



Alimentazione 80 e lode !

Dott.ssa Vincenza Di Sevo

Biologo Nutrizionista

La popolazione anziana è il segmento di popolazione che cresce di più nei paesi industrializzati



Un'indagine del CENSIS ha dimostrato che la "percezione" della vecchiaia arriva con una malattia grave o con la perdita dell'autosufficienza

giovani anziani

- Tra 65 e 74 anni

vecchi anziani

- Tra 75 e 84 anni

...Poi ci sono



vecchi anziani

dopo gli 85



Il bosco
della
terza età

Il CENSIS ha tracciato un profilo degli ultrasessantenni facendo delle analogie con in modo botanico

è facile
riconoscersi

Il bosco della terza età

E riconoscere le
persone vicine

I RAMPICANTI

Dinamici

Esigenti

Rappresentano
il 24.5%



LE PALME

Sereni e
soddisfatti

Rappresentano
il 21,9%



I SALICI

INSODDISFATTI

SFIDUCIATI

rappresentano
il 16.8%



GLI ULIVI

Ultraottantenni

Sereni

In buona salute

rappresentano il
20.3%



GLI ARBUSTI

I più fragili

I più deboli

Soli

Nella maggioranza
donne



ARBUSTI

Sono gli
“anziani fragili”

Questa è la categoria
a maggior rischio di

MALNUTRIZIONE

Alcuni fattori che possono portare gli anziani ad adottare una dieta carente:

Riduzione fisiologica della percezione dei sapori

Difficoltà nella preparazione di alcuni cibi

Costo elevato di alcuni alimenti

Difficoltà di masticazione a causa di protesi dentarie assenti o non adatte

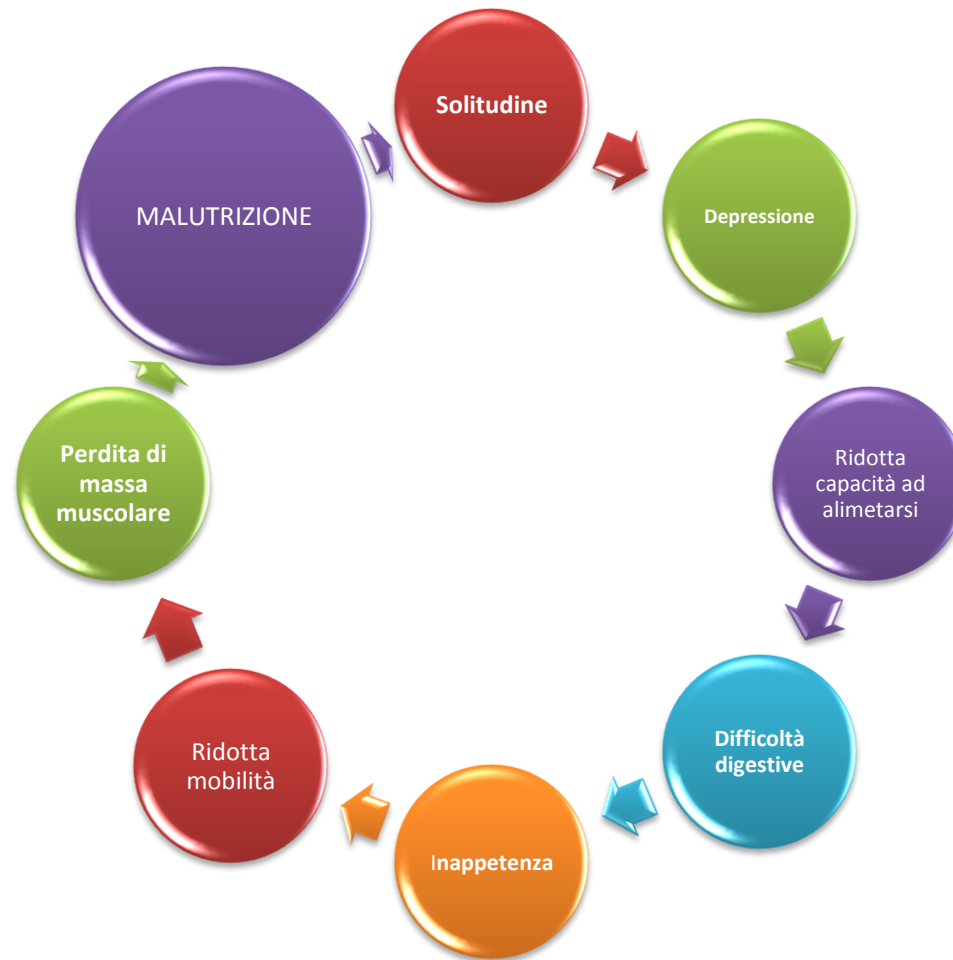
Difficoltà di deglutizione (ad esempio come conseguenza di una patologia neurologica)

Scarsa informazione in campo nutrizionale

Solitudine depressione



Malnutrizione: un circolo vizioso



INTERVENIRE PER:

Potenziare e promuovere la conoscenza dei principi fondamentali di una dieta bilanciata e corretta, anche nelle persone over 65

Collaborare con nuclei familiari, con gruppi organizzati

Formare operatori del sociale

Conoscere gli alimenti

Le proteine forniscono 4 Kcal per grammo

Le proteine vengono utilizzate dall'organismo per la costituzione e la riparazione delle cellule e dei tessuti (funzione plastica) Sono inoltre importanti per preservare la massa muscolare

Proteine di origine animale contenute in *carne pesce uova latte e derivati* sono dette ad **alto valore biologico** perché contengono gli aminoacidi essenziali

Proteine di origine vegetale contenute soprattutto nei *legumi* e nei *cereali* sono dette a **basso valore biologico** perché non contengono tutti gli aminoacidi essenziali

Se non si consuma una quantità sufficiente di alimenti contenenti proteine ad alto valore biologico per compensare la carenza di aminoacidi essenziali si consiglia di associare i legumi ai cereali preparando piatti unici come pasta e fagioli zuppa di legumi e cereali oppure legumi e pane



Conoscere gli alimenti

I carboidrati forniscono 4 Kcal per grammo

Forniscono energia al nostro organismo e si distinguono in zuccheri semplici (zaccarosio, fruttosio, miele) e zuccheri complessi come l' amido (presente nella pasta riso patate pane farro orzo ecc) quelli semplici vengono assorbiti rapidamente dall'organismo mentre quelli complessi più lentamente durante la giornata



È consigliabile assumere carboidrati complessi tutti i giorni a tutti i pasti limitando il consumo di zuccheri semplici

Conoscere gli alimenti

I grassi forniscono 9 Kcal per grammo

I grassi forniscono al nostro organismo energia che se non rapidamente utilizzata si accumula determinando l'aumento di peso ed anche patologie importanti specialmente se si tratta di lipidi di origine animale

- **grassi di origine vegetale** contenuti negli oli (olio di oliva girasole mais ecc) e nelle margarine)

I grassi vegetali che non sono idrogenati contengono antiossidanti che combattono i radicali liberi

-**Grassi di origine animale**: burro e strutto inoltre sono contenuti r " carne pesce insaccati frutti di n

In una corretta alimentazione è meglio privilegiare come condimento i grassi vegetali ed in particolare l'olio extravergine di oliva a scapito di quelli animali e di alcuni vegetali come le margarine l'olio di palmae l'olio di cocco

Tra gli acidi grassi contenuti nell'olio di oliva troviamo gli omega3 che sono importanti a tutte le età



Conoscere gli alimenti

I micronutrienti

sono minerali e vitamine e non apportano calorie

Hanno il ruolo di bioregolatori, assicurano cioè il corretto utilizzo di proteine, grassi e carboidrati.

Alcuni di essi, come le vitamine A, E, C, lo Zinco ed il Selenio, svolgono una potente azione antiossidante contro l'eccesso di radicali liberi.

Calcio

Fosforo

Ferro

vitamine D, B



Le vitamine B6 e B12 fanno parte delle vitamine idrosolubili e sono indispensabili per il buon funzionamento dell'organismo.

La vitamina B12 è indispensabile per il buon funzionamento del sistema nervoso perché contribuisce alla formazione della mielina.



Conoscere gli alimenti

L'acqua

Il nostro organismo è costituito prevalentemente da acqua (60 -70%)

È quindi fondamentale garantire il corretto equilibrio tra l'acqua eliminata (urine, sudore, respiro) e quella ingerita



L'ACQUA NON IDRATA SOLAMENTE

Bisogna bere ogni giorno 30 ml di acqua per ogni Kg di peso corporeo pari a una media di 1,5l così da compensare, insieme all'acqua introdotta con gli alimenti, le perdite le perdite giornaliere

Alcuni tipi di acque apportano numerosi sali minerali all'organismo ad esempio l'acqua bicarbonato calcica è ricca di calcio ed è indicata per prevenire l'osteoporosi





L'alimentazione

fa parte delle pratiche fondamentali del sé, dirette alla **cura del sé** attraverso il costante nutrimento del corpo con cibi considerati culturalmente appropriati

grazie!

