

ngustare



Alimentazione equilibrata nella terza e quarta età

Buongustare
Alimentazione equilibrata
nella terza e quarta età
Associazione
Assistenza e Cura a Domicilio
del Mendrisiotto
e Basso Ceresio



Attualmente la Svizzera dispone di un buon sistema sanitario, con prestazioni apprezzate dall'intera popolazione. Tuttavia ... In una proposta del 2013 sulla Strategia globale svizzera per la sanità pubblica leggo quel "tuttavia" che metteva già allora l'attenzione su quel che manca o dev'essere fortemente potenziato, sostenuto e diffuso e cioè un progetto d'informazione e di prevenzione. Certo, curare le malattie è fondamentale ma se in futuro riusciremo ad evitarle un po' di più e a diminuirne gli effetti nefasti sarà ancora meglio, vero! Per questo l'Assistenza e Cura a Domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio (ACD) continua a proporre informazioni rivolte a tutti i cittadini con l'intento di favorire nuove competenze di prevenzione e un supporto alla responsabilità individuale e sociale per la gestione della propria esistenza e del contesto di vita.

Con la nostra riflessione di inizio anno ci indirizziamo stavolta all'anziano, a tutti gli anziani che in gran numero vedono allungarsi piacevolmente la durata della vita, preziosa novità da godere nel migliore dei modi. E nei prossimi vent'anni il numero di anziani aumenterà in modo significativo, consolidando così questa situazione di benessere che viviamo nel nostro paese.

Molti sono gli aspetti da curare per vivere in salute, tra di essi il fatto di stare bene con sé stessi e con gli altri, partecipando alla vita comunitaria e, nel limite delle proprie forze, contribuire alla qualità di vita sociale in famiglia, nel quartiere e nel paese. L'esercizio del corpo e della mente sono altrettanto importanti da curare. E nella regione sosteniamo il Centro del Movimento di Chiasso e pure molte attività sociali e culturali nei centri pubblici come LaFilanda di Mendrisio e nelle associazioni del territorio. In un'azione di scambio, l'anziano può così rimanere attivo condividendo la sua storia e i

suoi vissuti, le sensibilità e gli strumenti che ha utilizzato nella vita.

Quest'anno dedichiamo una parte degli sforzi dell'Associazione di Assistenza e cura a domicilio del Mendrisiotto e Basso Ceresio al cibo, al nutrirsi e a come farlo con piacere, da soli o insieme ad altri. Sì, quel che viviamo a tavola è importante perché è fatto di sapori e profumi ma pure di scambi, chiacchiere e calore umano. Il pasto è anche un modo di pianificare qualcosa per ottenere il meglio per sé e per chi sta con noi attorno alla tavola. Il cibo, inoltre, ci avvicina al territorio dove viene prodotto e a tutti i lavoratori che ci propongono le materie prime. Un'alimentazione equilibrata variata assicura benefici a tutte le età, anche e soprattutto agli anziani. Per questo abbiamo affidato il compito di redigere questo documento al nostro personale infermieristico, alle assistenti sociali di Mendrisio e a esperte in dietetica della regione. Grazie a queste persone, ACD vi propone una guida, un ricettario, con informazioni utili e curiose che stimolano a cucinare ogni giorno per continuare a gustare la vita.

Giorgio Comi
Presidente ACD e municipale città di Mendrisio

Parlare di alimentazione oggi è di moda, la sfida di questo opuscolo è quella di stimolare la riflessione e la discussione rispetto all'importanza dell'alimentazione nella terza e quarta età.

Per mangiare ci vuole poco, basta portare il cibo alla bocca. Per nutrirsi invece è necessario ricordare quelle regole fondamentali da seguire per rimanere in salute.

Per questo desideriamo darvi degli spunti, anche pratici, con delle ricette della nostra tradizione rivisitate per avere un piatto sano ed equilibrato. Perché nutrirsi è anche un'esperienza sensoriale: significa cucinare, fare la spesa, chiacchierare con qualcuno, decidere cosa mangiare, quando e con chi.

La buona notizia è che per una persona anziana in buona salute non ci sono controindicazioni a nessun tipo di alimento.

Certo, con l'avanzare dell'età subentrano modifiche fisiche come ad esempio un aumento di adipe (tendenza ad aumentare di peso) e una diminuzione della massa muscolare con un conseguente affaticamento. Per questo è fondamentale che si continui ad alimentarsi correttamente, rinviando il più a lungo possibile l'insorgenza di complicazioni. Anche i sensi si modificano. Perché allora non rendere la cucina più ricca di quella spezia o di quel prodotto che ci piace invece di cucinare piatti che non ci attirano più? Essere anziani non significa rinunciare a personalizzare il modo di cucinare e di mangiare, beninteso rispettando un equilibrio nelle porzioni e nella varietà dei cibi.

Cucinare è uno dei pochi atti creativi che facciamo ogni giorno, indipendentemente dalla condizione sociale, dal reddito, dalla cultura; proviamo dunque a farlo con piacere e seguendo le indicazioni che ci permetteranno di mantenere un buono stato di salute.

Si sa inoltre che un pasto consumato in compagnia è sicuramente più piacevole e stimola anche la preparazione di un piatto, sano e appetitoso, che offriremo ai nostri cari. La convivialità rende più piacevole stare a tavola sia durante il pasto sia dopo tra chiacchiere e racconti.

Stili di vita sani, alimentazione equilibrata e varia, attività fisica regolare, allenamento mentale e contatti sociali a tutte le età, sono fondamentali per preservare la nostra salute il più a lungo possibile.

La capo progetto Sabrina Revolon,
direttrice sanitaria ACD
Mendrisiotto e Basso Ceresio

| | |
|---|----|
| Informazioni utili per l'alimentazione | 8 |
| Ricette | |
| Colazione | 17 |
| Pranzo ↴ | |
| Primavera-estate | |
| Prosciutto e melone con pane e insalata | 21 |
| Frittata al forno con verdure | 22 |
| Torta salata di verdure e ricotta | 23 |
| Orzo estivo | 24 |
| Tortino freddo di patate | 25 |
| Autunno-Inverno | |
| Risotto con le verdure | 27 |
| Polenta alla pizzaiola | 28 |
| Pasta ricotta e pomodoro | 29 |
| Pasta al ragù alla bolognese | 30 |
| Pasta al pesto veloce | 31 |
| Bistecca ai ferri | 32 |
| Pollo bollito | 33 |
| Salsa verde tradizionale | 34 |
| Cena ↴ | |
| Primavera-estate | |
| Carpaccio di bresaola e rucola | 37 |
| Insalata di riso | 38 |
| Insalata di miglio, verdure e formaggio | 39 |
| Insalata di legumi e carote | 40 |
| Crostone con uova al pomodoro | 41 |
| Autunno-Inverno | |
| Minestrone di verdure | 43 |
| Riso e latte | 44 |
| Minestra di orzo e verdure | 45 |
| Minestra di verdure e legumi | 46 |
| Pancotto | 47 |
| Consigli, conservazione e pulizia | 48 |
| Associazioni, iniziative del territorio | 52 |
| Indirizzi utili | 54 |

Informazioni utili per un'alimentazione equilibrata nella terza e quarta età

I bisogni sono diversi in relazione alla situazione fisica, all'attività fisica quotidiana o alle patologie ma alcuni punti riguardano, in ogni caso, l'alimentazione nell'età adulta:

Energia

Adattare l'apporto quotidiano di cibo in funzione dell'attività fisica svolta; se diminuisce il movimento, va adattato l'apporto calorico. Inoltre, con l'avanzare dell'età, si verifica una progressiva riduzione della massa muscolare con conseguente riduzione del fabbisogno energetico che può essere frenato dall'attività fisica ed un adeguato apporto proteico.

↳ L'obiettivo è di mantenere il peso corporeo stabile il più possibile, sia per persone normopeso che sovrappeso (eventuali diete dimagranti vanno intraprese solo sotto controllo di medico e dietista). In caso di perdita di peso progressiva involontaria dovuto a pasti ridotti, inappetenza o un peso corporeo molto basso, si consiglia di parlare col medico curante. In questi casi è utile mangiare più frequentemente 5/6 volte al giorno per aumentare l'apporto alimentare.

Liquidi

Con l'avanzare dell'età spesso si attenua la sensazione di sete; è indispensabile bere regolarmente e a sufficienza per mantenere sia le funzioni fisiche sia quelle intellettuali.

↳ L'obiettivo è di assumere almeno un litro, un litro e mezzo di liquidi nel corso della giornata, preferibilmente bevande non zuccherate come l'acqua del rubinetto/acqua minerale, tisane di erbe/frutta, indipendentemente dalla sete.

Regolarità e varietà

Con l'avanzare dell'età a volte l'appetito diminuisce; è importante continuare a:

- Consumare almeno 3 pasti completi al giorno, comprendenti frutta e verdura ad ogni pasto;
 - Consumare quotidianamente cereali, patate o legumi (meglio se di tipo integrali);
 - Condire con oli vegetali, come colza o oliva o mangiare della frutta a guscio (non salata);
- Questo permette di coprire il fabbisogno di acidi grassi essenziali e di contribuire alla copertura delle vitamine liposolubili (A, D, E, K) e nel caso dei frutti a guscio di fibra alimentare.

↳ L'obiettivo è assumere sufficienti sostanze nutritive evitando di ricorrere a integratori che vanno assunti solo su prescrizione medica poiché possono interagire con alcuni farmaci.

Calcio e vitamine

Una parte essenziale nell'alimentazione dell'adulto è rappresentata dal latte e dai latticini, fonte ottimale di calcio e altri minerali, vitamine e proteine. Sono da preferire latte, formaggi freschi e yogurt dato che i formaggi stagionati sono maggiormente calorici e abbondanti di materia grassa. In sostituzione possono essere indicati anche prodotti da fonti vegetali come bevande alla soia o ai cereali, acque minerali ricche di calcio, tofu, leguminose, mandorle e verdure verdi.

↳ L'obiettivo è di assumere sufficienti quantitativi di Calcio e altri minerali e vitamine, cercando di consumare 3 porzioni al giorno di latte (1 porzione = 1 bicchiere da 200 ml) o latticini (1 porzione = 150/180 ml di yogurt o 60 g di formaggio fresco o 30 g di formaggio stagionato o semi stagionato).

Vitamina D

Nella presentazione dell'importanza delle vitamine, particolare rilevanza merita la Vitamina D fondamentale per la salute delle ossa e dei muscoli.

Stare all'aperto è fondamentale poiché la maggior parte di vitamina D necessaria alla nostra salute è sintetizzata attraverso la pelle per effetto dei raggi solari. Esporsi ai raggi solari tuttavia può avere un effetto dannoso quindi è necessario prestare attenzione e adottare alcune precauzioni. È stato calcolato che trascorrere un po' di tempo all'aria aperta nel periodo estivo, abbigliamento normale con braccia mani e viso scoperti, consente di produrre vitamina D a sufficienza in una persona adulta e sana. Da novembre ad aprile l'insolazione non è sufficiente a coprire il fabbisogno necessario e di conseguenza in questo periodo il livello di vitamina D scende marcatamente. Ricordiamo che proprio per gli effetti dannosi dei raggi solari, nel periodo estivo sono da evitare le ore più calde della giornata, preferendo il mattino e il tardo pomeriggio dove il rischio di eritemi, danni alla pelle e insolazione è inferiore.

Le persone di una certa età manifestano spesso una carenza di vitamina D. La produzione endogena diminuisce sensibilmente con l'avanzare dell'età. Si consiglia una supplemento giornaliero e regolare durante tutto l'anno secondo prescrizione del medico, la sola alimentazione non è di regola sufficiente.

↳ L'obiettivo è di garantire un apporto sufficiente di vitamina D per il mantenimento di ossa e muscoli ed evitare fratture ma evitando rischi per la pelle.

Verdura e frutta

L'assunzione di verdura e frutta sono essenziali per l'apporto di micronutrienti, sono ricchi di fibre, vitamine, sali minerali e acqua.

↳ L'obiettivo è di consumare 5 porzioni al giorno (2 di frutta e 3 di verdura); 1 porzione equivale a circa 120 gr. o una manciata. Variare nella scelta dei prodotti da consumare il più possibile sia per colore, per stagionalità e per metodo di preparazione (a crudo, cottura al vapore, al forno...)

Movimento

Il movimento fa parte di uno stile di vita sano. Restare attivi aiuta a sentirsi meglio e a prevenire alcune problematiche dovute alla sedentarietà, nonché a rafforzare l'apparato muscolare. In età adulta è estremamente importante un'attività fisica regolare per preservare le funzioni dell'organismo, prevenire le cadute, prevenire le malattie e contribuisce anche all'allenamento mentale. Praticare attività fisica a sufficienza, migliora la qualità di vita, aumenta il fabbisogno energetico e migliora l'appetito.

↳ L'obiettivo è di svolgere almeno 2 ore e mezza di attività a settimana con movimento costante, facendo passeggiate, giardinaggio oppure uscendo a fare la spesa e utilizzare le scale al posto del lift. Possono essere attività quotidiane o attività a giorni alterni e non si deve per forza sudare ma devono richiedere un certo sforzo fisico a livello di respiro.

Malnutrizione

Perdite di peso continue senza variazioni nella dieta, scarso appetito e incapacità di terminare i pasti abituali sono un campanello di allarme che può indicare una problematica di malnutrizione. All'origine di questo problema possono esserci cause diverse: monotonia dei pasti, problemi durante la masticazione, difficoltà a deglutire, difficoltà a fare la spesa.

In questi casi è buona cosa:

- Fare 5/6 piccoli pasti durante il giorno, anziché 3 pasti abbondanti;
- Aumentare l'introito di alimenti proteici e ridurre verdura e frutta;
- Rilevare il peso corporeo ogni 3 mesi e annotarlo, informare il personale sanitario e il medico curante;

↳ L'obiettivo è di monitorare il peso e mantenerlo stabile. Riconoscere problematiche legate alla malnutrizione e migliorare l'apporto alimentare. Cucinare e mangiare, beninteso rispettando un equilibrio nelle porzioni e nella varietà dei cibi.

Ricette
Colazione
Pranzo
Cena

Colazione



Colazione a scelta Un'opzione per ogni categoria

Fornitori di carboidrati

Una porzione, possibilmente integrali (es. 1 fetta di pane o 4 fette biscottate) eventualmente con un cucchiaino di confettura o miele o 4 biscotti.

Fornitori di vitamine

1 porzione di circa 100g di frutta o 100 ml di spremuta fresca allungata con 1 dl di acqua fresca da rubinetto.

Fornitori di proteine

1 vasetto di yogurt, un pezzetto di formaggio a pasta molle o dura ca 30-40 gr, 1 bicchiere di latte, un uovo.

Fornitori di grassi

A piacere si può utilizzare un cucchiaino di burro o 3-4 mandorle o noci o nocciole.

Bevande

1 tazza di tè oppure di caffè con 1 bicchiere di acqua.

Un'alternativa per una colazione completa può essere un muesli con fiocchi d'avena, yogurt, un frutto fresco, 3 noci o 5-6 mandorle.

Se non riuscite a mangiare tutto quanto consigliato per colazione o se siete abituati a fare uno spuntino, potete tenere la frutta per questo momento di metà mattina.

Esempi di colazione

Colazione 1

1 yogurt
1 cucchiaino di miele
4 biscotti integrali
1 tazza di tè
100 gr di frutti di bosco

Colazione 2

4 fette biscottate
1 cucchiaino di burro
1 cucchiaino di marmellata
1 tazza di latte
1 piccola pera

Colazione 3

1 fetta di pane
1 uovo
100 ml di spremuta d'arancio (allungare con 100 ml di acqua fresca)
1 tazza di tè

Colazione 4

3 noci
1 pezzetto di formaggio ca 30-40 gr
100 gr di uva
1 tazza di caffè
1 bicchiere di acqua

Colazione 5

45-75 gr fiocchi d'avena (4 a 8 cucchiaini colmi)
1 vasetto di yogurt
5 mandorle
1 mela a pezzetti

Pranzo

Primavera

Estate p.20

Autunno

Inverno p.26



Difficoltà

Pane ai cereali

2 fette

Prosciutto crudo

240gr

Melone

1/2

Insalata mista

200gr

Olio Evo

2 cucchiari

Sale

q.b.

Aceto

q.b.

Prosciutto e melone con pane e insalata mista x2

Questa ricetta è molto semplice da preparare ma altrettanto gustosa.

Private della parte centrale il melone, privandolo dai semi e tagliatelo a fette sottili privandole della buccia esterna, se necessario passatelo sotto l'acqua corrente per togliere eventuali residui. Ripassate in una padella antiaderente le fette di pane circa 2 minuti per ogni lato in modo da renderle leggermente croccanti.

Sui piatti adagerete le due fette di pane, tagliatele a metà in modo da ottenere dei triangoli sulle quali appoggerete il melone e il prosciutto ripartendolo omogeneamente sui 4 triangoli ottenuti. In una ciotola preparate l'insalata mista secondo il vostro gusto (con pomodori, carote grattugiate, barbabietole, ...) condite con sale, aceto e 1 cucchiaino di olio.

Consiglio

Invece dell'insalata mista, se preferite potete accompagnare con delle verdure cotte come ad esempio fagiolini o taccole.



Difficoltà

Uova

4

Carota

1

Cipolla

1

Zucchini

1

Asparagi

250gr

Latte

100ml

Formaggio

50gr

Olio Evo

3 cucchiari

Prezzemolo

1 mazzetto

Sale e pepe

q.b.

Frittata al forno con verdure

👤x3

In una pentola mettete a bollire dell'acqua, una volta raggiunto il bollore aggiungete il sale.

Nel frattempo, pulite e lavate le verdure (potete scegliere quelle che più vi piacciono), tagliatele a tocchetti. Mettete prima le carote e lasciate cuocere per 5 minuti poi aggiungete le altre verdure e fate cuocere per altri 10 minuti prima di scolare. Lasciate intiepidire.

In una ciotola rompete le uova intere, aggiungete il formaggio grattugiato, il latte, il prezzemolo tritato e condite con un pizzico di sale e pepe; sbattete il tutto con una forchetta finché diventa omogeneo e aerato. Potete ora unire le verdure al composto di uova amalgamandole delicatamente.

In una pirofila da forno che avrete precedentemente foderato con della carta da forno, versate il composto livellandolo. Cuocete in forno preriscaldato a 180° per 30 minuti circa, la frittata deve risultare dorata e soffice.

Togliete dal forno la pirofila e tagliatene in tre parti che andrete a servire e completare con una fetta di pane possibilmente integrale.



Difficoltà

Pasta sfoglia

230gr

Verdure miste

300gr

Ricotta

200gr

Formaggio

4gr

Uovo

1

Olio Evo

1 cucchiaino

Timo

1 mazzetto

Sale e pepe

q.b.

Torta salata di verdure e ricotta

👤x5

Per prima cosa preparate il misto di verdure, ad esempio 1 piccola zucchina, 1/2 melanzana, mezza cipolla, 1 peperone, qualche pomodoro maturo, lavatele e tagliatele a cubetti piuttosto piccoli oppure grattugiatele in una ciotola capiente. Aggiungere del timo fresco, un po' di sale e pepe.

Nel frattempo, prendete una teglia da forno del diametro di ca 24 cm e stendetevi la pasta con la sua carta da forno a contatto con la teglia e bucherellatela con una forchetta. Accendete il forno a 180° per riscaldarlo.

Nella ciotola dove avete preparato le verdure, aggiungete l'uovo, la ricotta, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e pepe e lavorate con un cucchiaino fino a che la massa si amalgama bene. Stendete l'impasto sopra la pasta sfoglia. Ripiegate i bordi della pasta, se dovessero sporgere dalla teglia verso l'interno, e cuocete la torta salata per circa 35 minuti a 180°. Gustatela tiepida

Consiglio

Se preparare le verdure fresche vi risulta difficile o se avete fretta potete utilizzare anche le verdure surgelate avendo l'accortezza di passarle prima in padella con un filo d'olio per alcuni minuti e lasciandole intiepidire prima di incorporare.

Potete anche preparare le verdure il giorno prima o utilizzare quelle avanzate da altri menù, passarle in padella con un filo d'olio, lasciarle raffreddare e metterle in frigorifero in un contenitore ermetico. Potete conservare la torta salata in frigo e riscaldarla in una padella antiaderente il giorno successivo rimarrà meno croccante ma comunque buona. In alternativa alla pasta sfoglia potete utilizzare della pasta per la pizza considerando che con 500 gr otterrete almeno 6 porzioni.

