

OVER ANTA

DOPO I 50 ANNI È MEGLIO QUALCHE CHILO IN PIÙ O IN MENO?



BMI: cos'è e a cosa serve

L' **Indice di Massa Corporea**, spesso chiamato con la sigla **BMI** (Body Mass Index), ti permette di capire se il tuo peso è adeguato alla tua altezza ed è, più in generale, un indicatore chiave del tuo stato di salute. **Clicca qui** per calcolarlo e scoprire gratis anche la tua **percentuale di massa grassa e massa magra**.

Gli adulti con un peso nella norma dovrebbero avere un **BMI compreso tra 18 e 25**:

- un BMI pari o superiore a **25** indica **sovrappeso**;
- un BMI superiore o uguale a **30** indica **uno stato di obesità**.

Tuttavia, recenti studi scientifici hanno dimostrato che **qualche chiletto in più non sia poi così dannoso per la salute**. Continua a leggere per scoprire perché.

È meglio un BMI inferiore o superiore a 25?

È assolutamente vero che **chi ha un BMI oltre i livelli di norma** (superiore a 25) **ha anche maggiori rischi per la propria salute** (**malattie cardiache, pressione alta, diabete mellito, malattie vascolari**, ecc.). Questo è un concetto valido **per tutte le persone**, giovani e meno giovani, ma chi ha tra i 50 e 65 anni deve fare maggiore attenzione alle fluttuazioni di peso, in quanto i chili in eccesso saranno sempre più difficili da eliminare.

Dai 65 anni, tuttavia, **c'è una relazione diversa tra BMI e fattori di salute rispetto agli adulti** (18-65 anni).

- Il *National Institutes of Health* americano è stato il primo a suggerire che, per gli anziani (over 65), potrebbe essere salutare **mantenere un BMI tra 25 e 27**, anziché inferiore a 25. Questo risultato è emerso da uno dei più grandi studi, pubblicato nel 2014 sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, che si proponeva di determinare l'impatto del BMI sulla salute degli anziani.
- I ricercatori hanno raccolto dati sul BMI da 32 studi indipendenti, che includevano 197.940 partecipanti adulti (tutti di età superiore a 65 anni), seguiti per almeno 5 anni. Contrariamente alle linee guida per una buona salute, che suggeriscono di mantenere un BMI inferiore a 25, i risultati hanno mostrato che, per gli adulti sopra i 65 anni, **essere sottopeso** (quindi con un BMI inferiore a 20) **aumenta il rischio di morte, mentre il sovrappeso no**.
- Diversi studi successivi hanno poi confermato che essere sottopeso all'età di 65 anni è spesso legato a cattive condizioni di salute, ad un'aspettativa di vita più breve e ad una perdita di massa muscolare tipica dell'età avanzata (**sarcopenia**).

Questo **non significa** che condizioni patologiche come l'obesità e il sovrappeso siano benefiche per la salute. Ovviamente, **l'obiettivo di peso degli anziani e quello della singola persona sono due cose totalmente differenti**. Per quanto riguarda la salute personale e il peso, ciascuno dovrebbe rivolgersi e farsi consigliare dal proprio medico o da uno specialista in Scienze dell'Alimentazione per stabilire un obiettivo di peso personalizzato e giusto per ogni esigenza, tenendo conto degli stili di vita e delle eventuali complicanze.

Perché con l'età si ingrassa?

Con l'avanzare dell'età, i **problemi di salute**, una **scarsa attività fisica**, l'**assunzione di alcuni farmaci** e le **alterazioni del metabolismo** possono rendere più difficile il mantenimento di un BMI ideale. In particolare, le **donne che entrano in menopausa** noteranno maggiormente il cambiamento di peso, poiché il calo degli estrogeni (ormoni sessuali femminili) fa diminuire l'attività del metabolismo e si tende ad accumulare grasso (tessuto adiposo) soprattutto **a livello addominale**. È interessante sottolineare come alcuni studi abbiano messo in evidenza che una quantità controllata di adipe accumulato soprattutto a livello delle cosce possa risultare addirittura **protettivo per la salute della donna**, tuttavia sono necessari ulteriori approfondimenti scientifici per confermare questo dato.

- **Clicca qui** se vuoi ottenere **gratis una dieta onnivora per la menopausa**. Registrandoti a Calorie & Menu per la Menopausa otterrai subito **4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere** ricchi di nutrienti indispensabili per la salute della donna in menopausa, come calcio e proteine. Per te anche un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità.
- **Clicca qui** se vuoi ottenere **gratis una dieta latte-ovo-vegetariana personalizzata, senza carne e pesce, per la menopausa**. Registrandoti a Dieta L.O.Ve. per la Menopausa otterrai subito 4 menu latte-ovo-vegetariani costruiti appositamente per le tue calorie quotidiane ed equilibrati in nutrienti grazie all'apporto di latte, formaggi e uova. Anche qui troverai un piano di attività fisica adatto alle tue capacità e possibilità.

Consigli alimentari per l'aumento di peso

Moltissimi over 65, tuttavia, riscontrano **un calo dell'appetito** dovuto a vari fattori legati all'invecchiamento fisiologico, che spesso li porta a **perdere parecchi chili anche molto velocemente**.

- Ricorda che è molto importante tenere monitorato il tuo BMI. Quando si sta verificando una perdita di peso, soprattutto se involontaria, bisogna intervenire tempestivamente per far sì che non diventi eccessiva, altrimenti può causare **fragilità ossea e muscolare** nelle persone anziane. Il dimagrimento potrebbe essere causato anche da un problema di salute che necessita di indagini approfondite. **Agire rapidamente in questi casi è fondamentale**, non sottovalutare i campanelli d'allarme.

Ecco alcuni consigli alimentari per mettere su peso se sei **una persona anziana fragile**, cioè sottopeso:

1. **Inserisci nella dieta giornaliera alimenti con un elevato rapporto tra calorie e volume: noci, mandorle, creme spalmabili di frutta secca** (senza grassi e zuccheri aggiunti) come burro di noci, burro di noccioline, ecc., **semi nutrienti** come i semi di zucca, semi di lino e di girasole, frutti grassi come **l'avocado o le olive, l'olio extravergine di oliva, il burro, frutti zuccherini** come banane e cocco (da mangiare grattugiato se presente **edentulia**), ma anche carboidrati come **pane e pasta**, pesci sostanziosi come **salmone, tonno e anguilla, cioccolato fondente** e formaggi a pasta dura come **Grana Padano DOP**. Questo formaggio, oltre ad essere **naturalmente senza lattosio**, apporta **la maggiore quantità di calcio** tra i formaggi più consumati, minerale indispensabile per combattere **l'osteoporosi** in età avanzata, inoltre apporta ottime quantità di **proteine ad alto valore biologico** (inclusi i 9 aminoacidi essenziali), **vitamine B2 e B12, antiossidanti come vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP contiene anche **grassi monoinsaturi** (come quelli dell'olio evo) e **polinsaturi** (come quelli del pesce) e può essere consumato grattugiato anche tutti i giorni per condire i primi e le vellutate **al posto del sale**.
2. **Varia le proteine**. Devi garantirti ogni giorno un apporto proteico ideale (pari a 1 grammo di proteine per chilogrammo di peso corporeo). Varia spesso le fonti proteiche (carne, pesce, uova, latte e derivati) e, se sei sottopeso, consuma formaggi a pasta dura come Grana Padano DOP almeno 3 volte a settimana (porzione media 70 g). Puoi consumarlo grattugiato oppure come secondo piatto al posto di carne e uova.
3. **Condisci con l'olio extravergine di oliva**. Sapevi che l'olio è più calorico del burro? Leggi **questo articolo** per scoprire tutte le sue qualità nutritive.
4. **Fraziona i pasti**: prevedi 5 o 6 pasti al giorno, **inclusi gli spuntini**, anziché fare solo colazione, pranzo e cena.

Occorre fare attenzione ad avere un peso adeguato e a seguire un'alimentazione varia ed equilibrata per rimanere in salute dopo i 50 anni. Dai 65 anni in poi, tuttavia, puoi accettare serenamente qualche chilo in più.

Autore

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Cancellò, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano