

Indice degli argomenti

1. A voi, lettrici e lettori		3
2. I fattori di rischio		4
3. Segnali d'allarme		5
4. I fabbisogni della persona anziana		7
5. Raccomandazioni sul calcio		9
6. Il fabbisogno di proteine		11
7. L'apporto di bevande consigliato		13
8. Il problema della stitichezza		15
9. Le diete		17
10. Possibilità per arricchire i vostri pasti		19
11. E adesso tocca a voi giocare		20

Allegati: test per valutare la vostra alimentazione



A voi, lettrici e lettori

Quando si parla di denutrizione, la prima immagine che viene in mente è quella dei bambini del Terzo Mondo. Eppure il problema non riguarda soltanto quelle popolazioni.

Sapevate che in Svizzera, una persona anziana su dieci che vivono per proprio conto è denutrita? Che lo è una persona anziana su due di quelle che entrano in una casa per anziani?

La denutrizione inizia poco a poco, nel corso dei mesi, in modo insidioso e senza dolore. Spesso è conseguente alla solitudine o alla malattia.

La denutrizione indebolisce la persona anziana, concorre ad aumentare il rischio di infezioni (influenze, bronco-polmoniti, infezioni urinarie), di cadute e successive complicazioni (fratture, lesioni della pelle, ecc.) contribuisce all'indebolimento delle difese immunitarie.



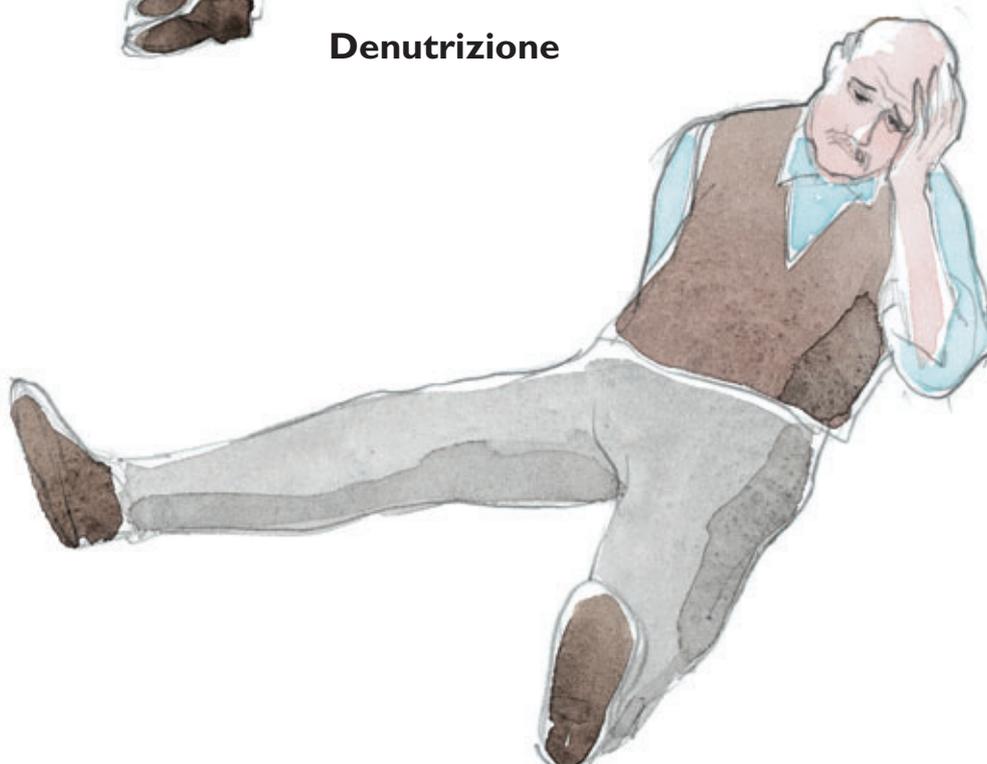
- (1) Abbassi A.A., Rudman D. "Undernutrition in the nursing home: Prevalence, consequences, courses and prevention". Nutr. Rev. 1994; 52: 113-22.
- (2) Guigoz Y., Vellas B. "Test d'évaluation de l'état de la personne âgée : la Mini Nutritional Assessment (MNA) ", Médecine et Hygiène, oct 1995 :53

2. I fattori di rischio



- Depressione, vedovanza
- Difficoltà nel muoversi
- Difficoltà di concentrazione
- Perdita d'appetito
- Malattie
- Problemi odontoiatrici
- Perdita di peso involontaria
- Dolori
- Troppe medicine
- Isolamento sociale
- Reddito insufficiente
- Diete
- Alimentazione inadeguata
- Diminuzione dei sensi (gusto, olfatto, vista)

Denutrizione



La denutrizione può essere causa di cadute

3. Segnali d'allarme



Alcuni segnali, elencati qui di seguito, possono alertarvi e indicarvi che la vostra alimentazione è insufficiente.

- avere i vestiti che “ballano”, dover stringere la cintura di un buco
- avere un frigo vuoto o con avanzi di cibo che si accumulano
- avere frutta avvizzita nella cesta
- fare meno di tre pasti al giorno o consumare piatti incompleti
- ordinare il pasto a domicilio un giorno sì e uno no o dividere una porzione singola tra due persone

Mangiare e bere a sufficienza vi arreca molti vantaggi come:

- godersi la vita gustando dei manicaretti
- mantenere o ritrovare le forze, potersi spostare più lontano a piedi o in macchina
- avere più caldo, sentirsi meglio nel proprio corpo
- avere una buona digestione, evitare la stitichezza
- prevenire e rimettersi più velocemente da malattie, migliorare la cicatrizzazione delle ferite
- poter rimanere a casa

Questo opuscolo vi permetterà di verificare se la vostra alimentazione è sufficiente. In caso contrario, vi aiuterà a modificarla in modo da prevenire un'eventuale denutrizione.





carne, pesce, uova e legumi

Minimo: 1 volta al giorno



verdure e frutta

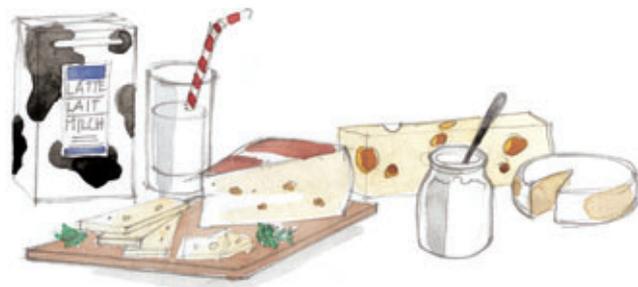
Minimo: 3 volte al giorno

4 dl di succo di frutta

100% naturale apportano

vitamina C sufficiente

per una giornata



latticini

Minimo: 3 volte al giorno



farinacei

Minimo: 3 volte al giorno



grassi

Massimo: un cucchiaino
da minestra ad ogni pasto

4. I bisogni delle persone anziane

Una persona anziana ha bisogno di mangiare tanto quanto mangiava a 40 anni.

Contrariamente ai preconcetti, gli anziani dovrebbero mangiare quanto in gioventù (quando erano in periodi di attività più intensa).

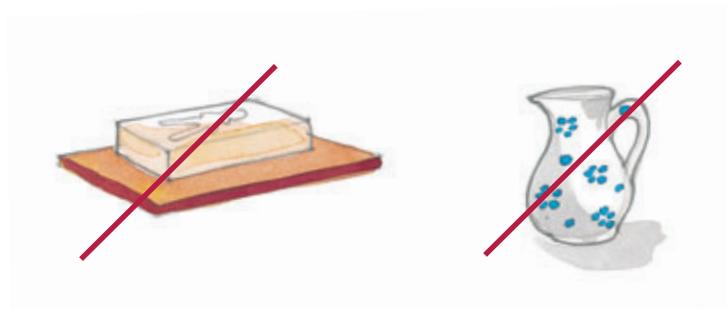
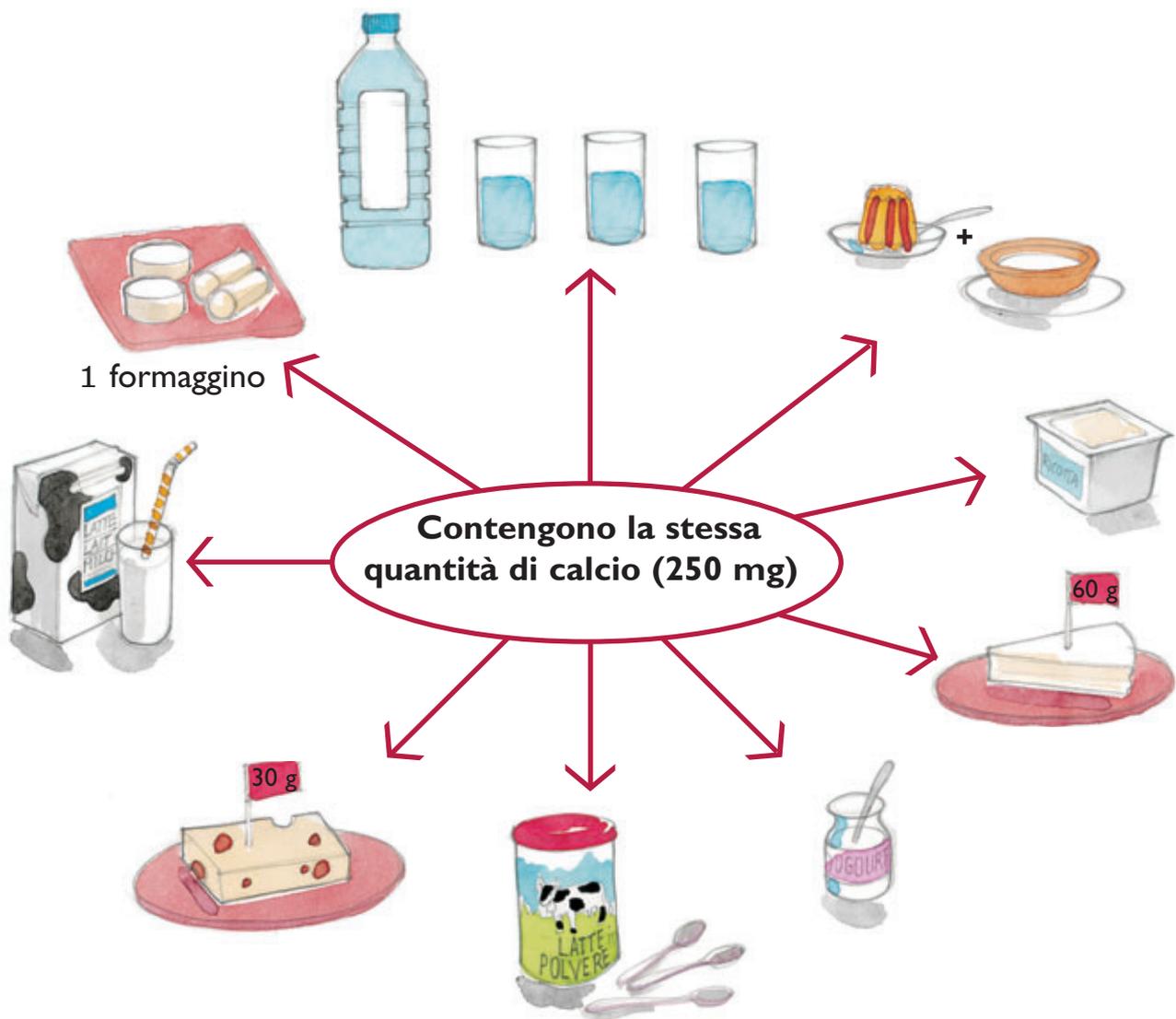
Infatti, anche se i vostri consumi fisici possono sembrare meno importanti di prima, il vostro organismo utilizza più difficilmente le componenti nutrizionali.

Una alimentazione varia contribuisce non soltanto ad invogliarvi a mangiare, ma permette soprattutto di soddisfare tutte le necessità del vostro corpo.

Assicuratevi di consumare gli alimenti presentati a lato (p.6) quotidianamente e secondo le frequenze consigliate .

È indispensabile che consumiate tre pasti completi ed equilibrati al giorno ed anche un piccolo spuntino.





Il burro e la panna non sono fonti di calcio interessanti

5. Raccomandazioni sul calcio

Lo yogurt non decalcifica le ossa.

Al contrario, gli yogurt e in generale i latticini (latte, formaggio, dessert a base di latte) sono necessari per mantenere solide le vostre ossa poiché apportano del calcio facilmente assimilabile.

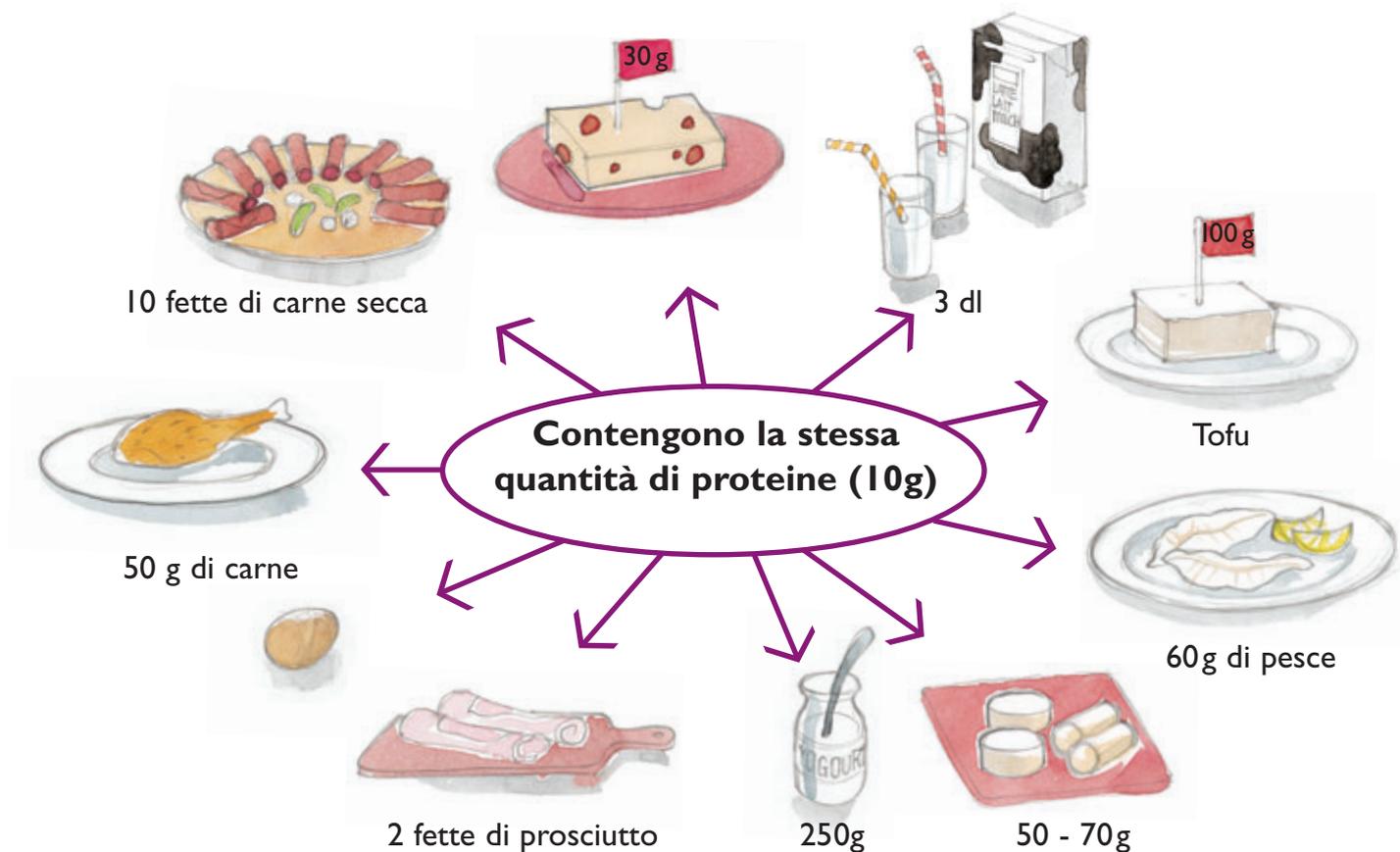
Consumate tutti i giorni almeno 3 porzioni di latticini; ciò vi permetterà di mantenere più solide le ossa, di evitare fratture e di prevenire l'indebolimento della colonna vertebrale.

Affinché il calcio si fissi nelle ossa, è necessario l'aiuto della vitamina D la cui produzione è favorita da una regolare esposizione della pelle alla luce solare. Passeggiate il più spesso possibile al sole, ciò vi permetterà inoltre di restare in forma!

Se non uscite tutti i giorni è importante chiedere al vostro medico che vi prescriva un supplemento di vitamina D sotto forma di medicamento.

Consumate al minimo 3 porzioni di latticini al giorno.
Uscite regolarmente al sole





un'idea per completare i vostri pasti

Frappè alla frutta

- 1-2 cucchiaini di ricotta magra (Quark)
 - 1-2 dl di latte intero o semigrasso
 - aroma: frutta fresca di stagione frullata (banane, fragole..), mezza bustina di zucchero vanigliato, event. 1 cucchiaino di cannella in polvere.
- Altre proposte per aromatizzare: polvere di caffè solubile, cacao, miele o marmellata

Mischiare tutti gli ingredienti e frullare: servire fresco



6. Il fabbisogno proteico

Le uova non fanno male al fegato.

Le uova non sono indigeste a meno che non le cucinate con molti grassi.

Apportano invece una quantità considerevole di proteine come la carne, il pesce, i latticini o il tofu.

Le proteine sono necessarie poiché permettono di conservare la muscolatura. Partecipano inoltre alla produzione di anticorpi atti a combattere le infezioni (influenza, ecc.) e favoriscono la cicatrizzazione delle ferite.

Consumate più proteine ora che durante la vostra giovinezza! Ciò vi permetterà di rimanere muscolosi/e. I gradini delle scale vi sembreranno meno alti...

È indispensabile che ad ogni pasto (mattino, mezzogiorno e sera) consumiate diverse porzioni degli alimenti proposti qui a lato.





7. L'apporto di bevande consigliato

Bere molto non costringe per forza a doversi alzare di notte.

Con l'età, la sensazione di sete diminuisce; è quindi necessario bere più di quel che il vostro corpo sembra chiedere (per evitare la disidratazione).

Per non dovervi alzare di notte, bevete soprattutto nella prima parte della giornata.

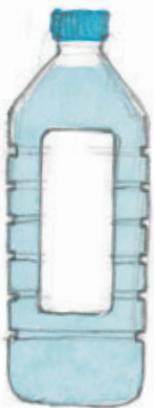
La disidratazione può provocare:

- tenace stitichezza
- infezioni urinarie a ripetizione
- una diminuzione delle capacità fisiche
- una confusione mentale
- vertigini, rischio di cadute

Bevete al minimo da 8 a 10 bicchieri al giorno (acqua, succhi di frutta, latte, tisane, brodo, ecc.). Se fa caldo (canicola) o in caso di febbre alta, bevete ancora più del solito e preferibilmente del brodo salato.

La sete è un campanello d'allarme che segnala che per troppi giorni non avete bevuto a sufficienza!

Le bevande alcoliche (vino, birra, aperitivi, digestivi) non sostituiscono l'acqua e sono da consumare con moderazione.



Per una buona idratazione, bevete da 8 a 10 bicchieri al giorno



8. Il problema della stitichezza

Si può evitare la stitichezza.

La stitichezza è un campanello d'allarme che segnala che la vostra alimentazione è sbilanciata.

Per combattere la stitichezza e avere una digestione migliore:

- bevete molto (da 8 a 10 bicchieri al giorno)
- muovetevi il più possibile
- aumentate il vostro apporto di fibre alimentari contenute nelle verdure, nella frutta, nei cereali integrali (pane integrale, pasta integrale, riso integrale) e nei legumi (lenticchie, ceci, ecc.).

Se consumate fibre senza bere a sufficienza, la stitichezza può peggiorare.

Evitate i lassativi (compresse, erbe medicinali, tisane lassative) che provocano assuefazione e a lungo andare impigriscono l'intestino.

Per migliorare i vostri movimenti intestinali, è importante che beviate molto, che vi muoviate il più possibile e che mangiate a sufficienza.





9. Le diete

Le diete spesso non sono giustificate nelle persone anziane.

Spesso la parola “dieta” è sinonimo di “abolizione di alimenti”. Escludere alcuni alimenti implica una perdita del piacere di mangiare e di conseguenza, una diminuzione degli apporti nutrizionali.

Alcune diete sono necessarie nel trattamento di certe malattie (per esempio, un'alimentazione povera di fibre per una persona con problemi digestivi). Altre hanno utilità nella prevenzione delle malattie. Valutate l'opportunità di seguire una dieta con il vostro medico.

Alcuni suggerimenti in caso di perdita dell'appetito:

- fate dei piccoli pasti e mangiate degli spuntini
- mangiate in compagnia (per esempio invitate i vostri nipoti una volta la settimana)
- condite a sufficienza i piatti per renderli invitanti (per esempio con l'aiuto di erbe aromatiche)
- create una piacevole cornice per i vostri pasti
- praticate un'attività fisica che stimoli l'appetito e influenzi favorevolmente il vostro umore

Le diete possono diminuire il vostro appetito. Se seguite una dieta da lungo tempo, verificate col vostro medico se sia ancora necessaria.



Due esempi di menu equilibrati

Colazione:

- Tè alla frutta, o alle erbe
- 1 yogurt naturale
- Fiocchi d'avena o altri (es. miglio)
- Frutta fresca a pezzi o grattugiata
- Se necessario, latte per diluire
- Ev. cannella o cacao o zucchero (integrale o bianco) o miele per addolcire

Spuntino mattutino

o merenda:

- Tisana + zucchero (integrale o bianco) o miele per addolcire
- Frutta fresca o cotta

Pranzo:

- Coscia di pollo grigliata (senza pelle) o un filetto di pesce al limone
- Riso al prezzemolo
- Finocchi gratinati
- Mele cotte (con cannella)
- Acqua, tè, tisana, caffè + zucchero integrale o bianco o miele per addolcire

Cena:

- Pasta al pomodoro
- Insalata mista
- Macedonia di frutta fresca con crema alla vaniglia o ricotta
- Acqua, tè, tisana, caffè-latte

In serata:

- Latte aromatizzato (cacao, caffè, vaniglia, banana,...)

Colazione

(facile da preparare):

- Caffè-latte
- Pane nero / integrale
- Una porzione di burro
- Marmellata o miele
- Spremuta d'arancio o arancio fresco

Spuntino mattutino

o merenda:

- Tisana + zucchero o miele
- 1 yogurt o ricottino alla frutta

Pranzo

(facile da preparare):

- Fette di prosciutto cotto
- Puré di patate (pacchetto)
- Carote o piselli (surgelati)
- Frutta fresca di stagione
- Acqua, tè, tisana, caffè

Cena

(facile da preparare):

- Minestrone (verdure già tagliate)
- Omelette
- Pane scuro/integrale
- Mele cotte passate (ev. scatola)
- Caffè-latte, acqua, tè, tisana

In serata:

- 3-4 biscotti integrali o fettina di torta



10. Arricchire i vostri pasti

Non è necessario acquistare dei medicinali per arricchire la propria alimentazione.

Talvolta è difficile mangiare abbastanza. Esistono dei supplementi nutrizionali come le bibite energetiche, le creme o le minestre, ma è possibile, in un primo momento, cercare di arricchire l'alimentazione in modo più naturale e a minor prezzo. Aggiungendo per esempio formaggio, uova o prosciutto a un piatto, lo arricchite facilmente di calorie e/o di proteine.

Alcuni suggerimenti per arricchire la vostra alimentazione:

nella minestrina aggiungete:

- cubetti di formaggio, formaggio spalmabile (cremoso), carne o prosciutto tritato, latte in polvere;

nell'insalata aggiungete:

- cubetti di formaggio, uova sode sminuzzate, cubetti di prosciutto o pollo, pezzettini di tonno;

nel riso, nella pasta, nel puré, o nei gratins aggiungete:

- formaggio grattugiato, formaggio spalmabile, latte in polvere. Legate con uova, carne, prosciutto, besciamella;

nelle salse aggiungete:

- carne, prosciutto, latte in polvere;

nei dessert aggiungete:

- formaggio fresco, petits suisses, budini, crema inglese, latte in polvere;

fate degli spuntini:

- zabaione con latte caldo, frullati, yogurt, formaggio, succhi di frutta, composta di frutta, latte con sciroppo, tramezzino.

II. E adesso tocca a voi giocare

- Sappiate che il fabbisogno calorico non diminuisce con l'età;
- mangiate almeno 3 porzioni di latticini ogni giorno per mantenere solide le vostre ossa;
- consumate proteine (carne, pesce, uova, latticini, ecc.) ad ogni pasto per conservare una buona muscolatura;
- bevete da 8 a 10 bicchieri al giorno (acqua, succhi di frutta, tisana, brodo, frullati, sciroppi, ecc.) per evitare la disidratazione;
- mangiate in compagnia

