

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

UNA NUOVA PIRAMIDE PER I PIÙ ANZIANI

Gli ultrasessantenni avranno a disposizione una nuova versione della piramide alimentare più adatta alle loro esigenze e più facile da consultare.

"L'obiettivo del formato cartaceo della piramide alimentare da distribuire ai pazienti più anziani è quello di rendere accessibili anche a coloro che solitamente non sono capaci di usare un computer o internet quelle informazioni che di solito si trovano sul web. Tuttavia la versione per adulti più avanti con gli anni ha anche piccole ma importanti differenze che la distinguono dalla piramide standard: "per esempio, oltre ai prodotti freschi sono rappresentati anche alimenti in scatola o congelati" ha spiegato Alice H. Lichtenstein, della Tufts University, che insieme ai colleghi ha firmato l'articolo del Journal of Nutrition di gennaio in cui compare la piramide nella sua nuova grafica.

L'utilità di inserire anche cibi non freschi va intesa come un modo per diminuire la necessità, da parte degli anziani, di recarsi troppo spesso al negozio di alimentari. Sembrerà una sciocchezza, ma per una persona molto anziana, dover andare tutti i giorni a fare la spesa anche con condizioni meteorologiche sfavorevoli può diventare una vera impresa. Gli esperti hanno quindi ritenuto opportuno fornire direttamente indicazioni riguardo alla corretta conservazione e preparazione del cibo non fresco in modo da superare questi limiti imposti dell'età permettendo a tutti di mantenere un'elevata aderenza alle raccomandazioni.

"In ogni caso i pazienti più anziani hanno esigenze dietetiche peculiari" ha aggiunto Lichtenstein. "Possono aver bisogno di meno calorie, perché sono meno attivi fisicamente e il loro metabolismo è più lento, ciononostante il loro organismo richiede ancora lo stesso apporto di sostanze altamente nutritive se non addirittura un apporto superiore. Va poi tenuta in particolare considerazione la forma e la consistenza del cibo che può meglio soddisfare le loro necessità e non da ultimo l'importanza di una sufficiente assunzione di liquidi e di attività fisica. La versione della piramide della Tufts non deve essere intesa come un sostitutivo della piramide standard, ma come un'integrazione maggiormente accessibile a questa particolare fetta della popolazione."

Si tratterà ora di capire se i geriatri italiani riterranno opportuno adottare una simile iniziativa anche da noi.

Fonte:

Alice H. Lichtenstein et al. Modified MyPyramid for Older Adults, J. Nutr. 138:5-11, January 2008