

SCHEDE: ALIMENTAZIONE e PATOLOGIE

## DIETA PER GLI OVER 65

Col progredire delle scoperte in campo medico scientifico, la vita media si sta allungando, soprattutto nei paesi occidentali. Recenti dati Istat, nello specifico, evidenziano che le donne italiane hanno una speranza di vita che tocca gli 85 anni, mentre gli uomini arrivano a 80,2. Sempre in Italia, si calcola che nel 2050 circa il 34% della popolazione avrà un'età superiore ai 65 anni. L'impatto che tali cambiamenti demografici stanno avendo e avranno sul sistema sanitario destano senza dubbio grande interesse. L'obiettivo della scienza medica non è solo quello di aumentare l'attesa di vita, ma soprattutto aumentare gli anni di vita senza malattie e disabilità conseguenti. L'invecchiamento, infatti, predispone fisiologicamente ad un elevato numero di malattie cronicodegenerative (cardio- e cerebro-vascolari, tumori, respiratorie BPCO), neuro-degenerative (demenza e Parkinson), diabete, osteoporosi, che, come tali, si sviluppano progressivamente nel tempo e alla cui genesi contribuiscono innumerevoli fattori tra i quali l'alimentazione. Per tutelare la salute dell'organismo è importante alimentarsi correttamente; ciò è vero soprattutto dopo i 65 anni di età, quando in entrambi i sessi si modificano sia la composizione corporea sia le richieste energetiche dell'organismo.

Le modificazioni della composizione corporea sono caratterizzate dall' **aumento percentuale del tessuto adiposo**, con contemporanea **riduzione percentuale della massa muscolare ( sarcopenia )**. A causa di queste modificazioni, anche i soggetti con un **indice di massa corporea** nella norma possono avere una massa muscolare insufficiente. Il quadro può essere ancora più grave se il paziente è sottopeso o obeso. Inoltre, nella donna dopo la **menopausa** si osserva una modificazione della localizzazione del grasso. Infatti, mentre nella donna giovane il tessuto adiposo si distribuisce prevalentemente sui fianchi, dopo la menopausa il grasso tende ad accumularsi soprattutto sull'addome, come avviene nel maschio, incrementando il **rischio cardiovascolare**. Nell'anziano il fabbisogno giornaliero di energia si riduce in conseguenza al **rallentamento fisiologico del metabolismo basale, alla riduzione della massa magra e alla diminuzione del dispendio energetico**. Questo nuovo stato richiede una riduzione dell'energia introdotta con il cibo, ma anche il rispetto delle regole della corretta ed equilibrata alimentazione per garantire tutti i nutrienti necessari all'organismo.

Molti over 65 tendono a ridurre drasticamente la quantità e la qualità della propria dieta, per svariate motivazioni:

- Motivazioni sociali: difficoltà pratiche e/o economiche nell'acquisto e nella preparazione degli alimenti.
- Motivazioni psicologiche: solitudine, isolamento, depressione.
- Motivazioni cliniche: difficoltà alla masticazione, alla deglutizione, problemi digestivi.

**L'alimentazione insufficiente può provocare** cali di peso anche gravi o deficit di specifici nutrienti, come:

- **carenza di proteine e ferro** (soprattutto in chi non consuma carne e pesce).
- **carenza di calcio** (soprattutto in chi non consuma latte e derivati).
- **carenza di fibre e vitamine** (soprattutto in chi non consuma frutta e verdura).

Al contrario, alcune persone tendono ad aumentare notevolmente di peso, perché:

- Riducono il dispendio energetico giornaliero (trascorrono le giornate in casa, escono di rado, interrompono le attività lavorative).
- Continuano a consumare abbondanti quantità di alimenti, per abitudine o perché ne ricavano gratificazione (i piaceri della tavola).

È molto importante che dopo una certa età si mantenga un peso corporeo adeguato, il più possibile nella norma, e si garantisca un corretto apporto di nutrienti, necessari per il benessere dell'organismo. È anche opportuno ingerire una **quantità sufficiente di liquidi**, dal momento che anche la sensazione di sete si riduce, con rischio di andare incontro a complicanze anche severe come disidratazione ed occlusione intestinale.

## RACCOMANDAZIONI DIETETICHE GENERALI

- Idratarsi a sufficienza.
- Seguire le raccomandazioni per una corretta alimentazione nella popolazione generale in merito alla riduzione di grassi soprattutto di origine animale, di bevande ed alimenti ricchi di zuccheri e all'assunzione di adeguate porzioni di frutta e verdura
- Evitare periodi di digiuno prolungato.
- Cucinare senza grassi aggiunti. Preferire metodi di cottura come: vapore, microonde, griglia o piastra, pentola a pressione piuttosto che la frittura, la cottura in padella o i bolliti di carne.
- Variare il più possibile la dieta perché in ogni alimento ci sono differenti macro e micronutrienti essenziali ( [vitamine](#) , [minerali](#) , [proteine](#) e [grassi](#) ) indispensabili per il buon funzionamento di organi e sistemi.
- Valutare con il proprio medico la possibilità di introdurre una supplementazione di nutrienti (in particolare vitamina D, ferro, calcio, omega 3).

*I due capitoli che seguono indicano gli alimenti consentiti con moderazione, consentiti e consigliati alle persone di età superiore ai 65 anni. Nel seguire le indicazioni si deve però tenere conto che, per ottenere una corretta ed equilibrata alimentazione che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui necessita, occorre assumere la giusta [quantità](#) (porzione) dell'alimento e rispettare le [frequenze](#) con le quali alcuni alimenti debbono essere consumati, giornalmente o settimanalmente, all'interno di uno schema alimentare personalizzato. L'alimentazione della giornata deve rispettare il [bilancio energetico](#) di ciascuno e l'energia introdotta deve essere uguale a quella spesa per non aumentare il rischio di **sovrappeso, obesità ma anche di malnutrizione** .*

### ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- Vino (bicchieri da 125 ml, 2 al giorno per gli uomini, 1 per le donne)
- Grassi di origine animale, come burro, lardo, strutto.
- Insaccati: salame, salsiccia, mortadella, ecc..
- Carni più grasse come frattaglie (cuore, fegato).
- Pesci più grassi come anguilla, molluschi, conservati sott'olio.
- Dolciumi: torte, pasticcini, caramelle, prodotti da forno farciti, ecc..
- Sale. E' buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la cottura e limitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (alimenti in scatola o salamoia, dadi ed estratti di carne, salse tipo soia).
- Bevande zuccherate come succo di frutta, cola, acqua tonica, ecc..

### ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- Pane, pasta, riso e altri cereali debbono essere consumati tutti i giorni in quantità adeguate. Mediamente prima dei 65 anni la porzione standard di pasta è di 70 grammi per la donna e 80 per l'uomo; dopo e fino a 80 anni scende a 60 per lei e 70 per lui, mentre oltre gli 80 anni diminuisce a 50-60 grammi. Consumare preferibilmente pasta corta di piccolo formato. Chi ha gravi difficoltà a masticare o deglutire, può sostituire la pasta con semolino o crema di riso; preferire pane morbido, eventualmente inumidito nel latte o nel brodo. Chi ha gravi difficoltà a masticare o deglutire, può sostituire il pane con patata lessa o in pure.
- Verdura, almeno una porzione ad ogni pasto, cruda o cotta. Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere verdura lessata o al vapore, centrifugata o in minestrone. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente i sali minerali, le vitamine e gli antiossidanti necessari per l'organismo.
- Frutta. Consumare ogni giorno due-tre frutti di medie dimensioni. La frutta andrebbe consumata con la buccia (ben lavata). Chi ha difficoltà masticatorie può scegliere frutta cotta o frullata o in mousse.
- Legumi (fagioli, piselli, lenticchie...) associandoli ai cereali (ad es. pasta e fagioli, riso e piselli) oppure in minestrone. Chi non tollera i legumi perché soffre di meteorismo, può consumarli passati o centrifugati.
- Pesce. Alternare tutti i tipi di pesce, importante per il loro contenuto di omega 3 fattore protettivo cardiovascolare e della funzionalità cognitiva. Pesce fresco o surgelato e occasionalmente, se necessario, pesce in scatola preferibilmente al naturale. Privilegiare pesce azzurro. Da consumare frequentemente, possibilmente cotto in modo che le carni rimangano morbide.
- Carne: manzo, vitello, vitellone, pollo, coniglio, tacchino, lonza di maiale, cavallo, scelte nelle parti più magre e private del grasso visibile, preparandola in polpetta, ragù o hamburger se sono presenti problemi

di masticazione. Privilegiare la carne bianca (3 porzioni alla settimana)

- Latte o yogurt parzialmente scremato o magro, una porzione ogni giorno (gli intolleranti al lattosio possono utilizzare il latte delattosato o il Grana Padano DOP perché privo dello zucchero del latte).
- Formaggi, un paio di volte a settimana, sostituire il secondo piatto di carne o uova con formaggio fresco o stagionato come il Grana Padano DOP, questo formaggio può anche essere consumato giornalmente grattugiato (un cucchiaino 10 grammi) per insaporire i primi o i passati di verdura al posto del sale. Il Grana Padano è un concentrato di latte, ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione, il suo consumo incrementa l'apporto proteico ai pasti e favorisce il raggiungimento del fabbisogno giornaliero di calcio.
- Affettati scegliere i più magri (prosciutto cotto o al forno, crudo, bresaola, speck, arrosto di pollo o tacchino), privandoli del grasso visibile.
- Uova non sono affatto controindicate né prima né dopo i 65 anni: al contrario, rappresentano un alimento nutriente, economico e ricco in proteine. Si consiglia di consumare un paio di uova alla settimana salvo controindicazioni cliniche.
- Olio extravergine di oliva a crudo nella giusta quantità per condire gli alimenti
- Erbe aromatiche, aceto, limone come condimento.
- Acqua, almeno 2 Litri di liquidi al giorno (preferibilmente acqua oligominerale naturale e ricca in calcio 200 ml per litro).

## CONSIGLI COMPORTAMENTALI

- Evitare la sedentarietà. Muoversi, andare in bicicletta, camminare il più possibile, fare ginnastica, ballare, fare esercizi di rinforzo muscolare, ad una intensità adeguata al proprio stato di salute. [L'attività fisica](#) e lo stile di vita attivo nella terza età portano vantaggi fisici e psicologici come il **miglioramento del tono dell'umore**, l'aumento della **forza e resistenza dei muscoli** e facilitano il mantenimento del peso. Inoltre, l'attività motoria regolare e continuativa aiuta a prevenire e contrastare le malattie **cardiometaboliche** e **l'osteoporosi**.
- Uscire spesso di casa, frequentare ambienti socialmente attivi per migliorare il tono dell'umore e prevenire fenomeni depressivi.
- Monitorare la presenza di [disfagia](#) per poter eventualmente modificare la consistenza del cibo e dei liquidi.
- Monitorare il peso corporeo per prevenire la malnutrizione sia in difetto che in eccesso. Qualora non fosse possibile rilevarlo (pazienti allettati o con difficoltà nel salire sulla bilancia) valutarne visibilmente un eventuale variazione (indumenti più larghi, cinture allacciate più strette, ecc.).
- Leggere le etichette dei prodotti, soprattutto per accertarsi degli ingredienti, della scadenza e del modo di conservazione.
- Bere frequentemente anche quando non si avverte la sete, magari rendendo gradevole il sapore dell'acqua, aggiungendo un goccio di limone o consumando tisane alla frutta senza zucchero.

## VALUTARE L'APPORTO DI ANTIOSSIDANTI E NUTRIENTI PROTETTIVI

Chi ha superato i 65 anni ha certamente verificato più di altri che alcuni coetanei sembrano essere più vecchi e altri più giovani, non solo per il comportamento più o meno giovanile, ma a causa di un minore benessere. Il nostro organismo può invecchiare precocemente, cioè i nostri organi e sistemi (compreso quello muscolo scheletrico e nervoso) possono avere uno stato e un'efficienza inferiore a quella che dovrebbero avere fisiologicamente. Questo dipende da quanto il nostro stile di vita sia in grado di mantenere in salute il nostro organismo.

Valutare quanti nutrienti antiossidanti e protettivi vi siano negli alimenti che assumiamo e se il nostro stile di vita combatta l'invecchiamento precoce non è semplice. Per imparare a restare in forma è stato creato il programma del tutto gratuito "[Guida Anti-Age](#)". Il programma inizia con un test che vi darà un punteggio, in base al vostro stato e al punteggio il programma fornisce consigli individuali e illustra, 2 volte per stagione, quali sono gli alimenti che contengono maggiori nutrienti protettivi, compreso il modo di cucinarli con gustose preparazioni. Con le 9 guide Anti-Age avrete la possibilità di guadagnare salute e combattere più efficacemente l'osteoporosi. Il programma "[Guida Anti-Age](#)" è fruibile anche con App per iPhone e Android, così che possiate sempre portare con voi i consigli e le informazioni stagionali utili al vostro benessere.

## Ricette consigliate

Gnocchi ricotta e spinaci  
Zuppa carote e ceci  
Pesce azzurro marinato  
Filetto di manzo con verdure piccanti  
Crostata di patate e prosciutto  
Gnocchetti di spinaci alla sorrentina  
Timballo di riso alle primizie con crema di Grana Padano DOP  
Tartare di tonno con fragole pistacchi e cialda al Grana Padano DOP  
Crostata di spinaci e uva sultanina  
Crostata di frutta fresca  
Rondelle di mela con crema inglese  
Semifreddo ai frutti di bosco

### **Avvertenze**

I consigli dietetici forniti sono puramente indicativi e non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del medico, in quanto alcuni pazienti possono richiedere adattamenti della dieta sulla base della situazione clinica individuale.

### **Autore**

Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

### **Pubblicazioni**