle feste e nelle ricorrenze...).

Alcol SI, alcol NO

Sono definiti ALCOLICI tutte le bevande il cui contenuto di alcol è variabile tra l'1,5 e il 21%, SUPERALCOLICI tutte quelle in cio che supera il 22%. Esse sono sostanzialmente costituite per la maggior parte da acqua e per il resto da alcool etilico (etanolo) che è una sostanza estranea all'organismo, per molti versi tossica. L'etanolo viene assorbito dall'organismo solo in piccole quantità e si riversa direttamente nel sangue.

L'alcol è una sostanza che modifica il funzionamento del nostro cervello, il cui abuso provoca notevoli squilibri, carenze nutrizionali e alterazioni comportamentali. Gli effetti più evidenti dell'alcol sono molto rapidi (15 minuti circa dall'assunzione) e dipendono all'alcolemia, cioè dalla concentrazione di alcol nel sangue. Vanno dalla diminuzione della capacità di percezione, di reattività e di attenzione, ai disturbi visivi, all'euforia. L'assunzione di alcol interferisce anche sul metabolismo dei farmaci.

Quanto alcol contengono le bevande?

Si può calcolare, per approssimazione, che ogni bicchiere di bevanda alcolica contenga 12 grammi di alcol puro (definita unità alcolica standard)

- 1 bicchiere di vino (100ml) = 1 unità alcolica
- 1 bicchierino di superalcolico (40ml) = 1,5 unità alcolica
- 1 birra media (400ml) = 2 unità alcoliche
- 1 lattina di birra (330ml) = 1,5 unità alcoliche

Ricordati che

- L'alcool non aiuta la digestione.
- Non fa buon sangue e spesso, se se ne abusa, provoca anemia.
- Non placa il senso di sete ma al contrario tende a disidratare.
- Non riscalda in quanto la vasodilatazione è transitoria.
- Non è vero che dà forza, tende solo a diminuire la soglia di affaticamento attraverso una azione sedativa.

TRE PASTI PRINCIPALI E DUE SPUNTINI

Ad un'alimentazione variata è necessario abbinare una razionale distribuzione del cibo nell'arco della giornata, suddividendolo in tre pasti principali ed in due spuntini.
La vita moderna con ritmi un po' frenetici costringe spesso ad assumere i pasti in orari irregolari, in maniera frettolosa e non adeguata.
Per l'anziano, in pensione o in generale non gravato da impegni pressanti, è più facile rispettare quella regolarità che è il fondamento di una sana alimentazione.
Curarsi, poi, della propria nutrizione (es. fare la spesa e cucinare i propri pasti) può aiutare a tenersi impegnati.

Senza essere pressati da orari, da anziani si potrà, infine, prestare attenzione ad alcuni aspetti dell'alimentazione quotidiana, consumando tranquillamente: una **PRIMA COLAZIONE** a base di sostanze energetiche che permettano di affrontare con grinta la giornata, un **PICCOLO SPUNTINO a metà mattina** a base di frutta o yogurt che aiuti ad arrivare all'ora di **PRANZO** senza languori o crisi ipoglicemiche. La **MERENDA** del pomeriggio, poi, consente di consumare una **CENA** semplice, e non troppo abbondante, in modo da non appesantire il riposo notturno (spesso difficile nella terza età).

È importante ricordare che qualsiasi pasto, dalla colazione alla cena, dovrà essere coperto il più possibile da alimenti sani e genuini, come vuole la cosiddetta "dieta mediterranea" (la più moderna scoperta in fatto di semplicità e genuinità) consigliata a tutti per mantenersi in forma.

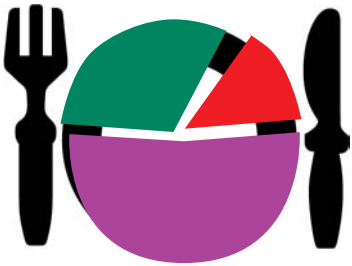
É l'alimentazione che da giovane ogni anziano ha praticato: l'alimentazione italiana dettata dai reali bisogni di un'epoca in cui il benessere era ancora lontano. Oggi è tornata di moda ed è molto pubblicizzata … ma anche molto sana.

I pasti equilibrati

La dieta ideale per un anziano deve coprire in modo equilibrato i fabbisogni nutrizionali

l'energia deve essere fornita, in generale
per il 50-60 % da **carboidrati**
per il 12-14 % da **proteine**
per il 30-35 % dai **lipidi**

La quota calorica deve ripartirsi:
per il 15-16 % di **proteine**
per il 28-30 % di **grassi**
per il 54-57 % di **zuccheri**.



Per garantire l'apporto di sostanze plastiche indispensabili per prevenire il decadimento dei tessuti, **la quota proteica** consigliata nell'anziano è in media **più elevata del 3%** rispetto a quella dell'età adulta.
Al contrario, è opportuno **limitare l'introduzione dei grassi**, sia per evitare un affaticamento del fegato, sia per prevenire la comparsa di alcune malattie tipiche dell'età senile legate al metabolismo dei lipidi (es. arteriosclerosi).

Colazione:

È bene non limitarsi ad una tazzina di caffé. Ricordiamoci che se non c'è intolleranza, il latte è un alimento eccellente a tutte le età, ricco di calorie, calcio, proteine e lipidi. "Coccoliamoci" pure con qualche biscotto secco o fette biscottate.

Pranzo:

Pane e cereali, cibi proteici come carne, pesce, uova, abbondanza di verdura e frutta fresca.
I grassi, invece, vanno assunti in piccola quantità come condimento.
Altri condimenti naturali possono essere lo zenzero fresco, l'aceto, lo scalogno, il limone, il prezzemolo, la cipolla tritata...

Cena:

Una cena leggera concilia il sonno, ma ricordatevi sempre di apportare quegli alimenti che avete "dimenticato" di assumere a pranzo.
Ottime, a fine pasto, sono le tisane.

Spuntini:

Prediligete la frutta e la verdura: potete farne anche un centrifugato (sia di una che dell'altra), ma meglio scegliere sempre frutta e verdura di stagione.

come scegliere

GLI ZUCCHERI Preferite quelli composti (amido) a quelli semplici (saccarosio).

L'amido è lo zucchero contenuto in alimenti quali pane, pasta, riso, patate, ecc.. Quindi un piatto di pasta o di riso ed un giusto apporto di pane (meglio integrale in caso di problemi intestinali), permetteranno di coprire gran parte del fabbisogno di zuccheri. Tale fabbisogno potrà esser coperto anche dalla frutta (molto utile per il suo elevato contenuto di vitamine).

Il saccarosio è lo *zucchero comune*, quello che può essere estratto dalla barbabietola (in genere in Europa), ma anche dalla canna da zucchero.

I CEREALI La pasta, ormai per definizione base della dieta mediterranea, va meglio se integrale, ricordando, comunque, che la pasta fresca (specie se ripiena: ravioli, tortellini, lasagne ripieni con prosciutto o ragù) è, in genere, ricca di grassi animali.

LE PATATE Non si possono considerare verdure e il loro uso deve essere considerato come sostitutivo del pane.

I GRASSI Privilegiare l'uso di oli di origine vegetale (oliva-semi), meglio se crudi, che contengono sostanze, dette acidi grassi, essenziali per l'organismo; limitare, invece, l'impiego di grassi di origine animale (burro, lardo, strutto) che contengono un'elevata percentuale di colesterolo, fattore di rischio per l'arteriosclerosi.

LE PROTEINE Utili sono quelle di origine vegetale contenute principalmente nei legumi, ma indispensabili sono gli alimenti che contengono le cosiddette “proteine nobili” o ad alto valore biologico: carne, pesce, uova, latte, formaggi, riso, patate.

LE CARNI Sono da preferire carni magre come pollo, tacchino, vitello, manzo magro (smentiamo il fatto che solo le carni rosse siano ricche di ferro). Per quanto riguarda la cottura, quelle da preferire sono: alla griglia, in umido, al forno. Cuocere con poco olio. Evitare, o consumare con moderazione le frattaglie (a causa del colesterolo).

I SALUMI Preferire prosciutto crudo e cotto e bresaola, evitando mortadella, salame, coppa e insaccati simili (sempre a causa del colesterolo).

I LEGUMI Possono essere consumati da soli o con cereali. In questo secondo modo si assumono proteine che possono sostituire quelle della carne.

I PESCI Scegliere tra sogliola, merluzzo, dentice, orata… Se si utilizza pesce congelato è importante scongelarlo in modo corretto. Le modalità di cottura da preferire sono: alla griglia, al forno, al vapore. Evitare o ridurre al minimo la frittura.

LE UOVA Sono da preferire sode o alla coque per la maggior componente proteica. Vanno bene anche in frittata (magari con verdure cotte in padella): sfatiamo il mito che le uova fanno male al fegato. Evitare o ridurre, comunque, le uova fritte.

Il LATTE E I DERIVATI Il latte parzialmente scremato, anche per la sua maggior digeribilità, è, in linea di massima, da preferire. Ottimo l'uso di yogurt magro. Tra i formaggi preferire la ricotta, la scamorza e la mozzarella per il loro ridotto contenuto di colesterolo.

Ricordiamo: non esistono i formaggi veramente magri.

LE VITAMINE È importante mantenere costante l'apporto vitaminico che incide su alcune malattie degenerative (es. Malattia di Alzheimer).

I MINERALI Una dieta adeguata necessita di una giusta introduzione di sali minerali. Tali sali sono, infatti, sostanze importanti ed essenziali nei processi muscolari, nella conduzione dell'impulso nervoso e nella funzione immunitaria, cioè di difesa dell'organismo. Il fabbisogno di minerali aumenta con l'aumentare della età; in particolare, ad esempio, per ridurre il rischio di osteoporosi e di fratture, il fabbisogno di calcio aumenta nelle donne dopo la menopausa, e, in modo particolare, nelle donne molto anziane.

• Introdurre alimenti ricchi di calcio (formaggi, latte) in aggiunta ad un'attività fisica leggera ma continuativa. Non dimenticare anche l'apporto di ferro per evitare l'insorgere di anemia e di astenie o di facile affaticabilità

bere sufficientemente

Tutti i nutrienti sono importanti, ma guai a dimenticarsi dell'acqua! Il corpo umano ha bisogno di molti liquidi. Perciò bisogna cercare di bere ogni giorno come minimo un litro e mezzo di acqua, succhi di frutta allungati con acqua e tisane di erbe e frutta, tenendo conto che anche con ridotta attività fisica la perdita di liquidi è di 700 cc al giorno. L'apporto di acqua, vitamine e sali minerali ha un'importanza determinante per la salute.

Gli anziani, poi, sentono meno la sete (è uno specifico dell'età) e ciò porta a volte alla disidratazione. Inoltre, spesso, a causa di paure infondate, si astengono dal bere.

È necessario bere ogni giorno almeno otto - dieci bicchieri di acqua.

Bisogna inoltre ricordare che, oltre che con l'acqua, ci si disseta con succhi di frutta, latte freddo o caldo, tisane ...

Bere alcolici, caffé e tè porta ad urinare spesso e quindi ad espellere i liquidi di cui il corpo ha bisogno...

Questa perdita deve essere necessariamente compensata con l'assunzione di altri liquidi.

Non sono dissetanti i superalcolici che sono sempre da evitare.

... Intestino

I lassativi dovrebbero essere assunti solamente dietro prescrizione medica e non per lunghi periodi di tempo; in caso di disturbi persistenti chiedere consiglio al medico o ad un dietologo.

Bisogna, quindi sapere che ci sono alimenti che possono aiutare ad affrontare alcuni problemi:

Alimenti contro la costipazione (stitichezza)

alimenti ricchi di fibre alimentari: pane integrale, riso integrale, muesli, crusca, fichi, bacche, verdure. Bere adeguatamente.

Alimenti contro la diarrea

alimenti astringenti: banane, mela grattugiata con la buccia, mirtilli, minestra di carote passate al setaccio, acqua di riso bollito, pane bianco, tè nero, oppure cioccolato nero.

Combattere l'obesità

- Mantenere il peso in limiti normali
- Scegliere cibi meno ricchi di calorie
- Usare meno grassi (specie come condimento)
- Preferire l'olio di oliva al burro
- Mangiare carni più magre come pollo rispetto alla carne rossa
- Fare uso più frequente di pesce
- Aumentare l'uso di frutta e verdura

"Luoghi comuni" da sfatare ...

e qualche errore da evitare

Denti: una masticazione non corretta è la prima responsabile di una cattiva digestione. Se avete problemi, per esempio, di meteorismo, forse può dipendere anche da questo. Inoltre una protesi difettosa, che rende difficoltosa la masticazione, può costringere a rinunciare ad alimenti gustosi e davvero necessari.

Sedentarietà: **un anziano non è un disabile:** può e deve muoversi per quanto gli è possibile.

Dopo mangiato, invece di lasciarsi cadere sulla tanto comoda poltrona, è consigliabile fare 100 passi (contateli pure!) con calma e tranquillità.

Acqua: bere tanta acqua non fa male ... ed è meglio bere quella naturale (liscia) che quella gassata.

Dolci: un gelato o una fetta di crostata ogni tanto rientrano certamente in una dieta equilibrata.

Calorie: un alimento a basso contenuto calorico non è necessariamente migliore di uno con una maggiore quantità di calorie. La "differenza" non la fanno sempre le calorie ma i grassi.

Qualche esempio? 100 grammi di grana o parmigiano hanno più calorie di 100 grammi di mozzarella, ma, comunque, meno grassi. Quindi, quando leggiamo le etichette degli alimenti facciamo attenzione soprattutto ai grassi presenti e non solo alle calorie.

... tutta colpa dell'età?

Forse no, quindi, PRIMA DI RASSEGNARSI é bene valutare con il medico se non dipende da carenze alimentari.

Quando si supera una certa età, per un insieme di motivi, si instaurano alcuni errori dietetici che si esprimono attraverso eccessi, ma, **sorprendentemente** e in **modo importante**, anche con carenze alimentari. Le forme di carenza alimentare sono spesso trascurate proprio perché inaspettate e quindi difficili da individuare. Esse si esprimono, nella maggior parte dei casi, con piccoli segni che facilmente possono essere scambiati come sintomi legati **solamente** o **sopratutto** all'età. Per questo motivo vengono spesso inseriti nel quadro generale dell' invecchiamento, mentre evidentemente si tratta di casi di scorretta nutrizione, sia in termini di quantità che di qualità, e, come tali, possono essere, almeno in parte, corretti dall'adozione di un più sano stile alimentare.

La carenza alimentare più diffusa è quella proteica, legata spesso all'insufficiente consumo di alimenti contenenti vitamine e sali minerali

Sintomi di una dieta carente di questi alimenti possono essere:

- mancanza di appetito
- perdita di peso
- riduzione della temperatura corporea;
- diminuzione del metabolismo di base;
- bradicardia, tendenza agli edemi, disidratazione cellulare;
- scarso spirito di iniziativa, tendenza alla depressione, sensazione di invecchiamento;
- diminuzione dell'elasticità della pelle, aumento delle rughe, disidratazione, ecc.

Tutti questi segni possono essere ricondotti all'assunzione insufficiente di vitamine (spesso di vitamina B), sali minerali, proteine, calorie, e acqua. Consultate il medico, ma pensate, intanto, anche ad integrare gli alimenti mancanti.

cerchiamo le VITAMINE e - perché no? - i MINERALI

Frutta, ortaggi, pesce, carne, cereali ..... la dieta mediterranea aiuta ad integrare vitamine, minerali, proteine, calorie e liquidi.

VITAMINE

Vitamina A spinaci, cavoli, carote, zucca, uova, banane, albicocche, ciliege, piselli, peperoni, prezzemolo

Vitamina B1 cereali, fegato, carne di maiale, fagioli, noci e nocciole, lenticchie

Vitamina B2 fegato, noci, nocciole, orzo, piselli, fagioli, uova, latte

Vitamina B3 o (Vitamina PP) fegato, rognone, cereali integrali, germe di grano, pesce, pollame, noci, nocciole

Vitamina B5 fegato, germe di grano, rognone, semi di girasole, tuorlo d'uovo

Vitamina B6 carne, cereali integrali, vegetali verdi, semi di girasole, grano saraceno, banane

Vitamina B7 cereali integrali, agrumi, fegato;

Vitamina B12 pesce, latte, fegato, rognone, carne

Vitamina C frutta fresca in generale e la maggior parte delle verdure, agrumi, kiwi, peperoni, prezzemolo, patate, pomodoro, cardi

Vitamina D pesce, molluschi, tonno, salmone, avena, tuorlo d'uovo, burro, mandorle, ribes

Vitamina E legumi e cereali integrali, oli vegetali, germe di grano, uova, vegetali verdi, fegato, latte, noci, noccioline.

MINERALI

Ferro

pesce, carne, fegato, uova, grano, altri cereali integrali, frutti rossi, vegetali verdi e rossi

Potassio

vegetali verdi, arance, patate, banane, albicocche, semi di girasole, cereali integrali, carne

Magnesio

noci, cereali integrali, fagioli, piselli, vegetali verdi, soia, mandorle, olive, prezzemolo, cipolla

Rame

fegato, cereali integrali, mandorle, vegetali verdi, quasi tutti i pesci marini

Manganese

tuorlo d'uovo, semi di girasole, germe di grano, cereali integrali, piselli, fagioli, albicocche, asparagi, cipolla

Zinco

fagioli, noci, semi di girasole e altri semi, pesce, ostriche, crostacei, carne, fegato

Selenio

crusca, broccoli, cipolle, pomodori, tonno

muoversi con regolarità

attività fisica

Tanakawho

Tutti gli studi ormai concordano nell'affermare che una corretta attività fisica associata ad un'alimentazione adeguata migliora la qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata.

L'esercizio fisico produce, anche nell'anziano in precedenza sedentario, vantaggi sia in termini di resistenza allo sforzo che di forza fisica e di equilibrio.

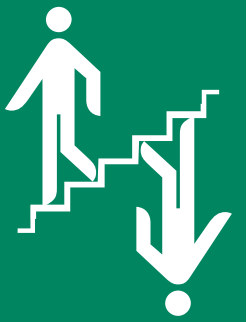
L'attività fisica regolare permette di mantenere in efficienza l'apparato muscolare e scheletrico e riduce il rischio di patologie degenerative croniche come l'osteoporosi e le malattie cardiovascolari.

L'attività fisica è in grado, inoltre, di incidere sulle cosiddette *prestazioni mentali*, per cui l'esercizio fisico regolare mantiene le capacità cognitive, fattore fondamentale per un invecchiamento ottimale.

Roger H. Glass

Essenziale è, però, la pratica abituale dell'attività fisica.

Un recente studio americano (Albert



2005) afferma che qualunque attività fisica, intensa o moderata, protegge dal declino cognitivo. Poiché, quindi, la correlazione tra stimolo fisico e psichico è strettissima, è possibile affermare che il benessere fisico è inscindibile sia da quello cognitivo che da quello emotivo e che ogni azione che sviluppa l'uno si ripercuote inevitabilmente sugli altri.
Anche non praticando specifici sport salutari quali nuoto, ciclismo, marcia, escursionismo, è possibile integrare nelle attività di tutti i giorni un'attività fisica efficace: usare le scale invece dell'ascensore, andare a fare la spesa a piedi, portare a passeggio il cane (anche quello del vicino) sono attività che mantengono in esercizio e, se fatte regolarmente, aumentano il consumo energetico, con effetto positivo sul peso corporeo.

Il moto all'aria aperta, in particolare, incrementa, grazie all'irradiamento solare, la formazione di vitamina D, che, insieme al calcio, è responsabile della densità delle ossa.

Karl Blackwell

Per questo motivo è consigliato fare una passeggiata all'aria aperta ogni giorno.

Una passeggiata al giorno...

di soli 30 minuti a ritmo normale consente un consumo energetico rilevante

EPPOI:

- mantiene più a lungo forti e vitali
- aiuta a non superare il peso giusto
- contribuisce a prevenire molte malattie
- mantiene in buona salute
- accresce il benessere … ed il buon umore.

CHI FA REGOLARMENTE MOTO

può anche mangiare di più, per cui diventa anche più facile coprire il fabbisogno quotidiano di vitamine e minerali.

VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ

Dormire	0.9
Stare seduto	1.0
Stare in piedi inattivo	1.1
Scrivere al computer	1.3
Lavare la biancheria a mano	3.0-4.0
Pulire i pavimenti	3.6
Stirare	3.5-4.2
Pulire e battere i tappeti a mano	7.8
Montare circuiti elettronici	2.7
Intonacare una parete	4.1-5.5
Fare lavori agricoli	5.5-7.0
Spalare	6.0
Camminare in piano (4 km/ora)	2.5-3.5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11.1
Correre a piedi (12 km/ora)	15.0

Buone regole

- Bere acqua a sufficienza
- Ridurre i grassi
- Ridurre le calorie introdotte
- Utilizzare meno sale
- Aumentare la quantità di fibre
- Ridurre i dolciumi
- Variare il più possibile l'alimentazione
- Aumentare il consumo di pesce e di legumi
- Privilegiare l'olio di oliva
- Distribuire gli alimenti nella giornata
- Masticare bene
- Apparecchiare sempre la tavola, anche se si è soli
- Cucinare sempre come se fosse un rito.

E per concludere una curiosità

Uno dei paesi in cui la longevità è più avanzata è il Giappone, e in particolare l'isola di Okinawa, i cui abitanti hanno una media di vita di 82,1 anni e la più alta percentuale di centenari del mondo (circa il 20,6%). Inoltre, in Giappone, l'incidenza di malattie come cancro, ictus, osteoporosi è decisamente inferiore. Il motivo per cui la popolazione è cosi in salute è rappresentato da quello che in giapponese si chiama "ISHOKUDOGHEN" che potrebbe essere tradotto con "il cibo è una medicina". Gli abitanti godono di buona salute, lavorano, pescano, ballano, sono in grado di praticare ancora arti marziali. I ricercatori che studiano il fenomeno attribuiscono la situazione sostanzialmente alla dieta. Frutta, verdura e pesce in abbondanza rappresentano gli elementi più importanti della dieta dei giapponesi, in particolare, il pesce (insiema ad una alga locale e al tofu/formaggio di soya) è un elemento essenziale e viene consumato anche come prima colazione.

Per saperne di più:

http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione - il sito dell'Istituto Nazionale per la Nutrizione dal quale è possibile scaricare le linee guida complete

Pietta P., **Salute in tavola per la terza età**, 2007, Ricchiuto

Sinigalia G., **Gli anni d'oro a tavola. Pranzo e cena in serenità.** Manuale teorico-pratico di alimentazione per anziani in economia, 2005, Gabrielli Editori

Pietta P., **Salute in tavola per gli anziani**, 2005, La Compagnia della Stampa

Sears Barry, **La Zona anti-età**, 2005, Sperling & Kupfer

Vaccaro M. C., **Invecchiare in salute**, 2006, Franco Angeli

Andreani Dentici O.; Amoretti G.; Cavallini E., **La memoria degli anziani. Una guida per mantenerla in efficienza**, 2004, Centro Studi Erickson

Quinci M. Luisa, Carminucci R., **Sport e movimento per la terza età**, 2004, EdUP

Fattori determinanti per un invecchiamento sano

Illustrazione di Ninni Oljemark, tratta da: “Invecchiare in buona salute - una sfida per l’Europa”. Ed. Swedish National Institute of Public Health.

CeDEaS - Centro di Documentazione per l'Educazione alla Salute per l'Area Vasta Centro

Sesto Fiorentino, settembre 2008