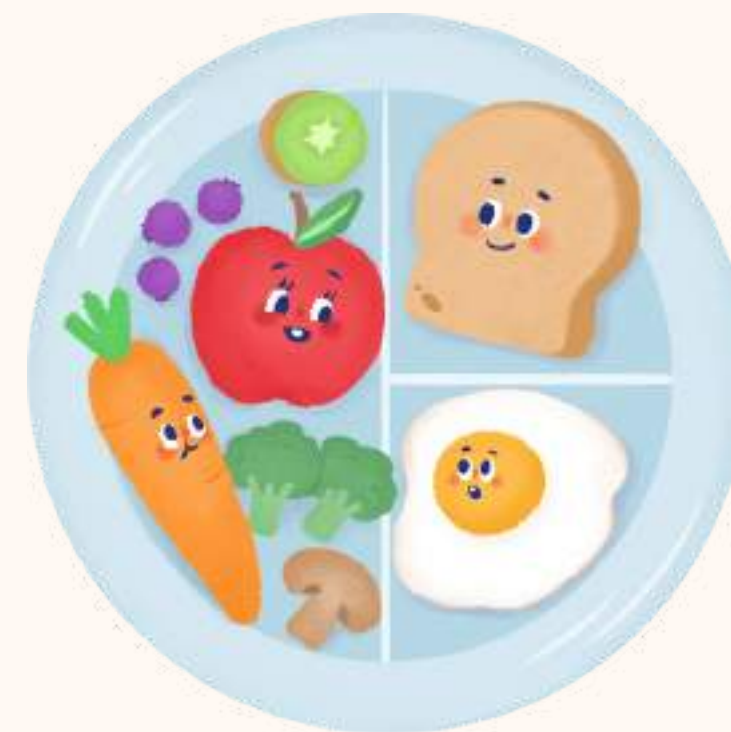


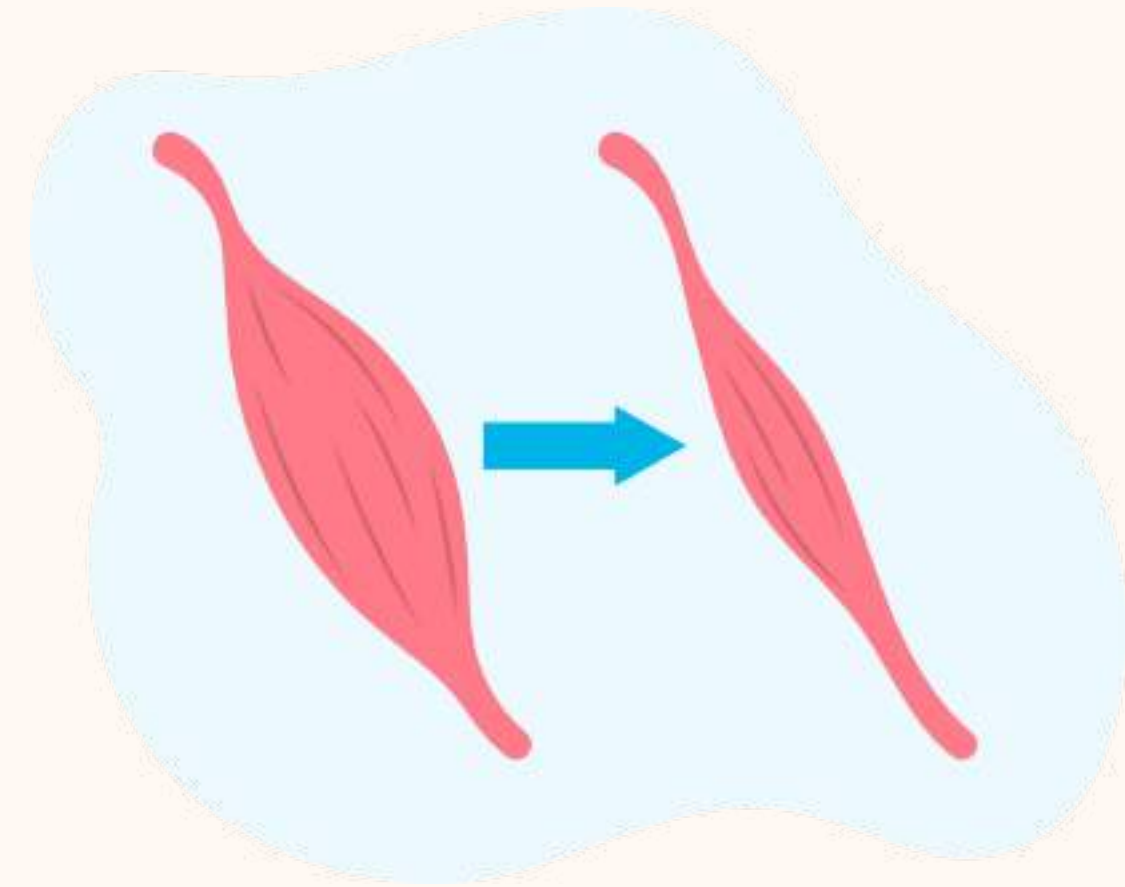
L'ALIMENTAZIONE NELL'ANZIANO



Dietisti Dott.ssa Allocco Elisa,
Dott.ssa Canova Elena Kyoko
e Dott. Papurello Matteo



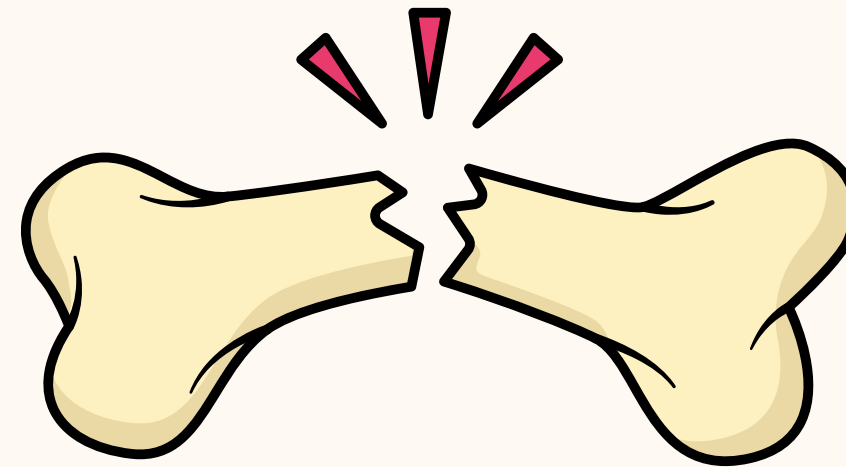
CARATTERISTICHE FISIOLOGICHE DEL PROCESSO DI INVECCHIAMENTO



PROGRESSIVA
RIDUZIONE
DELLA MASSA
MAGRA
(SARCOPENIA)



LA MASSA
GRASSA
AUMENTA E SI
RIDISTRIBUISCE
SUL TRONCO

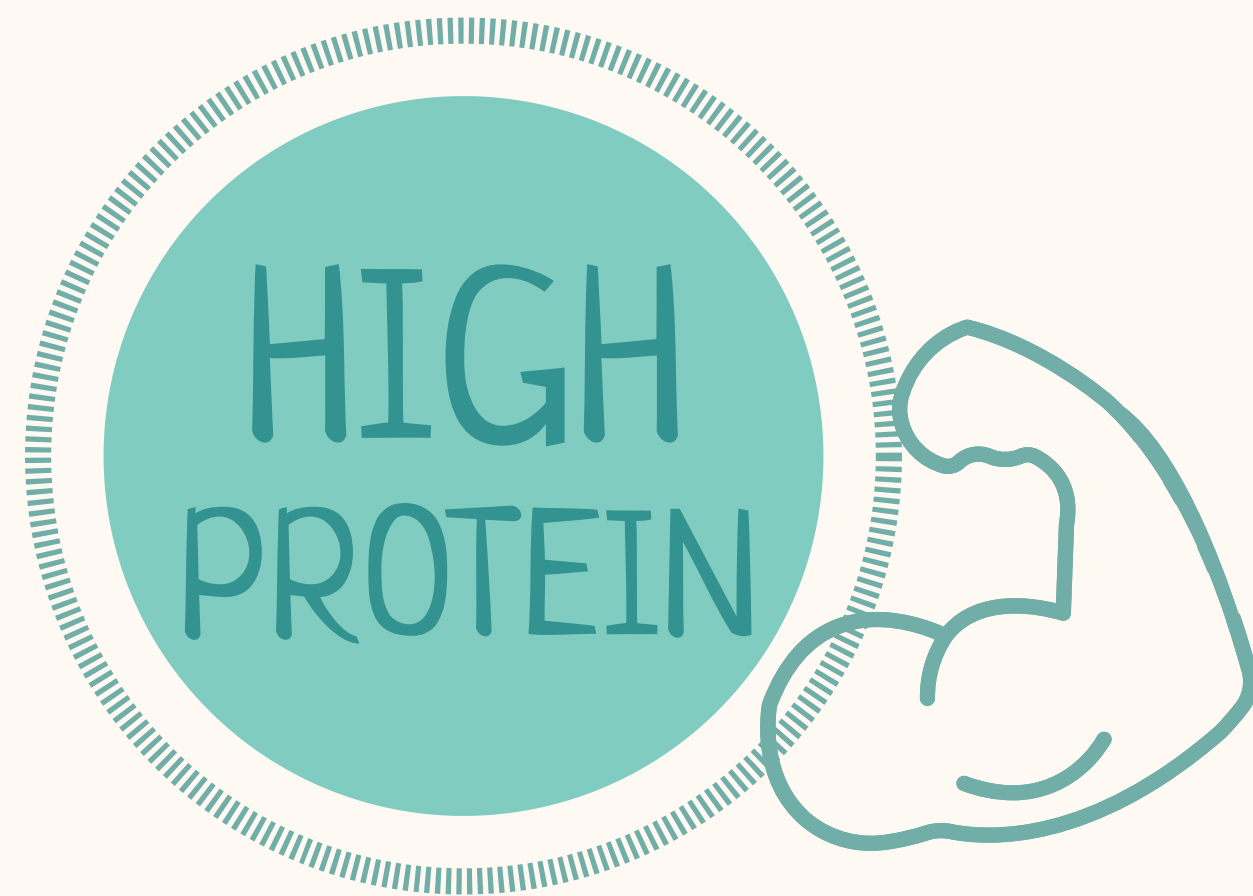


RIDUZIONE
DELLA DENSITÀ
OSSEA

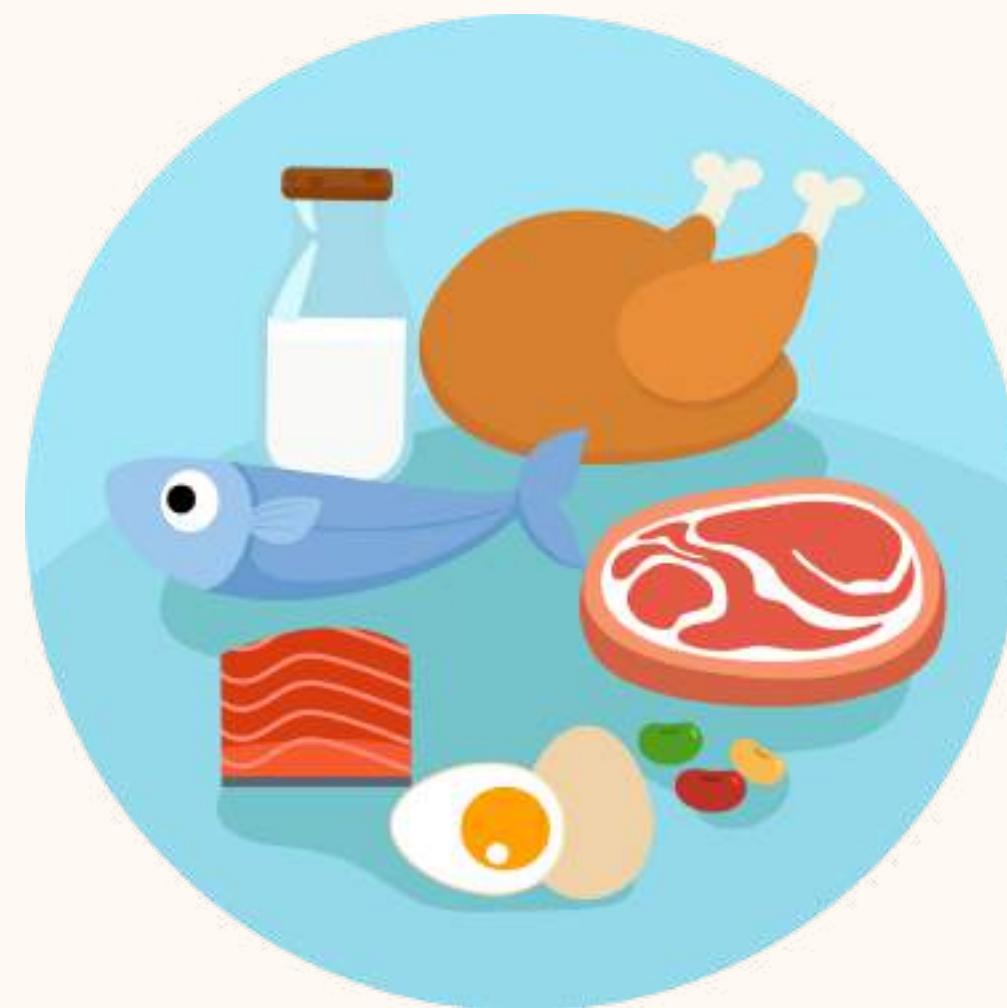


RISCHIO
MAGGIORE DI
DISIDRATAZIONE

RACCOMANDAZIONI PER GLI ANZIANI

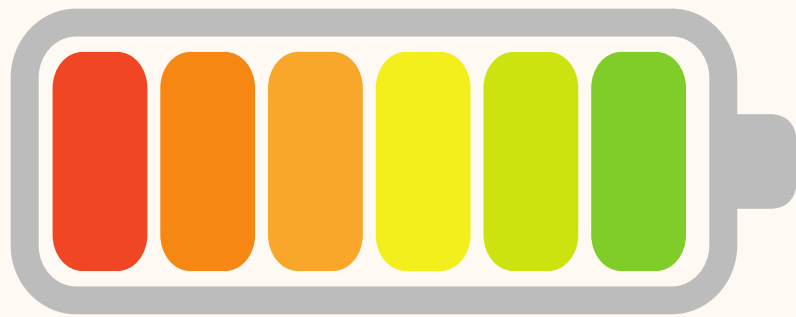


LA SOCIETÀ ITALIANA DI
NUTRIZIONE UMANA
RACCOMANDA AGLI OVER 60
DI **AUMENTARE GLI APPORTI
PROTEICI** (1,1-1,5 G/KG)

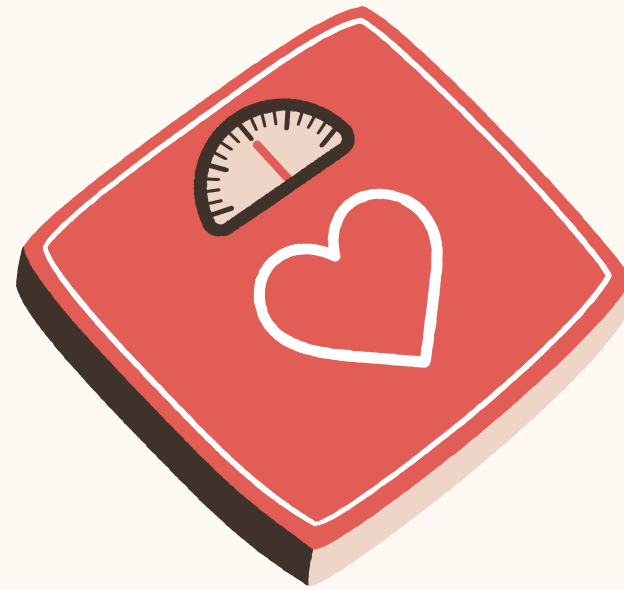


PROTEINE AD **ALTO VALORE
BIOLOGICO** (PESCE, LATTICINI MAGRI
E FRESCHI, UOVA, CARNI BIANCHE),
SENZA DIMENTICARE ANCHE
L'ASSOCIAZIONE LEGUMI + CEREALI

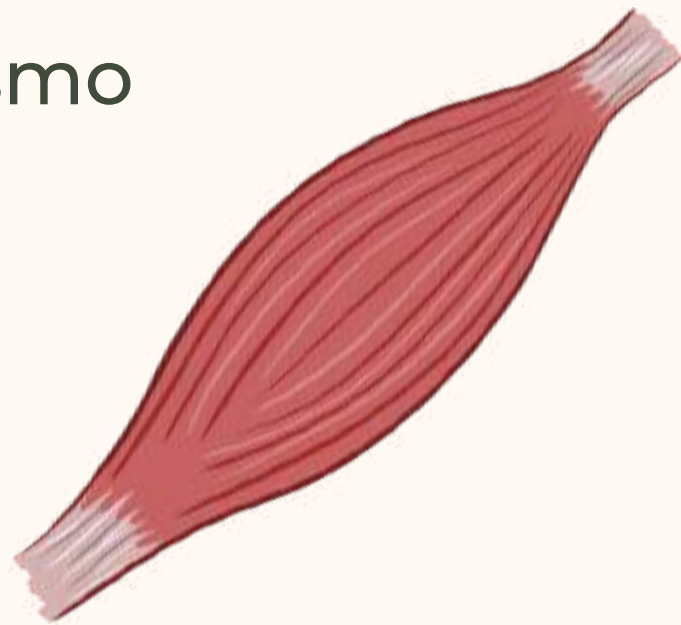
L'IMPORTANZA DI MANGIARE BENE + STILE DI VITA ATTIVO



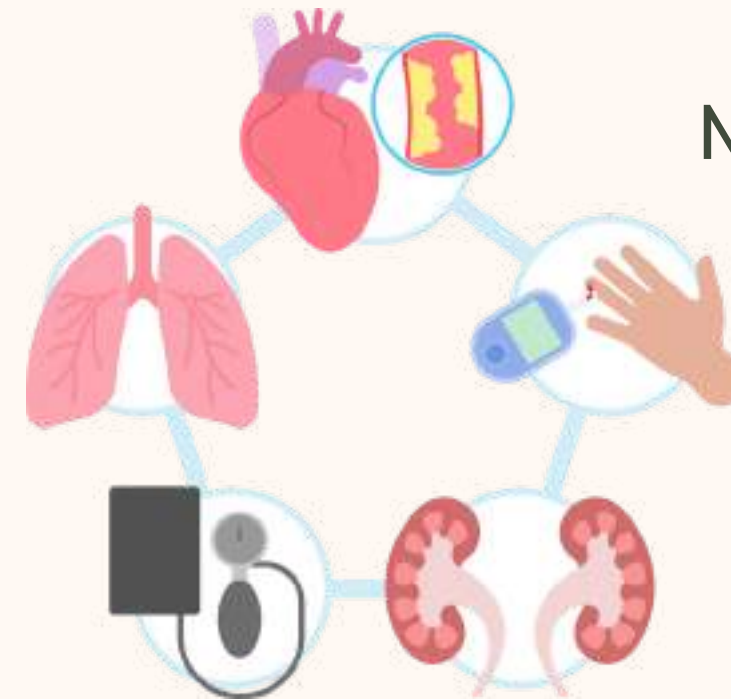
Energia indispensabile
al buon funzionamento
dell'organismo



Gestione del
peso corporeo



Costruisce e rafforza la salute
dei muscoli e delle ossa



Riduce il rischio di malattie
croniche e previene malnutrizione

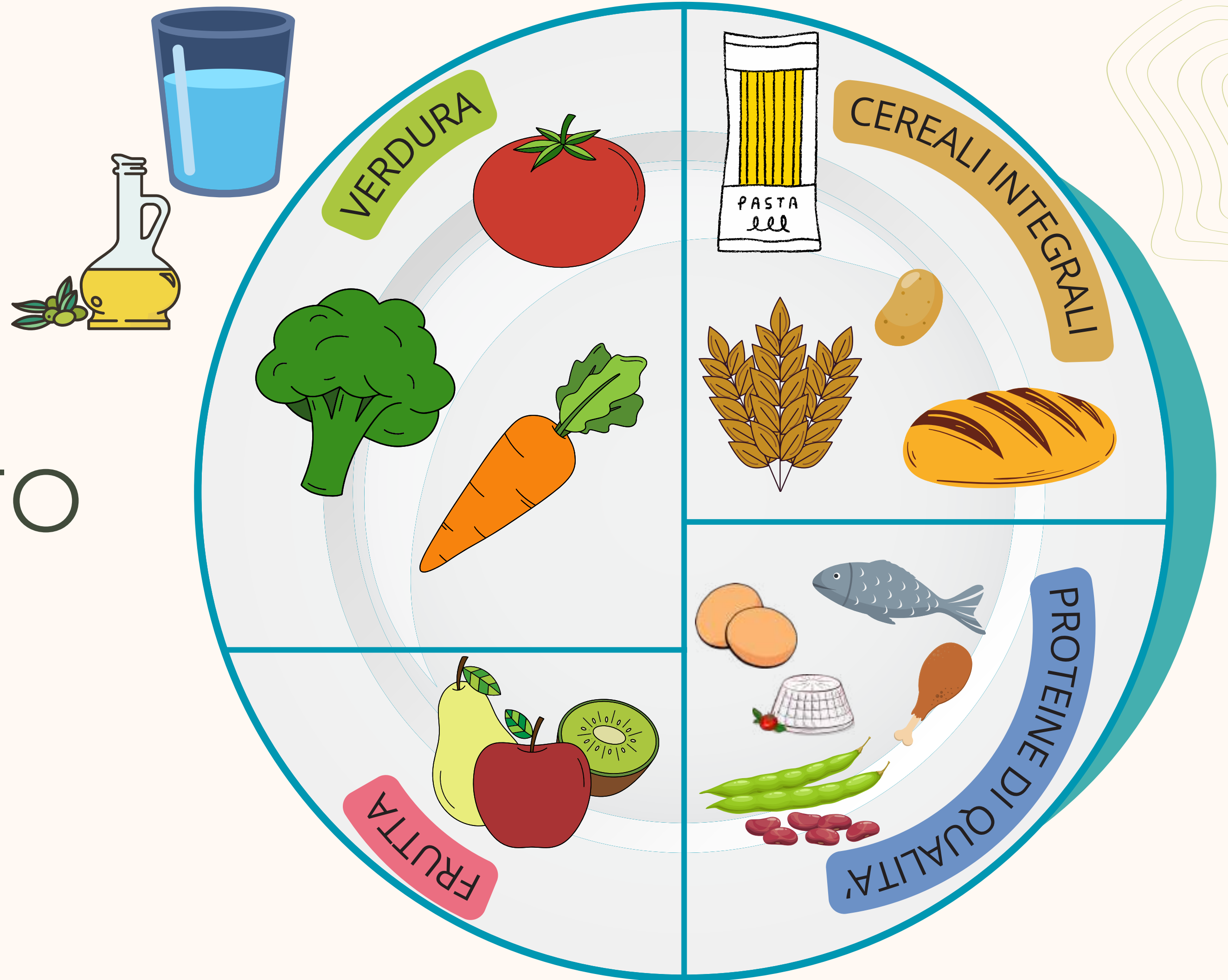


Migliora benessere
psicologico

COME COSTRUIRE UNA SANA ALIMENTAZIONE DURANTE L'INVECCHIAMENTO?

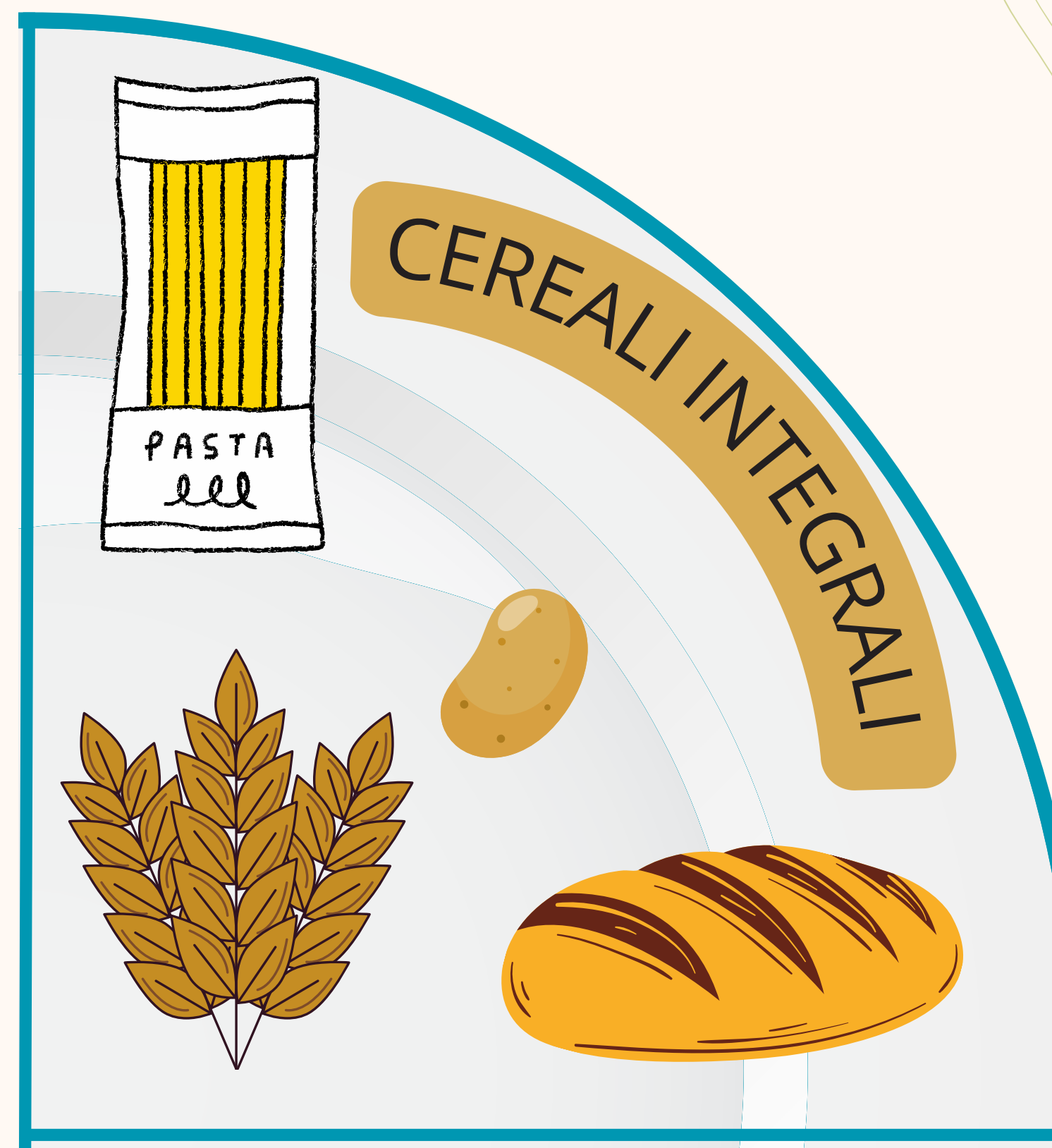


IL PIATTO SANO



45-60% DELL'ENERGIA TOTALE
GIORNALIERA

PREDILIGERE I CARBOIDRATI
COMPLESSI, LIMITANDO GLI
ZUCCHERI SEMPLICI.



CARBOIDRATI

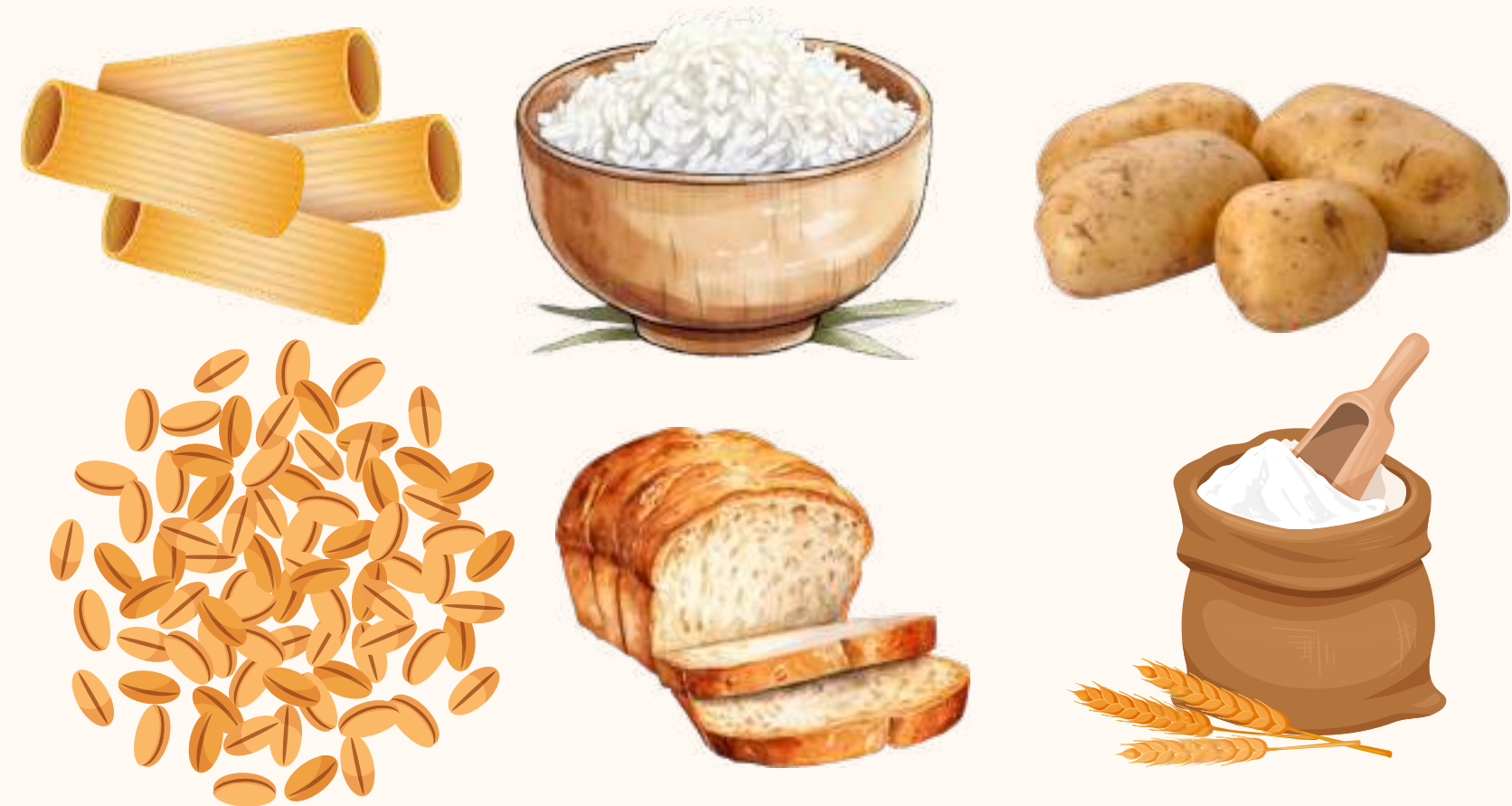
IN QUALI ALIMENTI

SEMPLICI



Zucchero, miele, marmellate, frutta fresca e disidratata, succhi e bevande, latte e yogurt

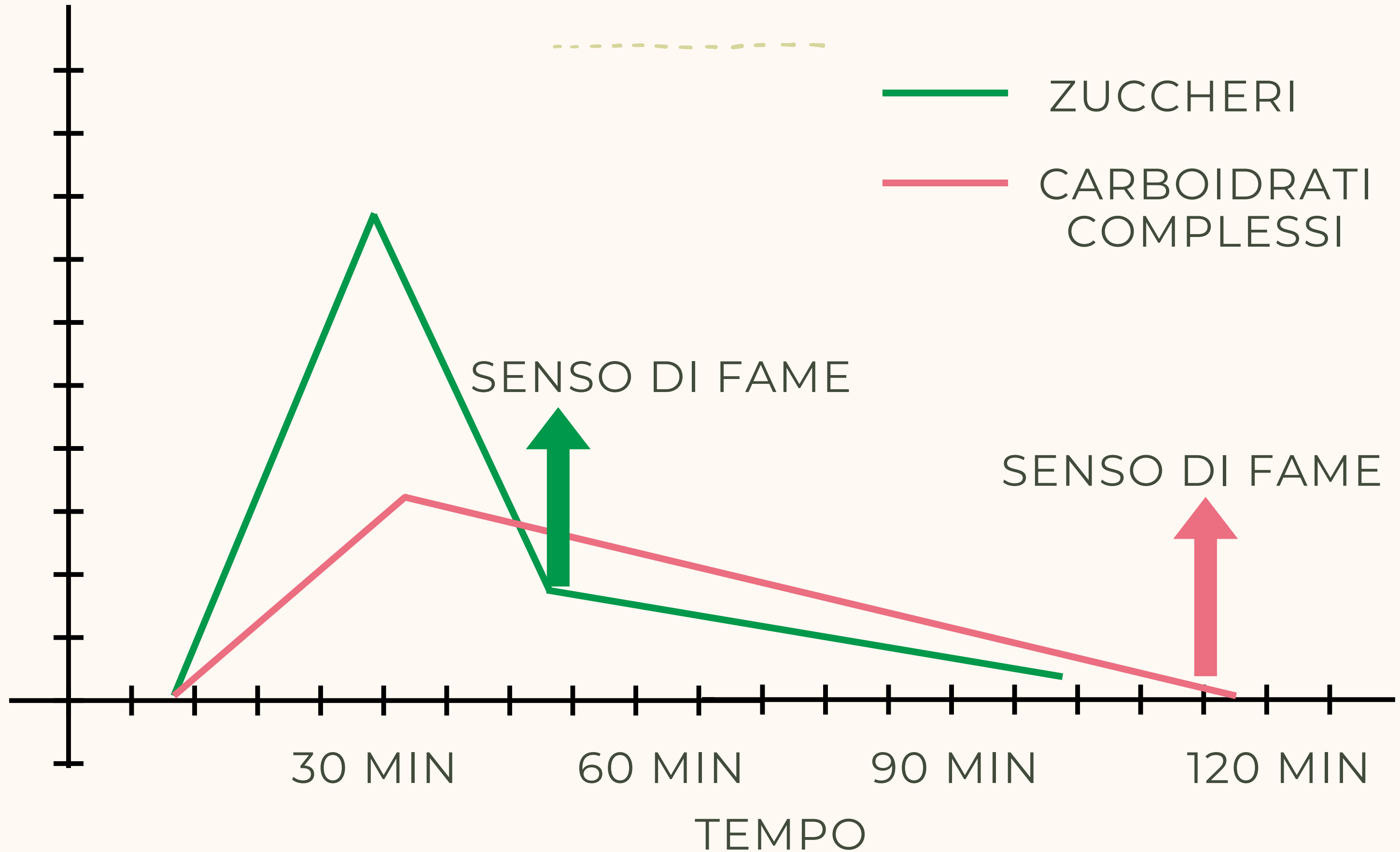
COMPLESSI



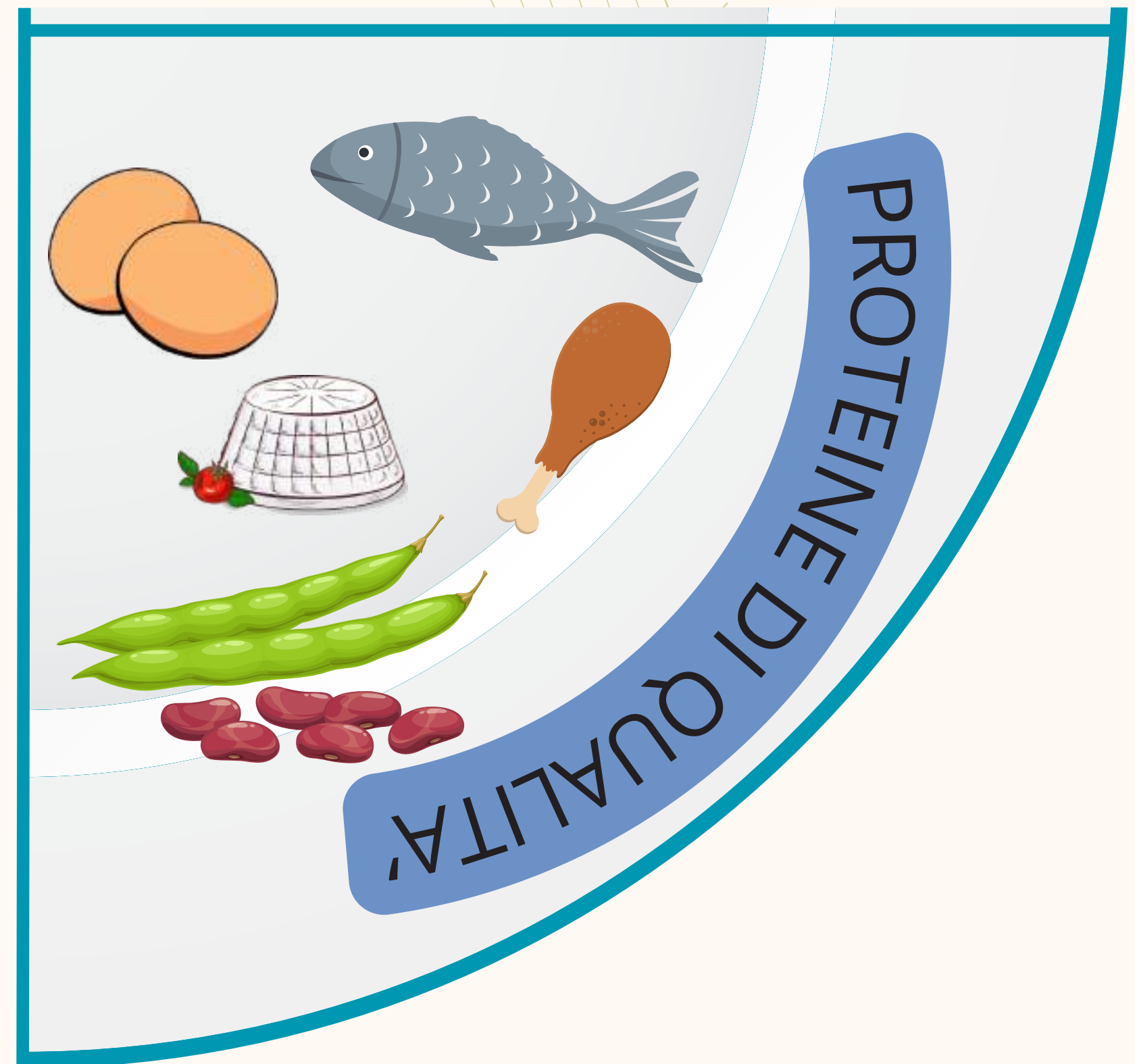
Pasta, pane, riso, cereali (farro, orzo, miglio), patate, farina, legumi, grissini

CARBOIDRATI

CONCENTRAZIONE GLUCOSIO NEL SANGUE



NON DEVONO **MAI MANCARE** AD
OGNI PASTO PRINCIPALE
(COLAZIONE, PRANZO E CENA) ED
EVENTUALMENTE ANCHE NEGLI
SPUNTINI, DATI I FABBISOGNI
AUMENTATI



PROTEINE

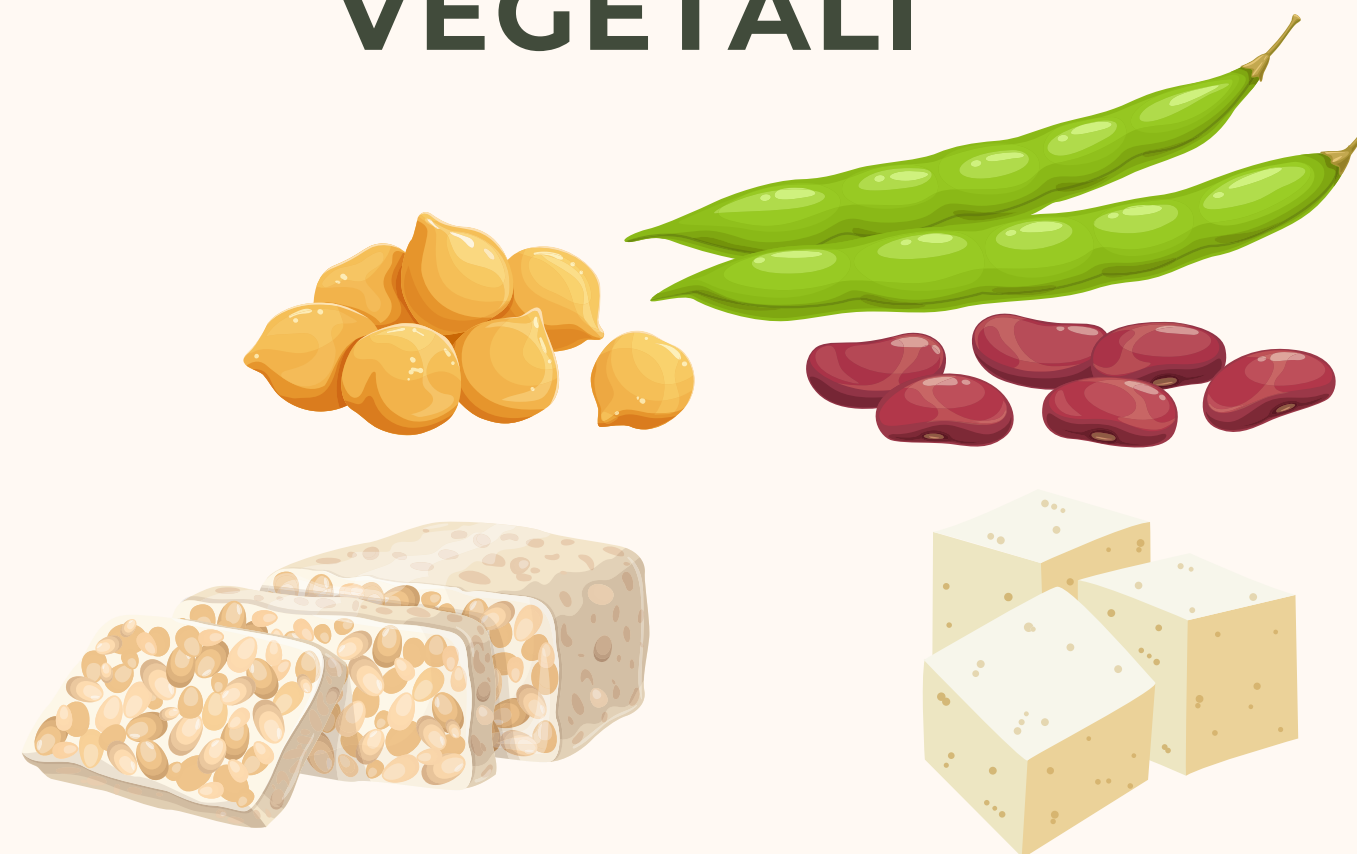
IN QUALI ALIMENTI

ANIMALI



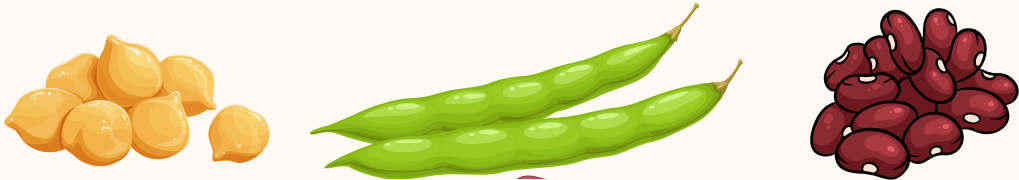
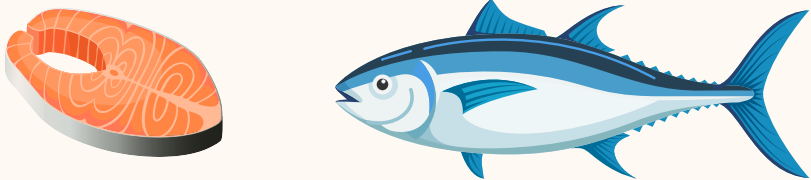
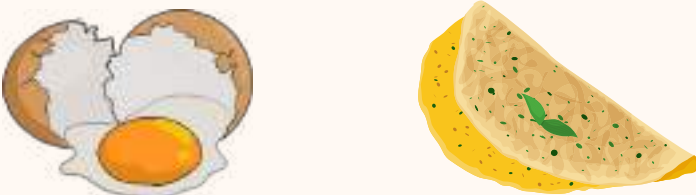
Carne (compresi salumi), pesce, uova
e formaggi

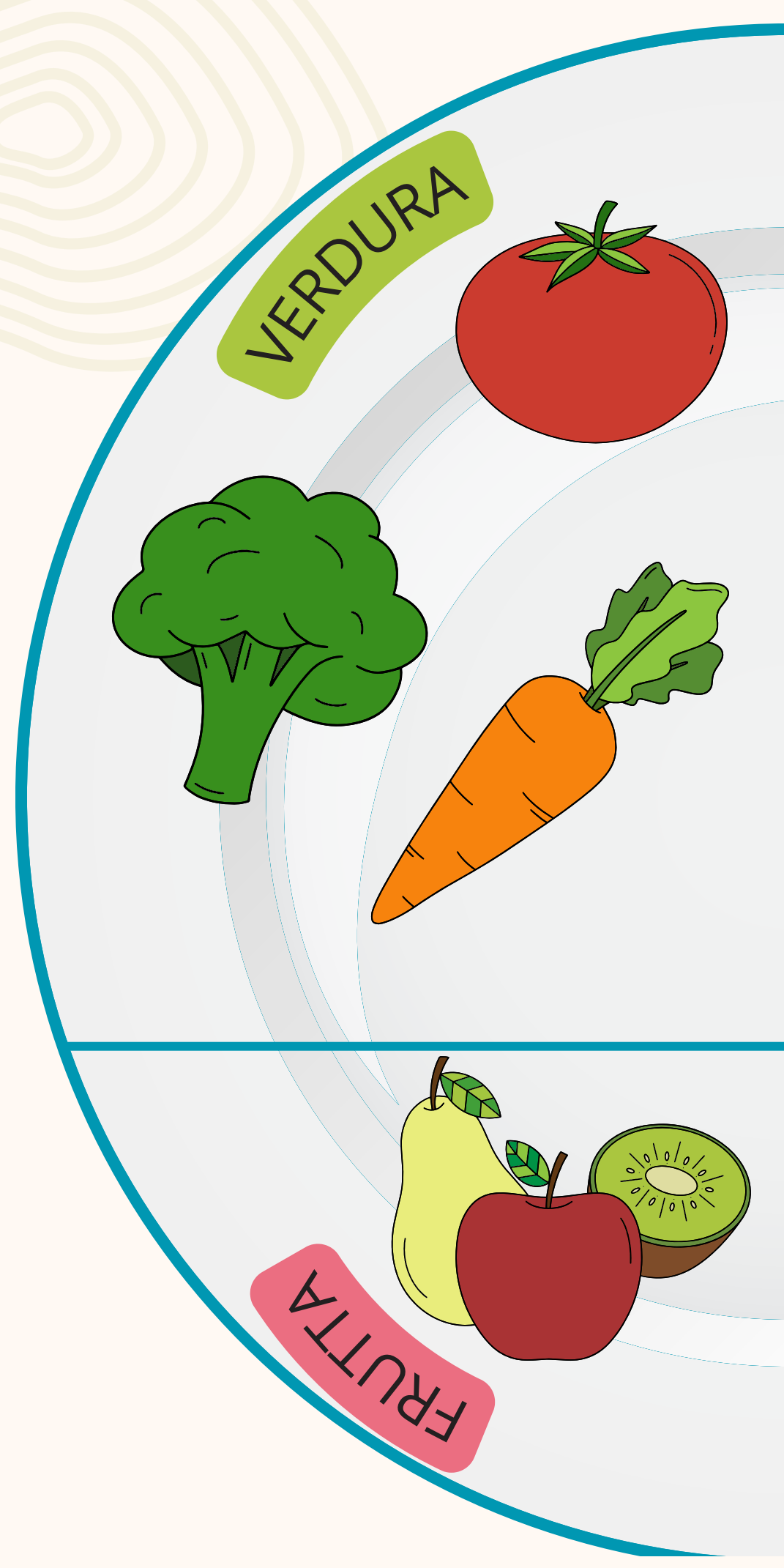
VEGETALI



Legumi (compresa soia) e derivati
(tempeh, tofu, pasta di legumi, seitan)

FREQUENZE DEI SECONDI PIATTI

Alimenti		Frequenza
Legumi		2-3 volte alla settimana
Pesce		3-4 volte alla settimana
Uova		n° 4 alla settimana
Carne		3-4 volte alla settimana
Formaggio		2 volte alla settimana
Salumi		1 volta ogni 15 giorni



- Consuma verdura sia cotta che cruda di stagione, cercando di variare i colori.
- Mangia frutta di diversi colori rispettando la stagionalità.

FIBRA

IN QUALI ALIMENTI

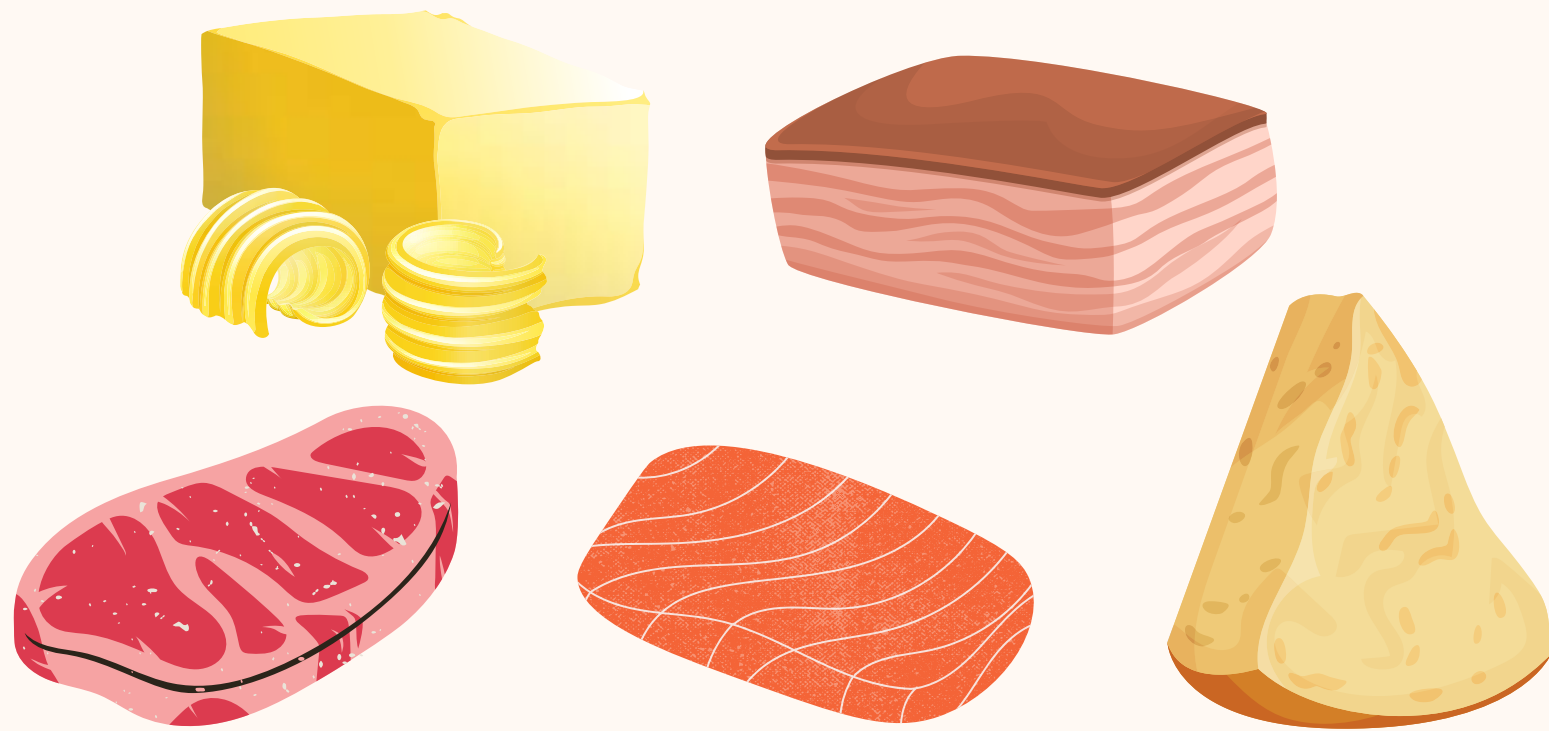


Legumi, verdura, frutta fresca e secca, cereali in chicco e farine integrali

LIPIDI

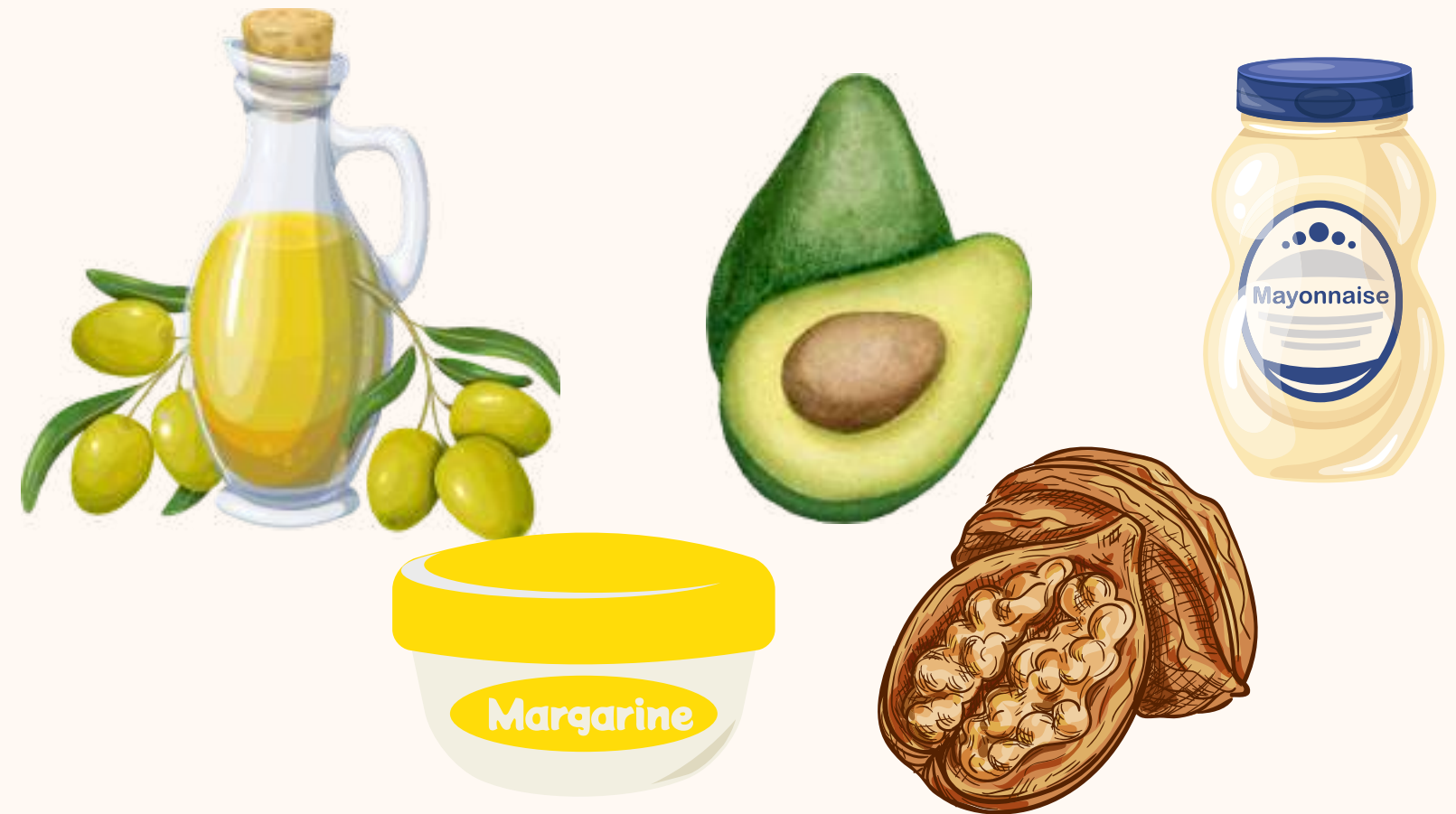
IN QUALI ALIMENTI

ANIMALI



Burro, carni e pesci grassi, lardo, strutto, formaggi stagionati

VEGETALI



Oli vegetali, frutta secca e semi, olive, margarina, avocado, burro di cacao

ALCUNI ESEMPI



BEVANDE

Bevi acqua naturale o frizzante in abbondanza.



Aiutati con tisane e infusi senza zucchero se non riesci a bere acqua.



Caffè e tè senza eccedere.



Evita le bevande zuccherate e zucchero aggiunto.

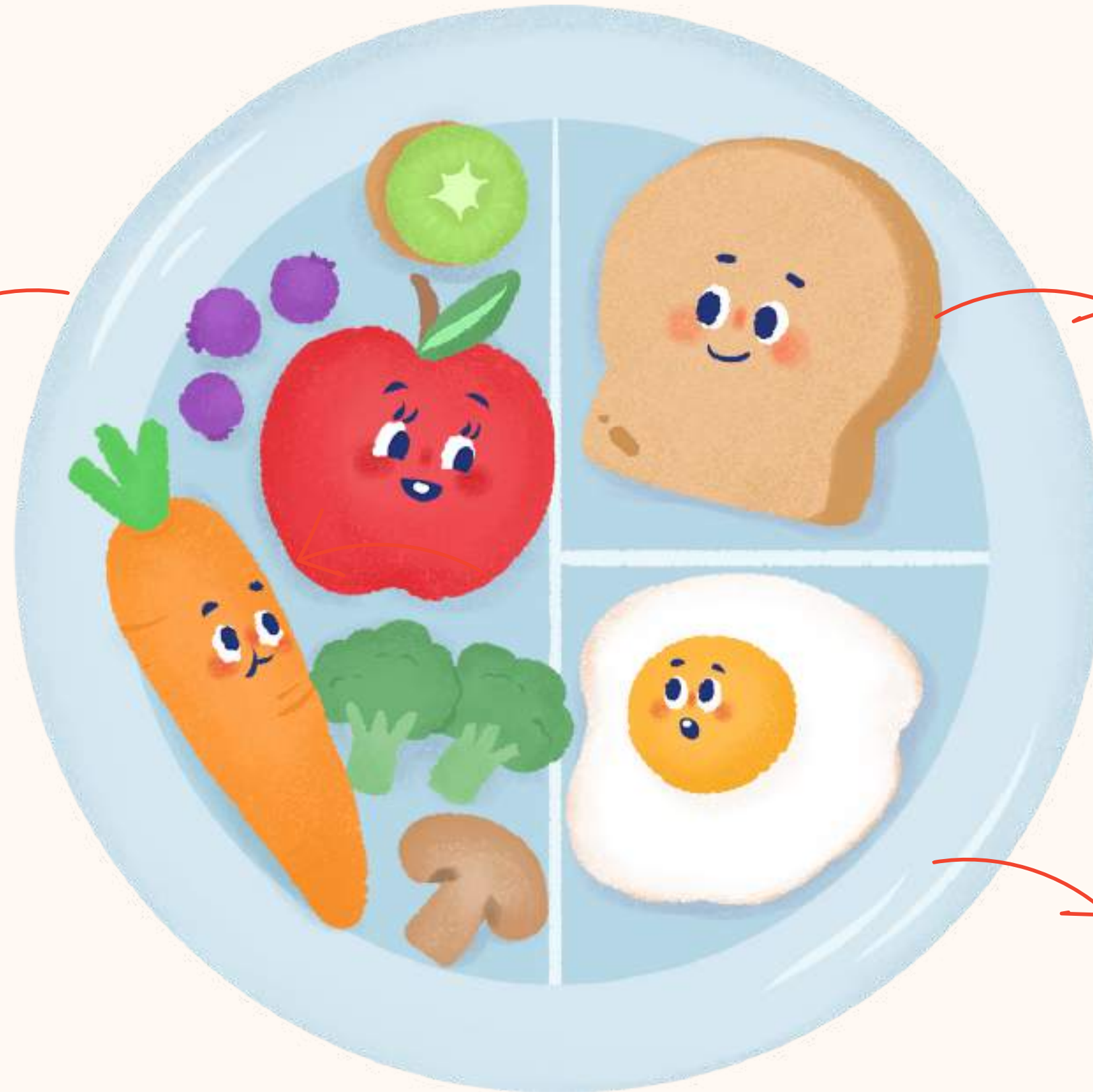


Bevande alcoliche in quantità controllata.



IL PIATTO SANO VALE ANCHE A COLAZIONE?

FRUTTA FRESCA,
MACEDONIA,
SPREMUTA,
FRULLATO



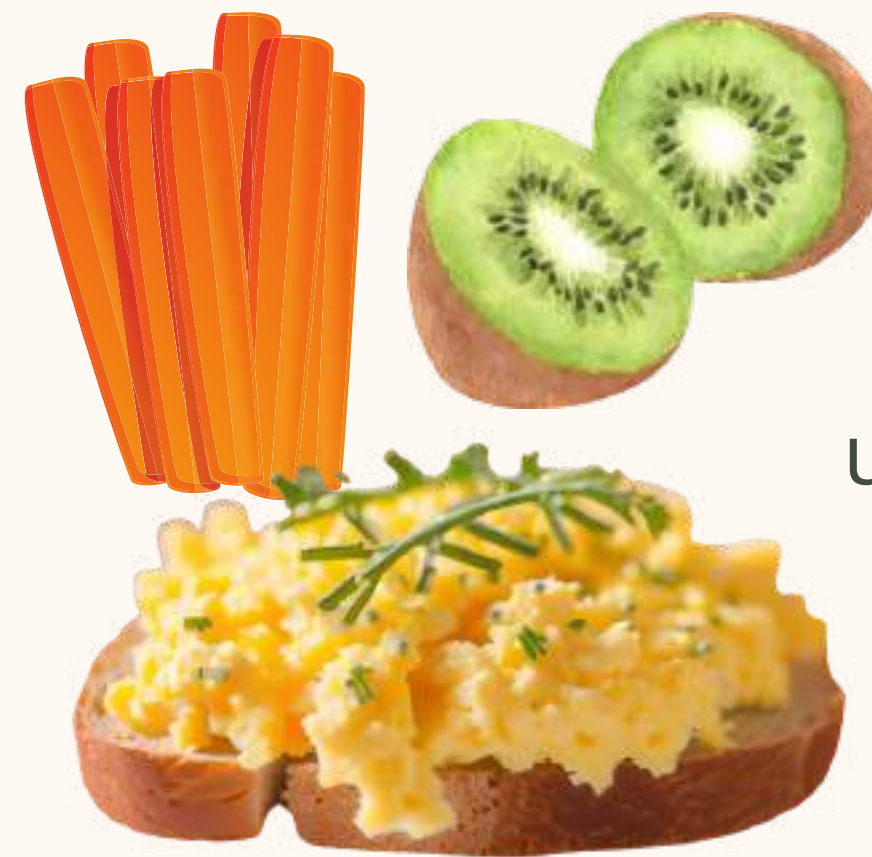
CEREALI, FETTE
BISCOTTATE,
BISCOTTI, PANE,
FIOCCHI D'AVENA

LATTE, YOGURT,
YOGURT GRECO,
BEVANDE VEGETALI,
FRUTTA SECCA A
GUSCIO

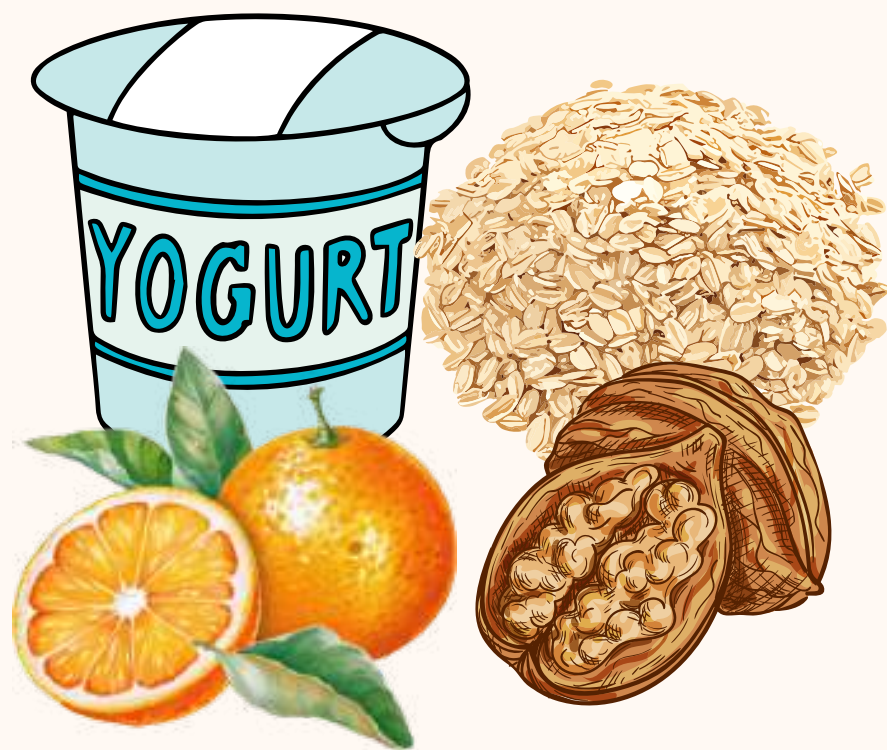
ALCUNI ESEMPI



Una tazza di latte intero, pane integrale, due cucchiaini di marmellata, una manciata di frutta secca



Fetta di pane con uovo strapazzato e
Una porzione di verdura o frutta



Un vasetto di yogurt intero, cereali integrali o fiocchi d'avena,
Frutta fresca e secca



Fetta di pane integrale con un velo di ricotta e pomodori

FATTORI PRINCIPALI ASSOCIATI ALLA DI MALNUTRIZIONE



RIDUZIONE
DELL'APPETITO



CALO DI PESO



DIFFICOLTA' DI
DEGLUTIZIONE



DISIDRATAZIONE



PIAGHE DA DECUBITO



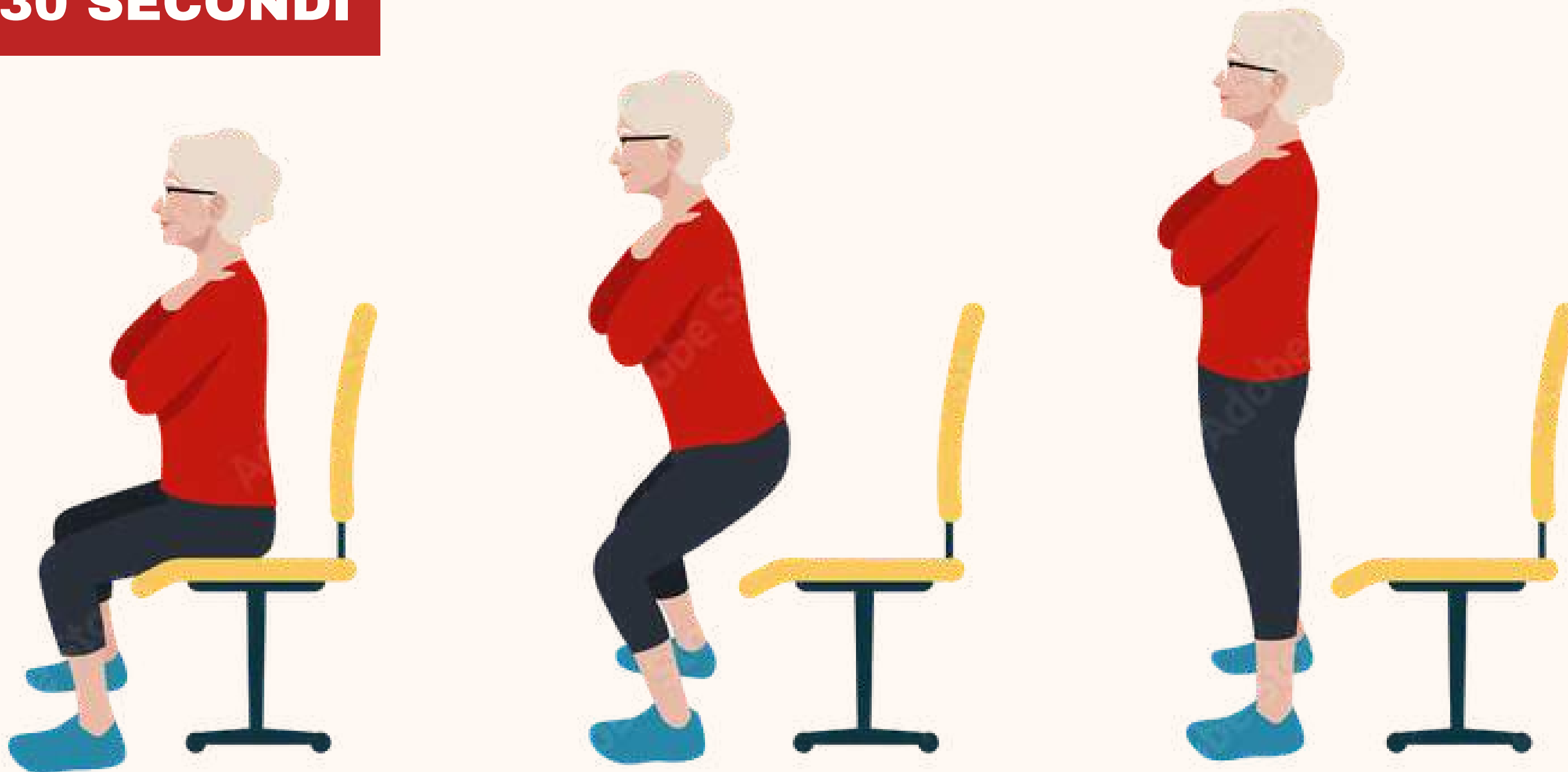
INATTIVITA' FISICA



DEPRESSIONE E SOLITUDINE

SIT TO STAND TEST

30 SECONDI





Dati normali
popolazione
sana M

Normal Range of Scores 30CST

Age	Below Average	Average	Above Average
60-64	<12	12-17	>17
65-69	<11	11-16	>16
70-74	<10	10-15	>15
75-79	<10	10-15	>15
80-84	<9	9-14	>14
85-89	<8	8-13	>13
90-94	<4	4-11	>11

Dati normali
popolazione
sana F

Normal Range of Scores 30CST

Age	Below Average	Average	Above Average
60-64	<14	14-19	>19
65-69	<12	12-18	>18
70-74	<12	12-17	>17
75-79	<11	11-17	>17
80-84	<10	10-15	>15
85-89	<8	8-14	>14
90-94	<7	7-12	>12



COME PREVENIRE LA MALNUTRIZIONE

Un buon livello di attività fisica

RACCOMANDAZIONI OMS ATTIVITÀ FISICA



ADULTI

> 64 ANNI



Almeno 150-300
min/settimana di
attività fisica
aerobica moderata.

OPPURE



Almeno 75-150
min/settimana di
attività fisica
aerobica vigorosa.



Almeno 2 volte a
settimana: attività che
rinforzano tutti i gruppi
muscolari.

Per prevenire le cadute e migliorare le
capacità funzionali effettuare sedute di
attività multicomponente (aerobica,
rafforzamento muscolare e per
l'equilibrio) per almeno 3 giorni alla
settimana

COME PREVENIRE LA MALNUTRIZIONE

Un corretto apporto proteico con l'alimentazione



COLAZIONE



PRANZO



MERENDA

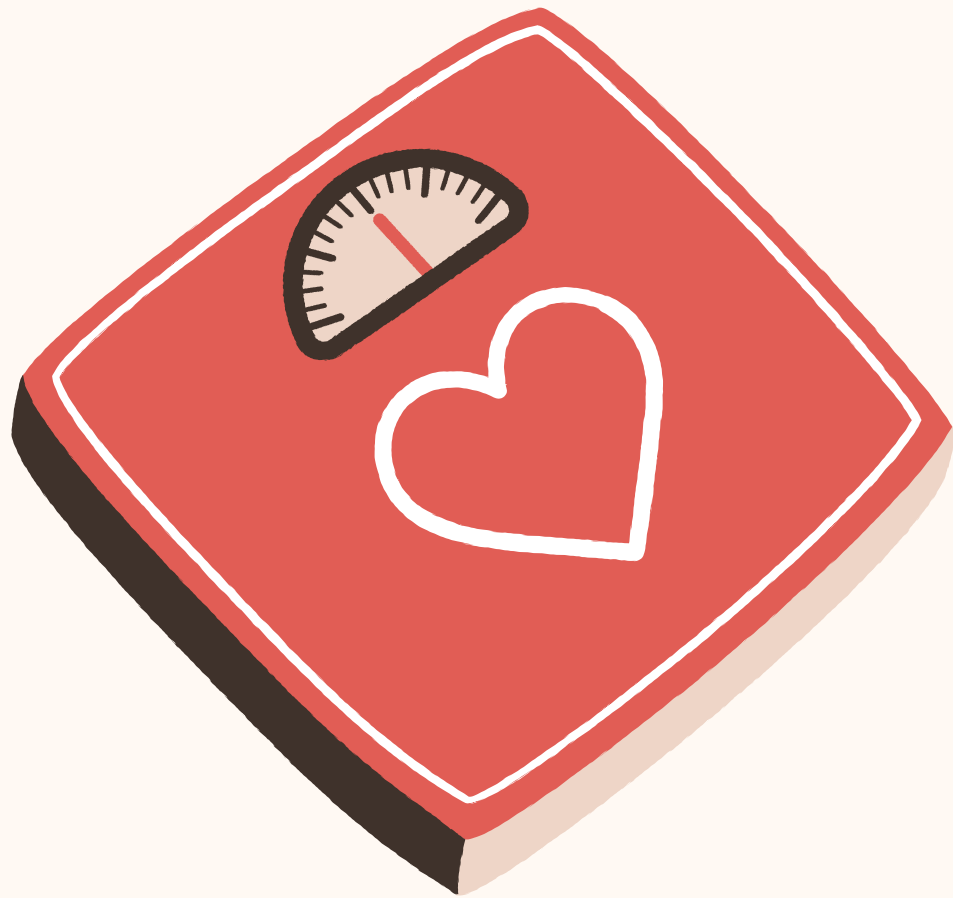


CENA

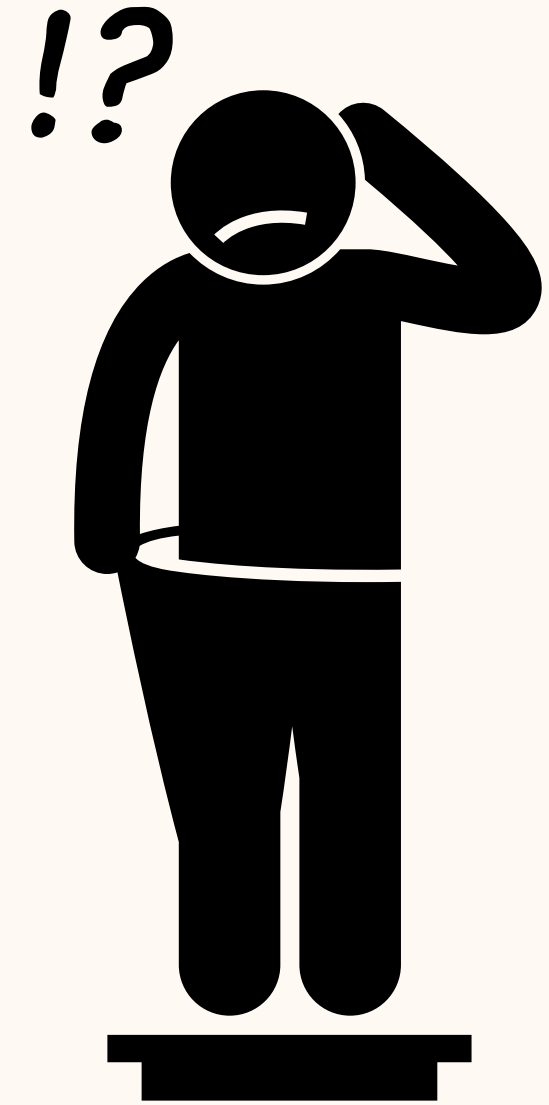
ESEMPI SPUNTINI PROTEICI



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.

IN CASO DI INAPPETENZA

Inserire degli spuntini tra i pasti principali



Dare la precedenza al secondo piatto (proteine) e ai cereali (carboidrati), consumare verdura e frutta, se ancora gradite, al termine del pasto.



Evitare i primi piatti in brodo (es. minestrina) in quanto poco calorici.

Condire i primi con olio e parmigiano grattugiato e/o con sughi a piacere.



IN CASO DI INAPPETENZA

Insaporire gli alimenti con burro, panna, maionese, mascarpone, besciamella..



Aggiungere un uovo e mescolarlo alla porzione di verdura cotta o nelle minestre.

Utilizzare il latte intero per le preparazioni di polenta e semolini.



DISFAGIA



La Disfagia non è una malattia, ma un SINTOMO.

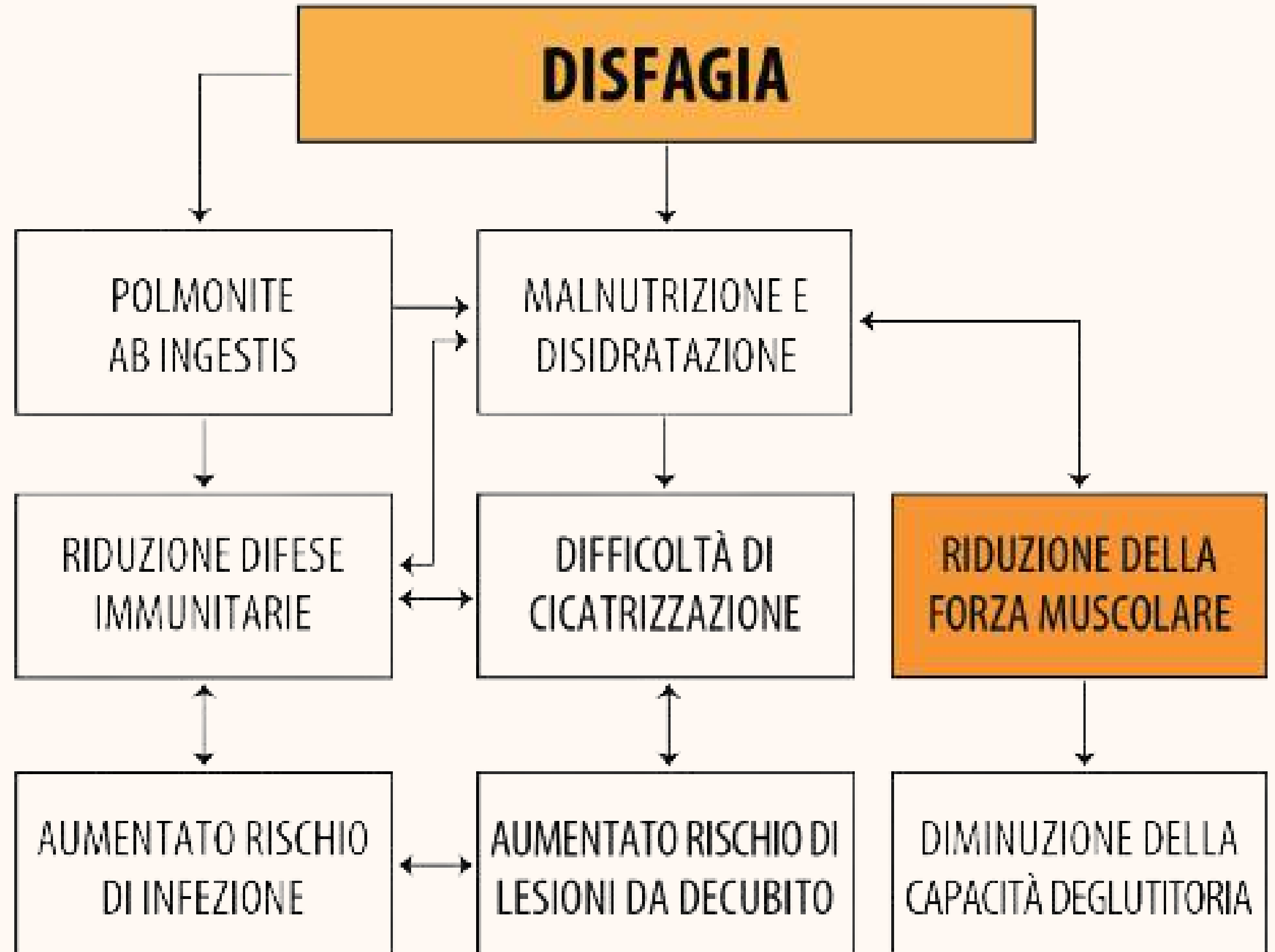
La disfagia è la difficoltà a deglutire, cioè a far passare cibo, liquidi o saliva dalla bocca allo stomaco in modo normale e sicuro.

Le cause di disfagia nell'anziano comprendono le patologie neurologiche (Ictus) e neurodegenerative (M.di Parkinson, M. di Alzheimer), debolezza muscolare e Sarcopenia.

SOLO IL MEDICO PUÒ FARE DIAGNOSI DI
DISFAGIA

DISFAGIA E COMPLICANZE

Malnutrizione e disidratazione possono essere dirette complicanze della disfagia.



DISFAGIA - CAMPANELLI D'ALLARME



- Difficoltà a far partire l'atto deglutitorio;
- Sensazioni di cibo fermo in bocca;
- Sensazione di cibo fermo in gola;
- Prolungamento dei tempi di assunzione del pasto;
- Il cibo sfugge dalla bocca;
- È presente la necessità di raschiarsi frequentemente la gola;
- È presente fuoriuscita di cibo dal naso;
- E' presente reflusso;
- Comparsa di tosse involontaria dopo 2-3 minuti dalla deglutizione del bolo;
- Aumento della salivazione e presenza di catarro;
- Aumento della temperatura corporea.

DIETE A CONSISTENZA MODIFICATA

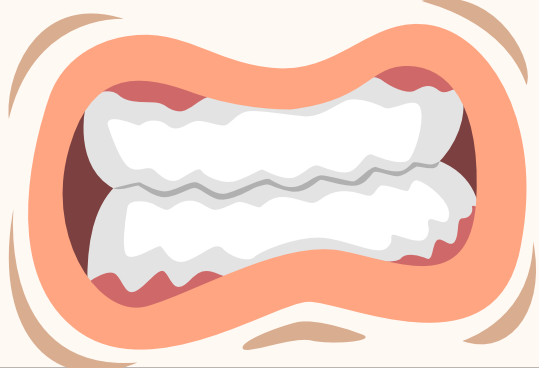
Per garantire un'alimentazione adeguata e sicura, è spesso necessario modificare la consistenza dei cibi e dei liquidi, adattandoli alle capacità del paziente.

Sono stati definiti tre principali livelli di consistenza per la dieta modificata, standardizzati a livello internazionale (IDDSI)

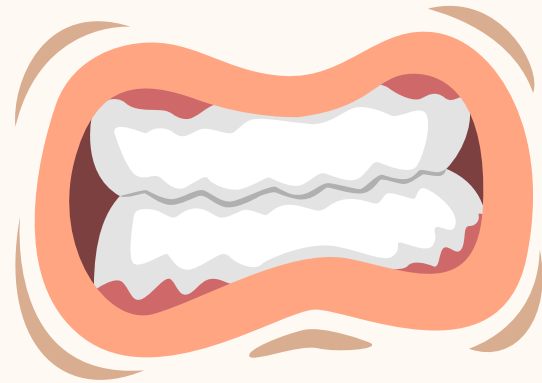
- LIQUIDO/SCIROPPOSO
- CREMOSO
- MORBIDO/TRITATO FINEMENTE

3	Liquidised All food items should be prepared separately. It should be completely smooth, passed through a sieve and lump free with a moderately thick liquid consistency. No thin liquid should separate.
4	Pureed Food should be smooth, without lumps or separated liquid. It should hold its shape on a spoon and be a mousse like consistency. Extra gravy or sauce should not be added.
5	Minced and Moist Food particles should be no bigger than 4mm. Tender and moist with a fine minced consistency with no separated liquid. Extra gravy or sauce should not be added.
6	Soft and -Sized Food particles should be no bigger than 15mm x 15mm and soft enough to press down with a fork without regaining shape. Gravy or sauce should be bound within the dish and not served separately.



	CREMOSA
	Non richiede masticazione
	Può essere mangiato sia con il cucchiaino che con la forchetta
	Il cibo è liscio e umido, senza grumi. Può essere spremuto con una sac à poche, stratificato o modellato.
	Mantiene la forma su un piatto. Non può essere versato, bevuto da una tazza o aspirato con una cannuccia

MORBIDA/TRITATA FINEMENTE



Il cibo è morbido e umido, richiede pochissima masticazione. Pezzetti di dimensioni piccole, circa 4 mm per 4 mm.

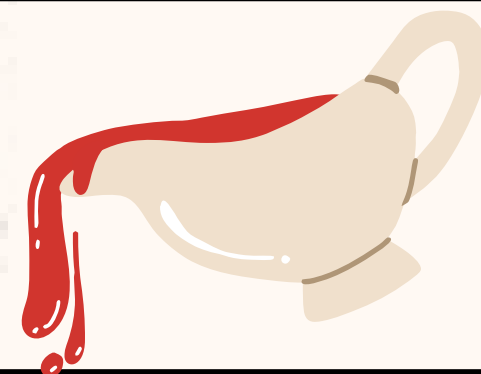
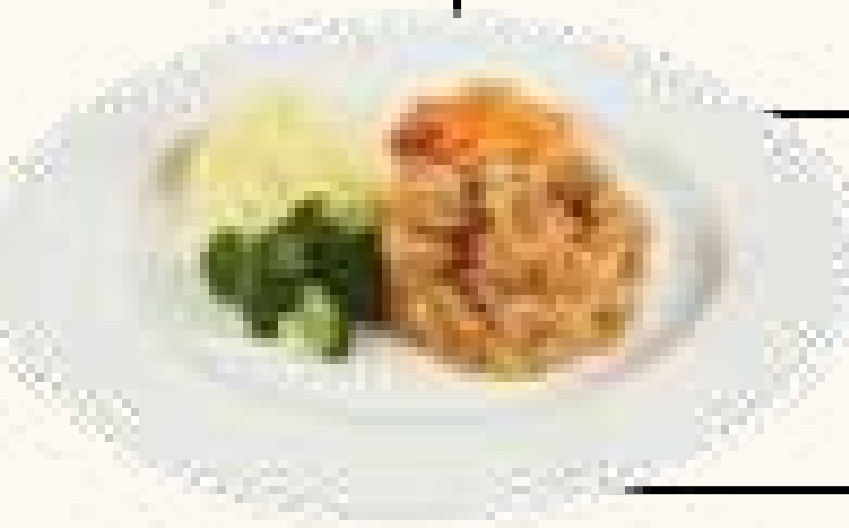


Può essere mangiato con cucchiaino o forchetta



Gli alimenti possono essere facilmente schiacciati con una forchetta.

Se la consistenza non può essere tritata finemente, dovrebbe essere frullata.



Spesso i cibi necessitano di una salsa d'accompagnamento

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI



VISCOSITA': Facilita la deglutizione, sono da evitare i cibi secchi



COMPATTEZZA: Il cibo deve restare un boccone unico durante la deglutizione, senza sbriciolarsi o frammentarsi



DIMENSIONI DEL BOCCONE: deve essere di dimensione media per mantenere le caratteristiche di compattezza, ecc.

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI



SAPORE: Utile esaltare e caratterizzare i gusti con l'utilizzo di aromi e condimenti.



TEMPERATURA: I cibi devono avere una temperatura diversa da quella corporea per aumentare la percezione del boccone durante le fasi di deglutizione



APPETIBILITA': L'aspetto deve essere invitante e curata la presentazione. Mantenere il più possibile colori evidenti (rosso = pomodoro, verde = verdura, ecc.)

CIBI DA EVITARE

Alimenti con doppie consistenze

pastina in broso, minestrone, yogurt con pezzi di frutta, latte e biscotti, gelati con nocciole

Alimenti secchi o friabili

Crackers, grissini, fette biscottate

Alimenti fibrosi e filamentosi

Verdura a foglia verde, ananas, uva, buccia della frutta, carne filamentosa, prosciutto crudo

Alimenti in piccoli pezzi

Cous cous, frutta secca, riso, mais

Alimenti duri e compatti

Frutta secca a guscio, caramelle

Alimenti collosi

Gnocchi, formaggi fusi

ESEMPI PASTI COMPLETI

CONSISTENZA CREMOSA



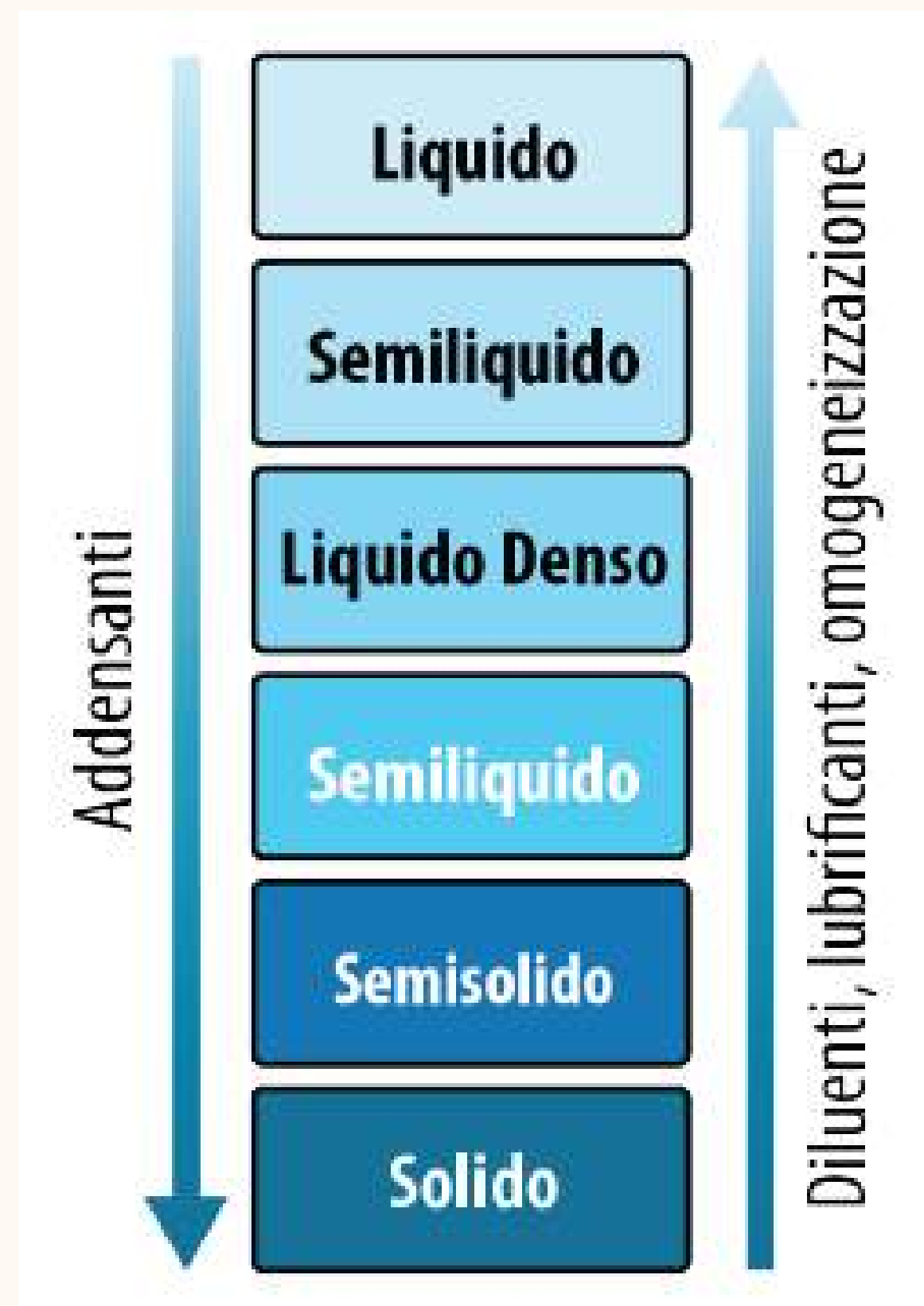
ESEMPI PASTI COMPLETI

CONSISTENZA MORBIDA



MODIFICATORI DI CONSISTENZA

Per modificare la consistenza degli alimenti e raggiungere la densità più sicura per la deglutizione, si possono utilizzare additivi naturali e/o artificiali
ADDENSANTI, DILUENTI e LUBRIFICANTI



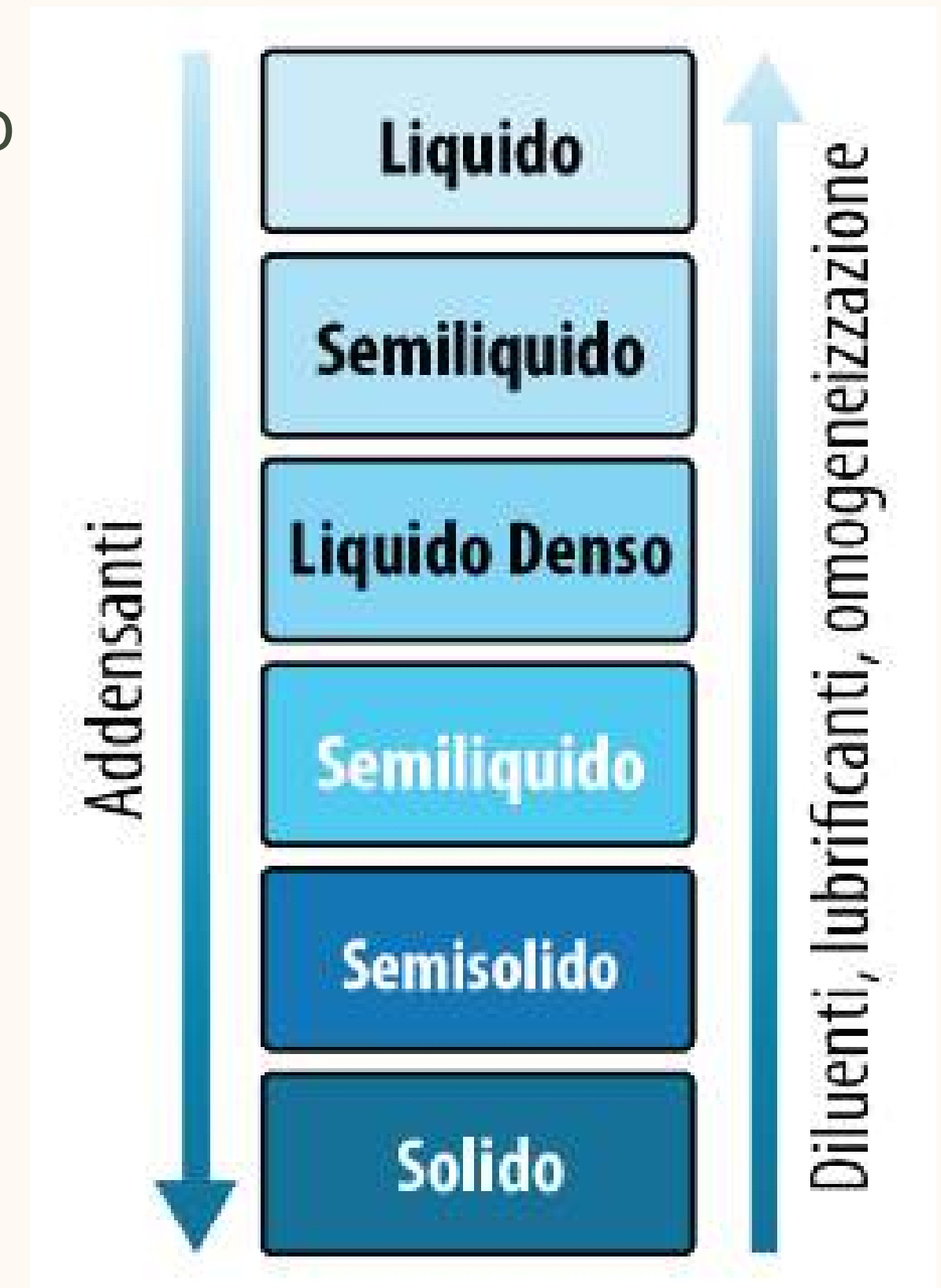
MODIFICATORI DI CONSISTENZA

DILUENTI: brodo vegetale e di carne, latte intero, succo di frutta e tutto ciò che diminuisce la consistenza delle preparazioni

LUBRIFICANTI: olio, burro, maionese, besciamella, panna e tutto ciò che aumenta la scivolosità del cibo

ADDENSANTI:

- artificiali: polveri a base di amido di mais modificato. Hanno il vantaggio di mantenere il colore e il sapore inalterato
- naturali: colla di pesce, fecola di patate, farine di cereali



ASSISTENZA AL PASTO

- Evitare distrazioni quali: leggere, guardare il televisore, chiacchierare
- Procedere alla somministrazione del pasto lentamente, con piccole quantità alla volta e solo se il boccone precedente è stato deglutito.
- I liquidi vanno assunti solo dopo aver deterso perfettamente il cavo orale e sempre dopo aver emesso qualche colpo di tosse e deglutizione a vuoto.
- Mantenere il busto eretto per almeno 30-45 minuti dopo il pasto.
- Si consiglia di scegliere un ORARIO regolare in quanto qualsiasi azione che segue un ritmo e schemi fissi permette di avere più sicurezza.
- Alla fine del pasto controllare che il cavo orale sia stato deterso evitando residui di cibo nel solco gengivale.

GRAZIE PER
L'ATTENZIONE!

