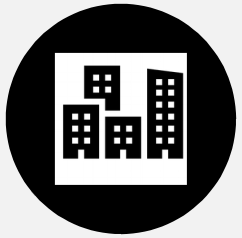
COME ORIENTARE LE SCELTE ALIMENTARI DEGLI ANZIANI

FATTORI CHE INFLUENZANO L'INVECCHIAMENTO

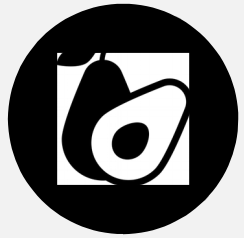
EREDITA' GENETICA

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.

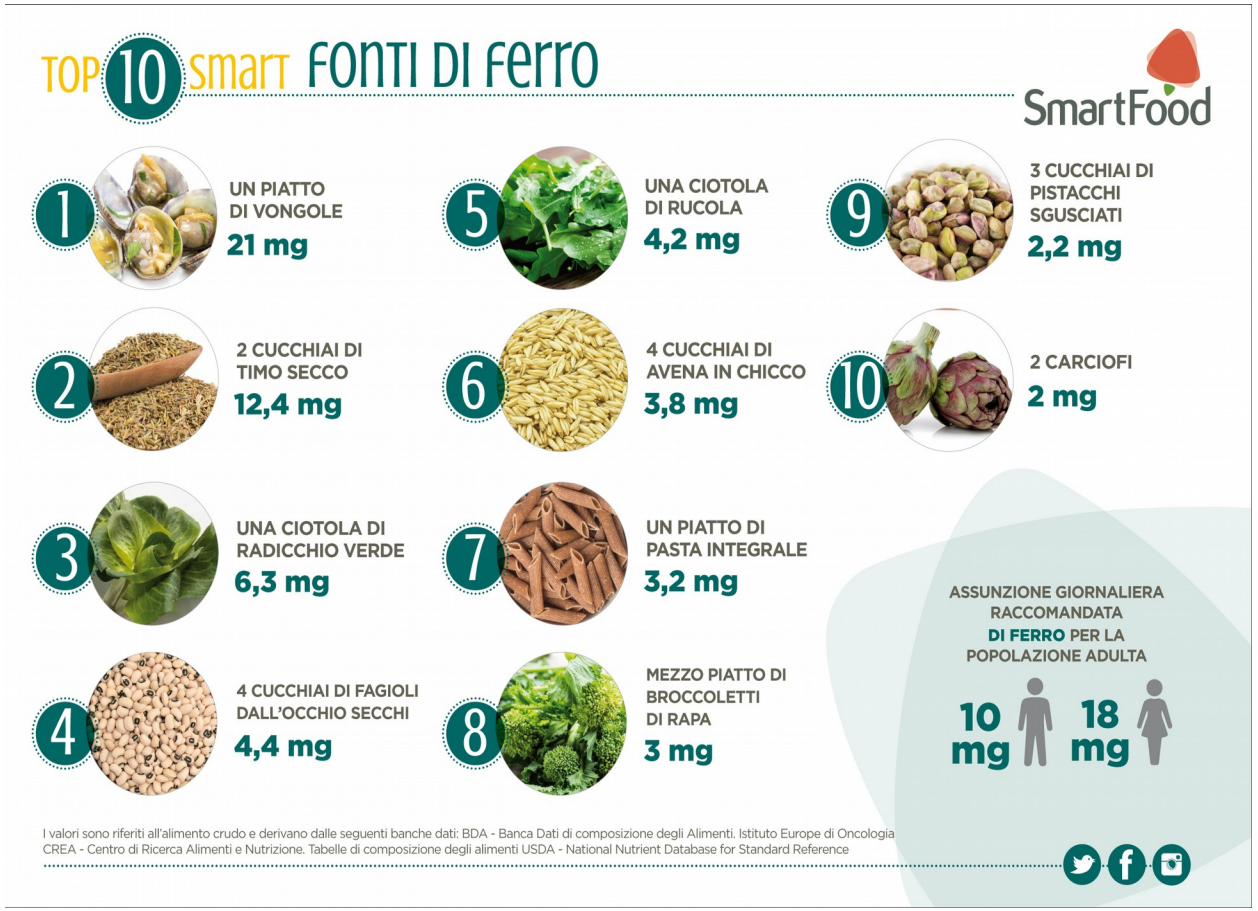
PROTEINE

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

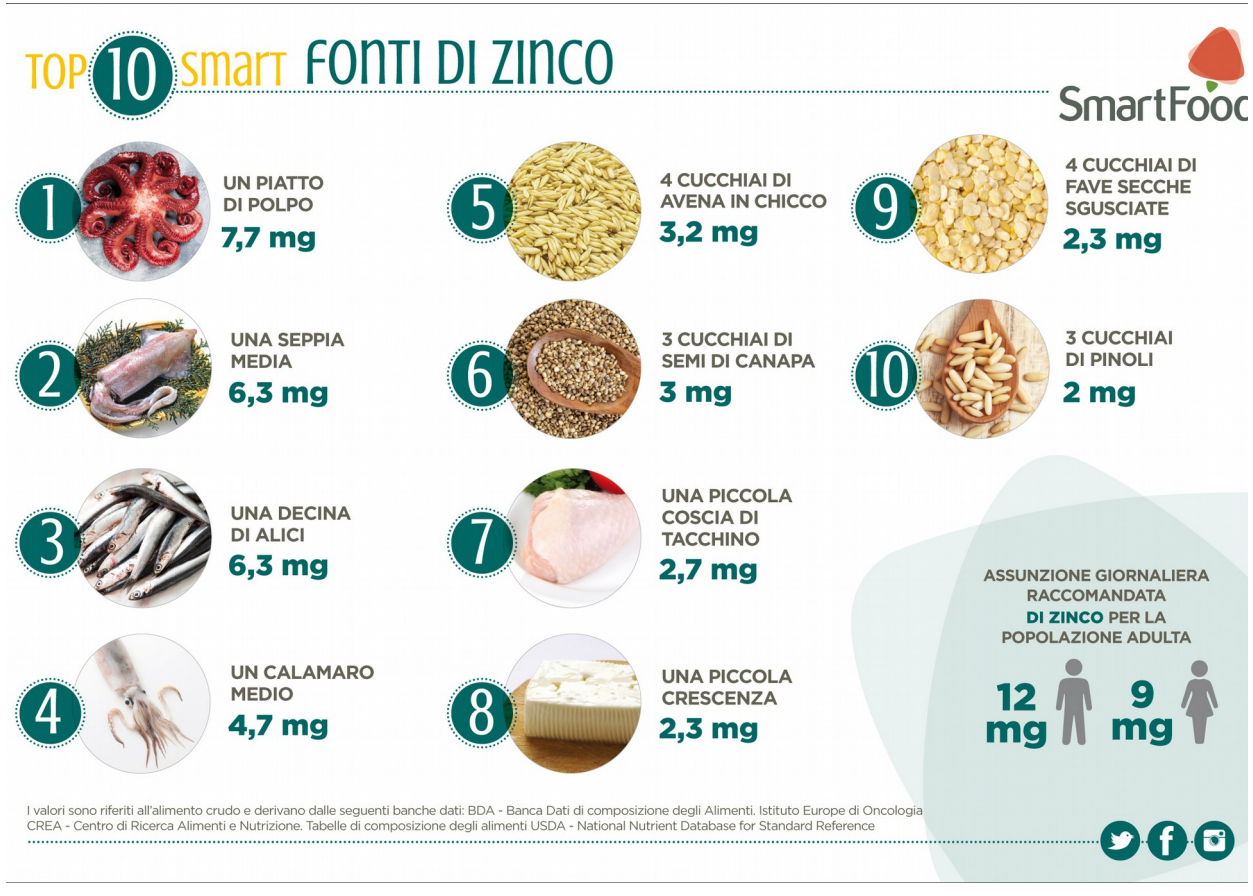
E’ importante seguire queste raccomandazioni, perché un calo nell’apporto di proteine) ha come conseguenze:

- 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.



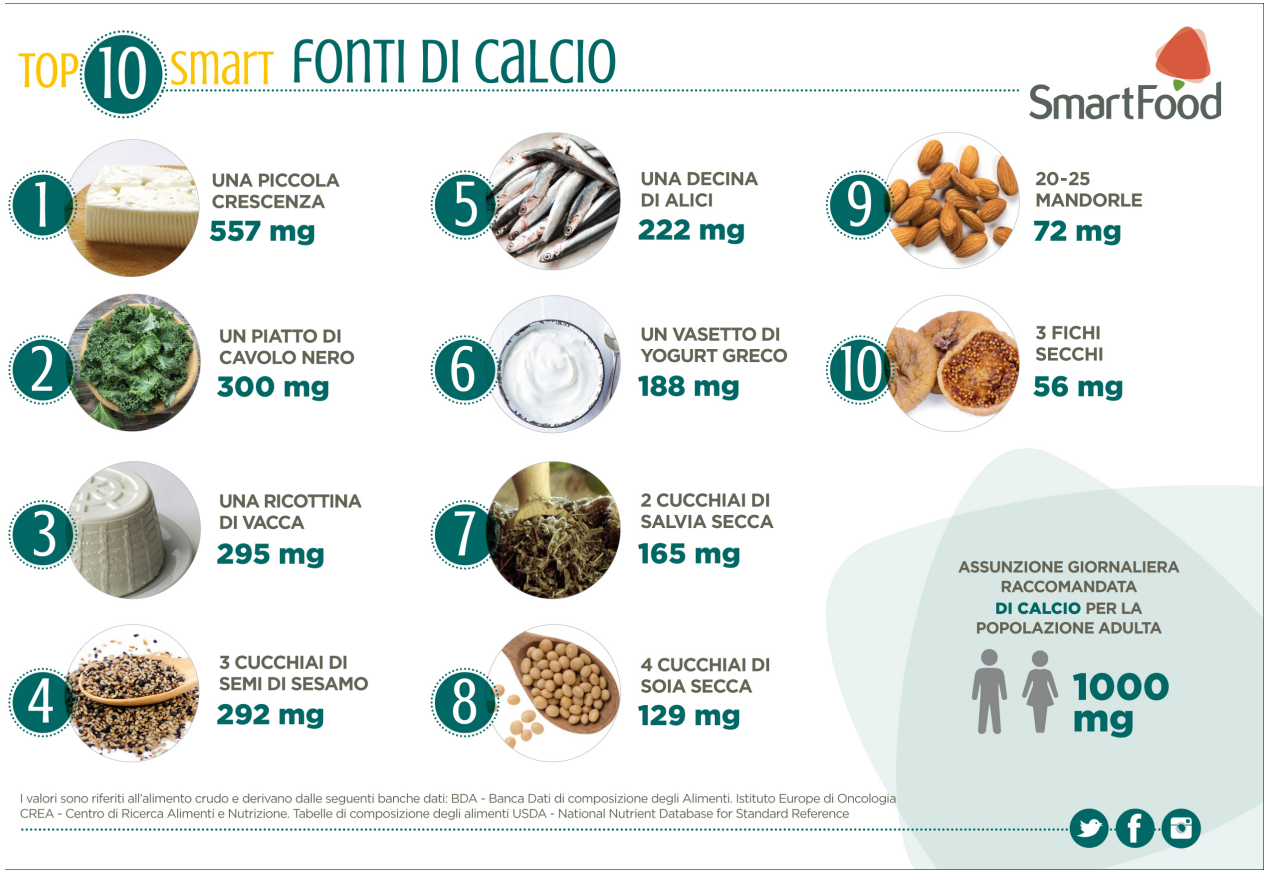
FERRO

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.



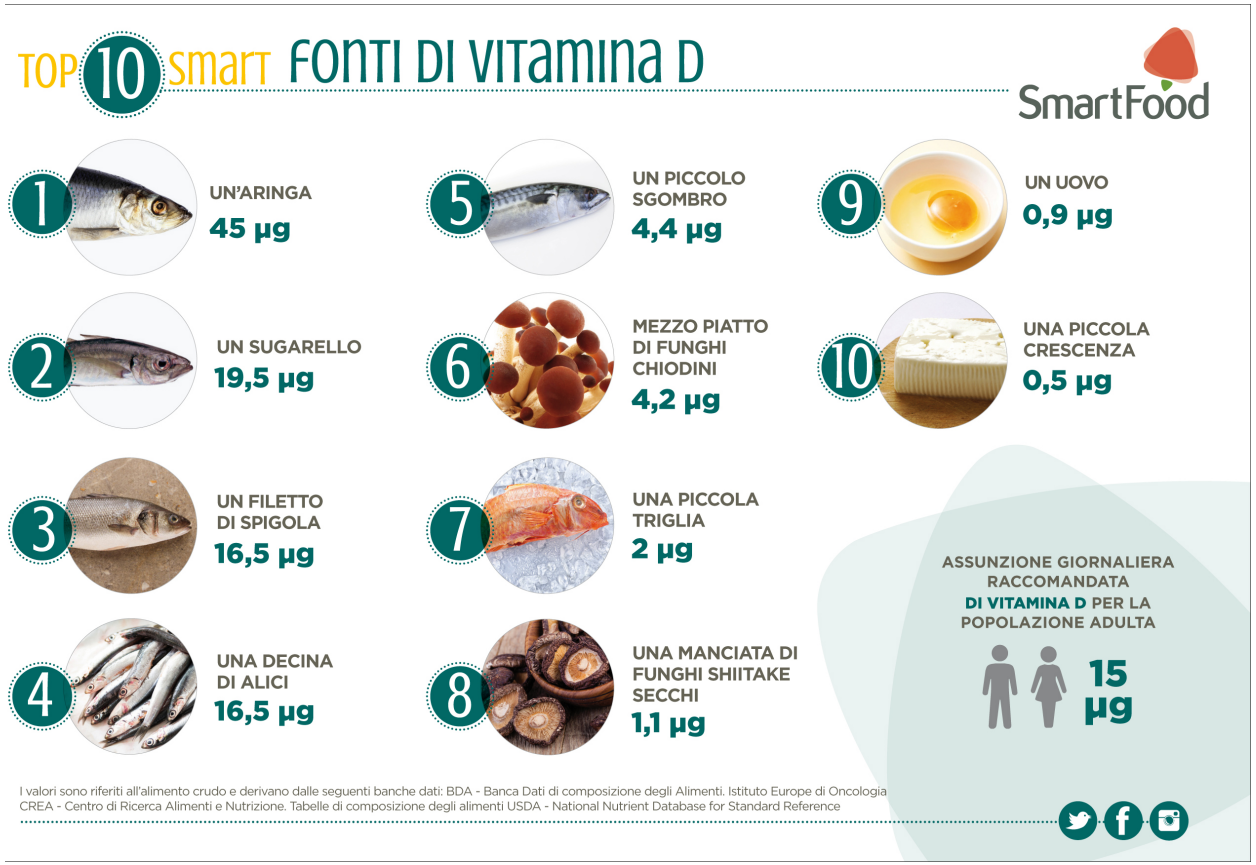
ZINCO

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



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.



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

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).