



L'ALIMENTAZIONE NEGLI ANZIANI

La cosiddetta “terza età” è un periodo molto delicato della vita in cui si corre più facilmente il rischio di malnutrizione, sia per difetto (carenze nutrizionali, magrezza) che per eccesso (obesità). L'alimentazione nell'anziano ricalca sostanzialmente quella dell'adulto sano, ma si dovrà porre attenzione ad alcuni nutrienti, come minerali e vitamine, che nell'anziano sono particolarmente importanti per mantenere un buono

stato di salute. In ogni persona dopo i 60 anni si osserva un progressivo rallentamento del metabolismo, che va di pari passo con la riduzione dell'attività fisica. Si rischia quindi di ingrassare. L'anziano deve quindi mangiare un po' meno rispetto al giovane adulto in piena attività. Un'attività fisica leggera e costante, utile anche per prevenire l'osteoporosi, è consigliabile in tutti gli anziani se non ci sono patologie particolari o problemi di invalidità. Un'alimentazione variata è ancora più importante nell'anziano che nel giovane. Vanno evitati pasti monotoni, pietanze precucinate e pasti freddi. Se da un lato questi ultimi sono più comodi e gestibili, per l'anziano e per chi lo accudisce, dall'altro oltre al rischio di carenze nutrizionali varie (minerali e vitamine) l'anziano può diventare in questo modo progressivamente inappetente. Se ci sono problemi con la masticazione si può ricorrere all'uso più frequenti di alimenti liquidi (brodo, latte, passati di verdure), sempre e comunque col fine di aumentare la varietà alimentare. Non è consigliabile che l'anziano concentri in pochi pasti abbondanti al giorno l'energia quotidiana, anche perché rischia di sovraccaricare il sistema digerente. Meglio fare cinque o più pasti al giorno, ma leggeri. La prima colazione è molto importante e deve prevedere latte, cereali e prodotti da forno leggeri. Bisogna sempre stimolare l'appetito dell'anziano con dei pasti gustosi e vari, ma bisogna limitare il consumo di zuccheri semplici (dolciumi e zucchero da cucina), perché possono scatenare o aggravare condizioni di diabete o insulino-resistenza. Bisogna invece preferire i carboidrati complessi di pasta e pane, che uniti alla frutta e verdura, forniscono l'apporto necessario di fibra che migliora la funzione intestinale prevenendo la stipsi, e svolge un'azione favorevole sul colesterolo e sulla glicemia. Infine va evitato il ricorso eccessivo al sale e agli alimenti molto salati, perché l'anziano è sempre a rischio di ipertensione arteriosa. La persona anziana è a maggior rischio di disidratazione, perché lo stimolo della sete è ridotto. Dovrebbe quindi bere regolarmente durante la giornata, anche quando non avverte lo stimolo della sete. L'acqua inoltre favorisce una buona digestione e, insieme alla fibra, aiuta a combattere la stitichezza.

Sonia