

10. Principali problematiche nell'anziano che provocano malnutrizione

Malattie croniche non trasmissibili come diabete, malattie cardiovascolari, ictus, malattie oncologiche, malattie degenerative neurologiche, disfagia, ulcere da decubito.

11. Porzionamento del pasto

Se presente **sazietà precoce e affaticamento**, i pasti devono essere di piccolo volume e ad elevata densità calorico-proteica (tanti carboidrati, proteine, grassi).

12. E in caso di DISFAGIA?

La diagnosi dev'essere effettuata da personale medico. In tal caso va modificata la consistenza di cibi e bevande, ricorrendo all'utilizzo eventualmente di **polveri addensanti**.

In base alle indicazioni mediche, bisognerà consumare alimenti e bevande a consistenza modificata (es. liquido, semiliquido, solido), evitando gli alimenti a "doppia consistenza" (es. minestrina).

S.C. Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

sian@aslcn2.it

0173 316642

ALIMENTAZIONE

Un'alimentazione equilibrata è indicata in ogni periodo della vita a maggior ragione nella terza età perché riduce il rischio di malnutrizione e di malattie acute e croniche.

Gli **ALIMENTI** sono costituiti da:

1. Nutrienti

PROTEINE (es. carne, pesce, uova, formaggi, legumi)
CARBOIDRATI (es. pasta, pane, riso, farro, patate)
GRASSI (es. olio, burro, maionese)

2. Vitamine (Gruppi B, D, A, K, E) e Sali Minerali (Magnesio, Potassio, Calcio etc.)

Nelle persone anziane è frequente che si verifichino delle **carenze** di alcune vitamine/sali minerali, pertanto spesso sono necessarie delle **integrazioni specifiche su prescrizione medica**.

3. Fibre

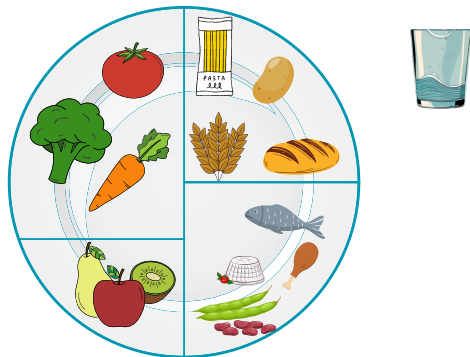
Si trovano nei cereali integrali, nella frutta, nella verdura e nei legumi. Hanno elevato potere saziante e servono per il funzionamento dell'intestino. Sono da ridurre nell'anziano che tende ad avere sazietà precoce.

4. Acqua

Il fabbisogno quotidiano è di 1,5-2 L salvo controindicazioni per patologia (es. scompenso cardiaco, insufficienza renale etc).

5. Il Piatto sano

Esempio visivo su come comporre pranzo e cena.



Verdure: a tutti i pasti (ridurre nell'anziano specie se presenta **sazietà precoce**)

Frutta: 2-3 porzioni al giorno (nell'anziano meglio agli spuntini)

Carboidrati: a tutti i pasti

Proteine: a tutti i pasti (es. a colazione latte/yogurt, a pranzo legumi, a cena pesce, uova, carne etc)

Grassi: preferire olio extravergine di oliva tutti i giorni

6. Consumo di sale

Per non superare l'assunzione giornaliera di 5 g di sale é necessario:

- limitare l'aggiunta di sale da cucina nelle preparazioni
- ridurre il consumo di alimenti ricchi di sodio come salumi, formaggi stagionati, pesce conservato, dadi per brodo, snack salati



7. L'importanza delle proteine nell'anziano

Nell'anziano è importante aumentare le **proteine** ad ogni pasto perché aiuta a mantenere la massa muscolare e la forza, migliorando la qualità di vita.

Le proteine dovrebbero essere ad **alto valore biologico** (pesce, latticini magri e freschi, uova, carni bianche), senza dimenticare anche l'associazione legumi + cereali, completa a livello "proteico".

Le proteine vanno inserite **ad ogni pasto** (colazione, pranzo e cena) e, se possibile, anche **negli spuntini**.

8. Controlla il peso

Si raccomanda di monitorare il peso corporeo su base settimanale. In caso di perdita di peso significativa, è opportuno consultare tempestivamente il medico.

Si **sconsiglia** l'adozione di diete restrittive in questa fascia d'età.

9. Consigli in caso di inappetenza

- Inserire degli spuntini tra i pasti principali consumando ad esempio latte, yogurt, pasta di frutta secca, cioccolato fondente
- Dare la precedenza al secondo piatto (proteine) e ai cereali (carboidrati) al posto del contorno (verdure)
- Evitare i primi piatti in brodo (es. minestrina) in quanto a ridotta densità calorica
- Condire i primi con olio e parmigiano grattugiato e/o con sughi a piacere
- Aggiungere alle preparazioni burro, panna, maionese, mascarpone, besciamella per aumentare l'apporto calorico
- Aggiungere fonti proteiche alla porzione di verdura cotta o nelle minestre