**COME ORIENTARE LE
SCELTE ALIMENTARI DEGLI
ANZIANI**

FATTORI CHE INFLUENZANO L'INVECCHIAMENTO

**EREDITA'
GENETICA**

GENERE

**LUOGO IN CUI
SI VIVE**

**POSSIBILITA'
DI ACCESSO
ALLA SALUTE**

STILE DI VITA

DIETA & ESERCIZIO FISICO

La dieta e l'attività fisica possono contribuire

- Alla **prevenzione**
- Alla **cura**
- Alla **riabilitazione**

Ad esempio, è stato dimostrato che i pazienti dimessi da un ospedale con una dieta adeguata hanno minori probabilità di un nuovo ricovero rispetto a pazienti privi di dieta.

INVECCHIAMENTO E FABBISOGNO ENERGETICO - QUALI NUTRIENTI ASSUMERE

L'invecchiamento è associato a mutamenti fisiologici e metabolici

- Il **fabbisogno energetico** diminuisce con l'età
- Il **livello di attività fisica** diminuisce con l'età

importante seguire un regime alimentare con i giusti nutrienti,

Gli italiani sono fortunati a vivere in una regione **mediterranea**, perché la maggior parte degli studi hanno dimostrato che una dieta mediterranea è associata a un rischio minore di demenza senile e malattie cardiovascolari.

PROTEINE - IMPORTANZA DEL GIUSTO APPORTO PROTEICO

PROTEINE

Le dosi raccomandate di proteine dovrebbero essere calcolate in poco più di un grammo per ogni chilo di peso.

Proteine possono essere di origine animale o vegetale

E' importante seguire queste raccomandazioni, perché un calo nell'apporto di proteine) ha come conseguenze:

- La riduzione della funzione muscolare
- La diminuzione della massa ossea
- Carenze immunitarie
- L'anemia
- La riduzione delle funzioni cognitive
- Un recupero più lento dopo interventi chirurgici
- Patologie più frequenti e maggiore tasso di mortalità.

TOP 10 smart FONTI DI FERRO

1 UN PIATTO DI VONGOLE
21 mg

5 UNA CIOTOLA DI RUCOLA
4,2 mg

9 3 CUCCHIAI DI PISTACCHI SGUSCIATI
2,2 mg

2 2 CUCCHIAI DI TIMO SECCO
12,4 mg

6 4 CUCCHIAI DI AVENA IN CHICCO
3,8 mg

10 2 CARCIOFI
2 mg

3 UNA CIOTOLA DI RADICCHIO VERDE
6,3 mg

7 UN PIATTO DI PASTA INTEGRALE
3,2 mg

4 4 CUCCHIAI DI FAGIOLI DALL'OCCHIO SECCHI
4,4 mg

8 MEZZO PIATTO DI BROCCOLETTI DI RAPA
3 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI FERRO PER LA POPOLAZIONE ADULTA

10 mg

18 mg

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti. Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

FERRO

Il ferro ad esempio, è importante per l'emoglobina, la molecola presente nei globuli rossi, che permette il trasporto dell'ossigeno a tutti i tessuti, e della mioglobina, un'altra molecola che serve a fissare l'ossigeno all'interno dei muscoli.

TOP 10 smart FONTI DI ZINCO

SmartFoc

1 UN PIATTO DI POLPO
7,7 mg

5 4 CUCCHIAI DI AVENA IN CHICCO
3,2 mg

9 4 CUCCHIAI DI FAVE SECCHE SGUSCIATE
2,3 mg

2 UNA SEPPIA MEDIA
6,3 mg

6 3 CUCCHIAI DI SEMI DI CANAPA
3 mg

10 3 CUCCHIAI DI PINOLI
2 mg

3 UNA DECINA DI ALICI
6,3 mg

7 UNA PICCOLA COSCIA DI TACCHINO
2,7 mg

4 UN CALAMARO MEDIO
4,7 mg

8 UNA PICCOLA CRESCENZA
2,3 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA
DI ZINCO PER LA POPOLAZIONE ADULTA

12 mg **9 mg**

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti, Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

ZINCO

Lo zinco serve al sistema metabolico e nervoso, e anche per il sistema immunitario. E' importante anche per la vista, l'olfatto e la memoria, e alcuni studi hanno dimostrato che era carente nei pazienti con Alzheimer e il morbo di Parkinson

TOP 10 smart FONTI DI CALCIO

SmartFood

1 UNA PICCOLA
CRESCENZA
557 mg

5 UNA DECINA
DI ALICI
222 mg

9 20-25
MANDORLE
72 mg

2 UN PIATTO DI
CAVOLO NERO
300 mg

6 UN VASETTO DI
YOGURT GRECO
188 mg

10 3 FICHI
SECCHI
56 mg

3 UNA RICOTTINA
DI VACCA
295 mg

7 2 CUCCHIAI DI
SALVIA SECCA
165 mg

4 3 CUCCHIAI DI
SEMI DI SESAMO
292 mg

8 4 CUCCHIAI DI
SOIA SECCA
129 mg

ASSUNZIONE GIORNALIERA
RACCOMANDATA
DI CALCIO PER LA
POPOLAZIONE ADULTA

1000 mg

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti, Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione, Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

CALCIO

Il calcio è il maggior nutriente per lo sviluppo e la salute delle ossa, ma anche per la comunicazione intercellulare e per il lavoro dei muscoli.

TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA D

SmartFood

1 UN'ARINGA
45 µg

5 UN PICCOLO SGOMBRO
4,4 µg

9 UN UOVO
0,9 µg

2 UN SUGARELLO
19,5 µg

6 MEZZO PIATTO DI FUNGHI CHIODINI
4,2 µg

10 UNA PICCOLA CRESCENZA
0,5 µg

3 UN FILETTO DI SPIGOLA
16,5 µg

7 UNA PICCOLA TRIGLIA
2 µg

4 UNA DECINA DI ALICI
16,5 µg

8 UNA MANCIATA DI FUNGHI SHIITAKE SECCHI
1,1 µg

ASSUNZIONE GIORNALIERA RACCOMANDATA DI VITAMINA D PER LA POPOLAZIONE ADULTA

15 µg

I valori sono riferiti all'alimento crudo e derivano dalle seguenti banche dati: BDA - Banca Dati di composizione degli Alimenti. Istituto Europeo di Oncologia CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione. Tabelle di composizione degli alimenti USDA - National Nutrient Database for Standard Reference

LA VITAMINA D

Oltre a contribuire all'assorbimento del calcio, la vitamina D è anche importante per il sistema immunitario.

L'apporto maggiore di vitamina D non viene dalla dieta, ma dai raggi UVA:

- si può trovare comunque nei pesci grassi e nelle uova.

SALUTE DELLE OSSA E ATTIVITA' FISICA

IL RUOLO DELLE PROTEINE, DEI MINERALI E DEGLI AMMINOACIDI ESSENZIALI

Fortunatamente, andando avanti con l'età, possiamo aiutare la massa ossea e muscolare

- con l'apporto di proteine e di amminoacidi essenziali
- con calcio e vitamina D, per ridurre il rischio di osteoporosi
- attraverso l'attività fisica, che migliora anche la risposta insulinica, il flusso sanguigno, il sistema ormonale e riduce il rischio di infiammazioni.

ACQUA

Alcuni individui, soprattutto anziani, sono maggiormente soggetti a disidratazione anche perché dimostrano una riduzione della percezione nella sensazione di sete e nello stimolo naturale a bere, con il rischio di non bilanciare adeguatamente e tempestivamente le perdite di acqua.

Lo stato persistente della disidratazione è associato ad un significativo incremento di rischio di molte patologie, anche gravi, in primo luogo a carico del rene.

Le raccomandazioni per l'assunzione giornaliera di acqua sono:

- femmine 2 L/giorno
- maschi 2,5 L/giorno

A photograph of four elderly women sitting in a row on chairs, smiling and exercising with resistance bands. They are in a bright, indoor setting, possibly a community center or a gym. The woman on the far left is wearing a blue shirt and purple pants. The woman next to her is wearing a pink shirt and tan pants. The woman in the middle is wearing a white shirt and a green vest. The woman on the far right is wearing a light blue jacket and a green scarf. They are all holding resistance bands and pulling them towards their chests.

COME MIGLIORARE LA SALUTE MENTALE

L'attività fisica è importante per la salute del corpo, ma anche per la salute mentale

Altri fattori essenziali per la salute mentale, che riducono il rischio di malattie degenerative, sono:

- il ruolo sociale, la coabitazione, l'accesso alle risorse della comunità
- stare insieme agli altri: questo stimola la memoria e l'attenzione

Il senso di coesione è molto importante nei programmi di attività fisica all'interno della propria comunità (per il supporto reciproco, il senso di appartenenza, la condivisione delle esperienze).