



## L'ANZIANO A TAVOLA

SUGGERIMENTI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

*di*  
**FRANCESCO PERTICONE**

PROFESSORE ONORARIO DI MEDICINA INTERNA  
UNIVERSITÀ MAGNA GRAECIA DI CATANZARO



AGRICOLTORI ITALIANI  
CALABRIA NORD



Associazione  
Nazionale  
Pensionati

# IV FESTA INTERREGIONALE ANP - CIA

25 - 26 - 27 OTTOBRE 2024

## BV Airone Resort

Loc. Scavolino, Corigliano - Rossano (CS)

Patrocinato da



REGIONE CALABRIA



ARSAC

ASSOCIAZIONE REGIONALE SICILIANA AGRICOLTORI CALABRIA



Comune di  
CORIGLIANO-ROSSANO

FINANZIATO DA



CAMERA DI COMMERCIO  
COSENZA

Compartecipazione Associazioni Categoria - CS2024

Benvenuti all'opuscolo informativo "Corretta alimentazione nella terza età", un'iniziativa promossa da CIA Calabria Nord e ANP - Associazione Nazionale Pensionati della Calabria, con il prezioso supporto della Camera di Commercio di Cosenza. La nostra regione, ricca di tradizioni culinarie, offre un patrimonio gastronomico unico al mondo. Con questo opuscolo, vogliamo celebrare i sapori autentici della Calabria e promuovere un'alimentazione sana e sostenibile. Questo progetto rappresenta un passo importante nella nostra continua missione di sensibilizzazione e promozione della qualità agroalimentare, con particolare attenzione al benessere degli anziani.

Nella terza età, una corretta alimentazione gioca un ruolo fondamentale per mantenere una buona salute e una qualità di vita elevata. Con questo opuscolo, desideriamo fornire suggerimenti pratici per aiutare gli anziani a scegliere alimenti sani e nutrienti, con un focus speciale sulla dieta mediterranea, che rappresenta un patrimonio gastronomico e culturale da preservare e valorizzare.

L'opuscolo è curato da Francesco Perticone, Professore Onorario di Medicina Interna presso l'Università Magna Graecia di Catanzaro, la cui esperienza e competenza arricchiscono ulteriormente il contenuto di questa pubblicazione.

La pubblicazione è suddivisa in tre capitoli:

1. **La dieta mediterranea;**
2. **Quale alimentazione per l'anziano;**
3. **Composizione della dieta.**

Speriamo che questo opuscolo possa essere una guida utile per tutti, contribuendo a promuovere una cultura del cibo sano e della convivialità a tavola.

Insieme, possiamo fare la differenza nella vita delle persone anziane, valorizzando la ricchezza del nostro territorio e l'importanza del cibo di qualità.

## **L'anziano a tavola:** **suggerimenti per una corretta alimentazione**

### **Francesco Perticone**

*Professore Onorario di Medicina Interna  
Università magna Graecia di Catanzaro*

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (**OMS**) nell'ultimo report "*Global strategy and action plan on ageing and health*", ha certificato che gli anziani sono in costante aumento; nello specifico, entro il 2050, a livello mondiale, si prevede che una persona su cinque avrà più di 60 anni, in particolare nei paesi occidentali. È indubbio che a questo fenomeno demografico hanno contribuito le vaccinazioni, il miglior controllo delle malattie infettive, ma anche i cambiamenti degli stili di vita, gli innegabili avanzamenti della medicina e le innovazioni tecnologiche sia in ambito diagnostico che terapeutico. Tuttavia, a questo aumento dell'aspettativa di vita non corrisponde un parallelo incremento dell'*invecchiamento in salute*. Con l'avanzare dell'età si osserva, infatti, una maggiore prevalenza della cronicità e della multimorbilità; soprattutto delle malattie cardiovascolari (ipertensione arteriosa, aterosclerosi), metaboliche (obesità, diabete di tipo 2), respiratorie (BPCO), patologie neurodegenerative (demenza), etc. Ciò premesso, è prognosticamente importante ricordare che questi crescenti problemi di salute sono dovuti, in gran parte, ai cambiamenti metabolici legati all'età, che influenzano le funzionalità dell'organismo, e/o a scorretti stili di vita protratti nel tempo che interessano anche i Paesi in via di sviluppo.

Ne consegue che l'invecchiamento può diventare un processo di *fragilizzazione* dell'organismo in grado di provocare alterazioni metaboliche che, a loro volta, possono influenzare la normale funzione di organi ed apparati rendendo meno efficaci le risposte compensatorie ad eventuali eventi perturbatori. Questa condizione può, quindi, condizionare un maggior rischio di disabilità, morbilità e mortalità che, allo stato, determina un elevato consumo di risorse per farmaci e ospedalizzazioni.

Per limitare queste problematiche e promuovere un invecchiamento di successo è fondamentale adottare/mantenere corretti stili di vita, mangiando in modo sano e svolgendo un'adeguata attività fisica, anche/soprattutto in questo periodo della vita.

## La dieta mediterranea

Essa, da molti decenni, è considerata un modello alimentare sano e sostenibile, basato sul consumo di alimenti prodotti nell'area del Mediterraneo e abbinati secondo ricette tradizionali che si basano sulla **stagionalità** e che, attraverso la combinazione dei nutrienti fondamentali per il benessere del nostro organismo, risultano **bilanciate e complete** anche da un punto di vista nutrizionale. Per tali caratteristiche, è ampiamente acclarato che la dieta mediterranea, in virtù delle numerosissime evidenze della letteratura, è considerata un importante **fattore di prevenzione per numerose patologie, soprattutto quelle metaboliche (obesità, diabete, sindrome metabolica), cardiovascolari (ipertensione arteriosa, ictus, infarto del miocardio), osteoarticolari e i tumori**. Per la sua composizione la dieta mediterranea è in grado di garantire una quantità corretta di proteine, carboidrati e grassi, con un **apporto adeguato di fibre alimentari** e un **basso indice glicemico**. La sua composizione prevede il 55-60% delle calorie totali sotto forma di carboidrati complessi (in forma di cereali, meglio se integrali), il 10-15% di proteine (suddivise a loro volta in 60% di origine animale e 40% di origine vegetale), e solo il 10% è rappresentato da zuccheri semplici (escludendo la frutta). Dunque, si tratta di un tipo di alimentazione adatta a qualsiasi regime alimentare e a qualsiasi età della vita.

## Quale alimentazione per l'anziano?

Preliminarmente, è importante ricordare che, con l'età, i fabbisogni nutrizionali ed energetici si modificano da un punto di vista quali-quantitativo a causa dei cambiamenti funzionali dell'organismo che provocano alterazioni nell'assorbimento ed utilizzazione di alcuni nutrienti e nella capacità dell'organismo di sintetizzare adeguatamente le proteine muscolari.

Ne consegue che una alimentazione sana, fondamentale per mantenere lo stato di salute in ogni fase della vita, diventa particolarmente importante soprattutto per gli anziani. Infatti, una dieta adeguata può fornire all'organismo tutti quei nutrienti necessari per il mantenimento del benessere fisico e la prevenzione di malattie cronico-degenerative. Di seguito sono riportati alcuni dei principali benefici associati ad un'alimentazione sana ed equilibrata per gli anziani:

#### **Mantenimento del peso corporeo - Aiuta a mantenere**

un peso adeguato, evitando il sovrappeso e/o la perdita di massa muscolare (sarcopenia).

#### **Miglioramento dell'energia e della vitalità** - Fornisce l'energia

necessaria per svolgere le abituali attività quotidiane e mantenere uno stile di vita attivo e dinamico.

#### **Prevenzione delle malattie** - Contribuisce a prevenire una serie

di malattie, tra cui diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro.

#### **Potenziamento del sistema immunitario** - Può rafforzare il

sistema immunitario, proteggendo gli anziani da infezioni e malattie.

#### **Miglioramento della salute mentale** - Può influenzare

positivamente anche la salute mentale e ridurre il rischio di depressione e disturbi cognitivi; in tal senso, esistono segnalazioni sempre più numerose relative all'azione deleteria della insulino resistenza/iperinulinemia sulla funzione cognitiva.

## **Composizione della dieta**

La progressiva riduzione del dispendio energetico con il progredire dell'età condiziona un minor fabbisogno energetico; ciò è riconducibile sia alla perdita di massa magra sia alla riduzione dell'attività fisica svolta, conseguenza di un errato cambiamento degli stili di vita.

In linea di massima, oltre alla minore quantità degli alimenti assunti, bisogna prestare attenzione anche alla loro qualità, privilegiando quelli **più proteici, poveri in grassi saturi**; inoltre, è **necessario** consumare una maggiore quantità di frutta e **verdure** e prediligere i **cereali complessi** e, se possibile, **integrali**.

Come nella dieta mediterranea, la **percentuale** di carboidrati **consigliata** corrisponde al **55-60%** dell'**energia totale giornaliera**; come già detto, bisogna prediligere i carboidrati **complessi**, meglio se nella forma **integrale**, che consentono di introdurre anche le quantità raccomandate di fibra (12-17 g/1.000 Kcal, e almeno 25 g/die per diete inferiori a 1.000Kcal). Molto limitato deve essere il consumo degli **zuccheri semplici**.

Anche la **quantità di grassi raccomandata** non varia rispetto all'adulto e corrisponde al **25-30%** dell'**energia totale giornaliera**; anche in questo caso risulta essere cruciale la **tipologia dei grassi consumati**, limitando l'assunzione di quelli saturi e trans e prediligendo quelli mono (olio d'oliva, meglio se extravergine) e polinsaturi. Tale raccomandazione è ancora più forte se coesistono ipercolesterolemia, diabete, ipertensione arteriosa. In tal senso è opportuno ridurre il consumo di grassi da alimenti quali insaccati, carni rosse particolarmente grasse burro, panna, formaggi grassi e stagionati, e prediligere invece pesce, frutta in guscio, semi oleosi e condimenti quali l'olio extra vergine di oliva.

Durante l'invecchiamento, a parità di consumo proteico nella dieta, la **formazione di proteine muscolari è meno attiva**. Per conservare la massa muscolare, oltre **all'esercizio** fisico di tipo aerobico fortemente raccomandato (almeno 150 minuti/ settimana), la Società Italiana di Nutrizione Umana ricorda, negli **over 60**, di aumentare l'abituale **apporto proteico** da 0,9 g/ kg/die della popolazione generale, ad **1,1-1,5 g/kg/die**.

È, altresì, importante ricordare che l'apporto proteico deve contenere un'adeguata proporzione di **aminoacidi essenziali** (da **assumere esclusivamente con la dieta**); tra questi non deve assolutamente mancare la leucina, un aminoacido importante per stimolare la sintesi

proteica dei muscoli che, come già detto, è deficitaria. Ovviamente, le fonti proteiche da **privilegiare** sono quelle ad **alto valore biologico** (pesce, latticini magri e freschi, uova, carni bianche), senza dimenticare che anche l'introito di **legumi e cereali** consente di ottenere un **adeguato apporto aminoacidico**.

Inoltre, in età geriatrica, bisogna prestare la giusta attenzione alla supplementazione di eventuali carenze di vitamine (D, B12, C ed E) importanti anche per ridurre lo stress ossidativo, di minerali (calcio, magnesio, ferro e zinco) importanti per la sintesi della matrice ossea e dell'emoglobina; un minor apporto di sodio e un maggior introito di potassio deve essere fortemente raccomandato soprattutto nei pazienti con ipertensione arteriosa.

Infine, va ricordato che la diminuzione della massa magra comporta una minore quantità di acqua corporea totale che, unitamente alla diminuzione del senso della sete, espone a rischio di disidratazione il soggetto anziano, soprattutto nella stagione estiva e negli ambienti caldo-umidi. Ne consegue che il fabbisogno minimo giornaliero di liquidi da assumere è di 1,5 l; in tal senso, è importante ricordare che la Società Italiana di Nutrizione Umana raccomanda una assunzione di 2 l al giorno per le donne e 2,5 l per gli uomini.

L'assunzione di **bevande alcoliche** di qualsiasi tipo andrebbe drasticamente **limitata/evitata**, in questa fascia di età, non solo per la minore capacità dell'anziano di metabolizzazione l'alcol, ma anche per la possibile interazione con farmaci e/o patologie in corso; consentito, se desiderato, l'assunzione di 200-250 cc/die di vino rosso, anche per la presenza di sostanze antiossidanti.

Lo stesso dicasi per le **bevande zuccherate** (prevalentemente con fruttosio) che non apportano alcun nutriente utile, non saziano, ma forniscono un eccesso di energia, incrementando il **rischio di sovrappeso**, obesità, iperuricemia e conseguenti **malattie croniche** come il diabete.

In maniera estremamente schematica si può affermare che gli anziani dovrebbero seguire i seguenti consigli:

**Consumare regolarmente frutta e verdure in quantità adeguata** perché ricche di vitamine, minerali e antiossidanti; si consiglia di consumarne almeno 5 porzioni al giorno, preferendo quelle di diversi colori per garantire una varietà di nutrienti.

**Preferire alimenti integrali** perché ricchi di fibre e nutrienti essenziali.

**Preferire proteine magre;** carne magra, pesce, legumi e latticini a basso contenuto di grassi sono ottime fonti di proteine.

**Limitare il consumo di grassi saturi e zuccheri semplici;** da evitare alimenti come burro e formaggi grassi, cibi ad alto contenuto di zuccheri semplici, come dolci e bevande zuccherate.

**Bere a sufficienza** preferendo acqua, tè e succhi di frutta non zuccherati.

**Evitare il consumo eccessivo di sale** per non aumentare il rischio di ipertensione arteriosa; per limitarne l'uso si possono usare spezie e erbe aromatiche per insaporire le pietanze.

**Fare pasti regolari,** almeno tre pasti principali al giorno e, eventualmente, degli spuntini leggeri per mantenere livelli di energia stabili e favorire una buona digestione.

Infine, in conclusione di seguito sono riportati alcuni falsi miti sull'alimentazione degli anziani

· **Non è vero che l'aumento di peso nell'anziano sia inevitabile; muovendosi di più e mangiando in maniera corretta è possibile compensare** il minor **dispendio energetico** tipico di questa età.

· **Non è vero che gli anziani debbano bere meno degli adulti;** al contrario, poiché si riduce il senso della sete aumenta il rischio di disidratazione.

· **Non è vero che gli anziani non digeriscano il latte;** anche se la **lattasi** (l'enzima che consente la digestione del latte) **può diminuire** con l'invecchiamento, questo non accade **sempre** e, soprattutto, è **possibile “allenare” la capacità digestiva** continuando a bere latte o yogurt.

· **Non è vero che durante la terza età vada limitata l'assunzione di fibra;** al contrario una quantità adeguata **migliora l'attività intestinale, contrasta la stipsi e aumenta** il senso di sazietà.

· **Non è vero che gli anziani devono evitare il caffè;** anche se in età avanzata la **sensibilità alla caffeina aumenta**, 1-2 tazzine di caffè, meglio se decaffeinato, possono essere consentite salvo controindicazioni specifiche.



