

La piramide alimentare: consigli per un'alimentazione equilibrata

Per poter funzionare, il nostro corpo ha bisogno di energia. La fonte dell'energia è la nostra alimentazione, che ci fornisce tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno per una vita sana. È quindi importante nutrirsi in modo bilanciato, perché solo in questo modo il nostro organismo può mantenersi sano ed efficiente.

Un'alimentazione ricca e bilanciata è di enorme importanza per la nostra salute. Tuttavia, nella pratica non sempre è chiaro da cosa debba essere costituita questa alimentazione. A tale proposito ci viene in aiuto la piramide alimentare svizzera, pubblicata dalla Società Svizzera di Nutrizione e dall'Ufficio federale della Sanità pubblica, che indica quali sono i generi alimentari di cui abbiamo bisogno e in quali quantità, al fine di garantire un sufficiente approvvigionamento di energie e di sostanze nutritive e protettive. Ogni gradino della piramide corrisponde ad un gruppo di generi alimentari: quanto più grande e più in basso è situato il gradino, tanto maggiore è la quantità dei generi alimentari che dovete assumere; viceversa, quanto più in alto e più stretto è il gradino, tanto minori sono le quantità di cibo che dovete consumare. Non ci sono divieti: è solo una questione di quantità.

Frutta e verdura

Frutta e verdura forniscono importanti vitamine, minerali e fibre alimentari. Assumetene 5 porzioni al giorno, 3 di verdura e 2 di frutta.

Suggerimento

A metà mattina: panino di frumento integrale con barbabietole a listarelle (crude) e formaggio
Pranzo: pollo o pesce con patate e porro o carota

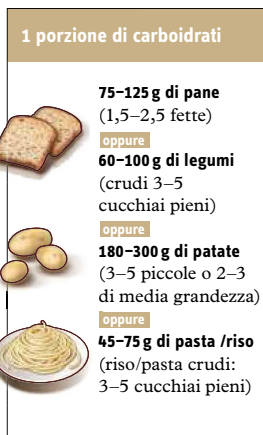
Merenda: yogurt di frutta, ad es. pere o mele

Cena: insalata mista o zuppa di verdure con pane integrale e formaggio



Carboidrati

I carboidrati, che forniscono energia alle nostre cellule, sono contenuti in generi alimentari come pane, patate, riso, pasta, mais, fiocchi d'avena e legumi. La dose consigliata è di 3 porzioni al giorno. Tra i cereali sono preferibili i prodotti integrali, dal momento che contengono sostanze minerali fondamentali quali magnesio, vitamina B e fibre alimentari; queste ultime regolano la digestione e sono



Dolci, cibi salati, alcolici

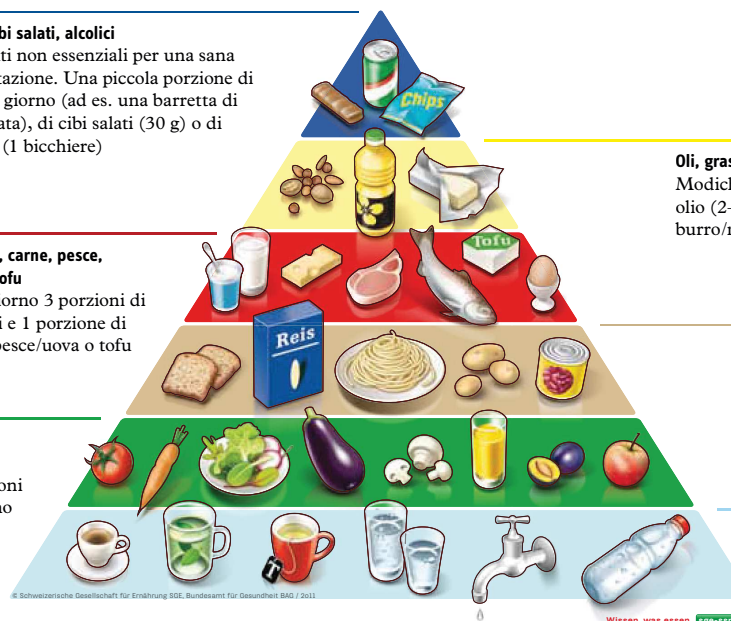
Alimenti non essenziali per una sana alimentazione. Una piccola porzione di dolci al giorno (ad es. una barretta di cioccolata), di cibi salati (30 g) o di alcolici (1 bicchiere)

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

Ogni giorno 3 porzioni di latticini e 1 porzione di carne/pesce/uova o tofu

Frutta e verdura

5 porzioni al giorno



Oli, grassi e noci

Modiche quantità giornaliere di olio (2-3 cucchiaini), noci (20-30 g), burro/margarina

Cereali, patate e legumi

3 porzioni giornaliere, tra i cereali preferite i prodotti integrali

Bevande

1-2 litri di bevande non dolcificate al giorno, meglio l'acqua

quindi essenziali per la salute. I prodotti integrali saziano meglio e più a lungo e contengono meno grassi. La dose ideale è di 2 porzioni di prodotti integrali al giorno. Suggerimento: preferite le patate lesse alle patate al forno e la pasta con il pomodoro a quella con panna e formaggio, in modo da assumere meno grassi.

Latte, latticini, pesce, uova, tofu e carne

Questi alimenti contengono preziose sostanze nutritive come le proteine e il calcio. La dose giornaliera consigliata è di 3 porzioni di latte o latticini. Assumete, alternativamente, 1 porzione di carne, pesce, uova, formaggio o altre fonti proteiche quali tofu o quorn. Fate attenzione con gli insaccati, perché spesso contengono dei grassi nascosti: preferite il prosciutto crudo, l'arrosto freddo o la bresaola.

1 porzione di latte/latticini

2 dl di latte
oppure
150-200 g di yogurt
oppure
150-200 g di quark/formaggio fresco
oppure
30 g di formaggio a pasta dura o semidura
oppure
60 g di formaggio morbido

1 porzione di carne/pollame/pesce/tofu

100-120 g di carne/pollame/pesce/tofu/setan/quorn
oppure
2-3 uova

L'importanza del sale per l'organismo

Il sale è una sostanza minerale di cui il nostro organismo ha bisogno per varie funzioni: svolge un ruolo fondamentale, ad esempio, per il bilancio idrico, il sistema nervoso, la digestione e anche per la formazione delle ossa. Ogni giorno il nostro corpo espelle, tramite sudorazione e altri processi, 1-3 g di sale: questa quantità deve essere riacquisita attraverso l'alimentazione. Bisogna però prestare attenzione a non assumerne troppo, perché in alcune persone sensibili ciò può essere causa di ipertensione. Si consigliano al massimo 6 g di sale al giorno, pari a circa un cucchiaino.



Suggerimento
Per insaporire i vostri piatti, al posto del sale potete anche usare spezie ed erbe aromatiche

Promemoria

- Cercate di avere un'alimentazione varia
- Fate attenzione al contenuto di grasso degli alimenti
- Riducete il consumo di zucchero e di sale
- Bevete a sufficienza

Caratteristiche dell'alimentazione negli anziani

Un'alimentazione sana e bilanciata nella terza età è indispensabile per mantenere salute, qualità della vita e autonomia. Con il passare degli anni, il nostro organismo è soggetto ad una serie di cambiamenti che si ripercuotono sull'assunzione di cibo e sulla digestione.



Consigli generali

- Mangiate regolarmente del formaggio
- Bevete latte
- Mangiate pesce
- Uscite regolarmente all'aperto: da 15 a 20 minuti al giorno a volto e braccia scoperti. Attenzione però alle scottature!

In linea di massima, per gli anziani in buona salute sono validi gli stessi consigli di alimentazione che vengono dati agli adulti sani. Tuttavia, nella terza età si dovrebbe prestare particolare attenzione agli aspetti di seguito riportati.

Calo del fabbisogno energetico

La composizione del nostro organismo cambia con l'avanzare dell'età: contenuto idrico, massa ossea e massa muscolare diminuiscono e aumenta la quantità di grasso nel nostro corpo. Il metabolismo rallenta e anche i movimenti si riducono, con conseguente diminuzione della massa muscolare. Il nostro organismo ha quindi bisogno di meno energia e questo ridotto fabbisogno energetico può corrispondere alla quantità fornita giornalmente da una barretta di cioccolato. È quindi importante mangiare non di meno, ma in modo più mirato: con una scelta consapevole degli alimenti possiamo assumere, con un minore apporto energetico, una sufficiente quantità di sostanze nutritive, vitamine e minerali.

Proteine, componenti importanti del nostro organismo

Le proteine forniscono il materiale costitutivo dei nostri muscoli, degli organi, della pelle, degli ormoni e delle cellule del sistema immunitario. Al fine di poter mantenere al meglio la massa muscolare e quella ossea anche nella terza età, oltre a diverse funzioni dell'organismo (ad esempio il sistema immunitario), è necessario assumere una sufficiente quantità di proteine. La dose giornaliera consigliata è di 0,8 grammi per chilo di peso corporeo. Ad esempio, una persona di 75 kg dovrebbe assumere 60 g di proteine al giorno.

Genere alimentare	Proteine
2 dl di latte o yogurt naturale	7 g
2 fette di pane bigio	9 g
200 g di patate	4 g
30 g di Emmental	9 g
50 g di uovo di media grandezza	5 g
100 g di pollame	20 g

Il calcio per il bene delle ossa

Le funzioni principali svolte dal calcio nel corpo umano sono la formazione e la conservazione dei denti e delle ossa. Inoltre, il calcio è importante per la coagulazione del sangue, la forza muscolare, il coordinamento di muscoli e nervi e le funzioni cardiaca, renale e polmonare. Con l'aumentare dell'età la massa ossea diminuisce: dal momento

che l'elemento principale delle ossa è il calcio, bisogna fare in modo di assumerne una quantità sufficiente (ma non eccessiva). La dose consigliata è di 1000 mg al giorno. Il calcio è contenuto soprattutto nel latte e nei derivati, ma anche nei prodotti di grano integrale, nei legumi, nei semi, nelle noci e nella verdura, oltre che nell'acqua naturale e minerale.

Genere alimentare	Calcio
2 dl di latte	250 mg
180 g di yogurt	250 mg
30 g di formaggio duro o 60 g di f. molle	250 mg
200 g di formaggio fresco o quark	250 mg
200 g di broccoli	210 mg

La produzione di vitamina D diminuisce

La vitamina D ha una funzione chiave per la nostra salute, perché è coinvolta in molti processi di regolazione delle cellule. Inoltre, essa è importante per la salute dei muscoli e delle ossa. La vitamina D si forma soprattutto a seguito dell'azione della luce del sole sulla pelle. D'inverno non vi è luce solare a sufficienza per produrre abbastanza vitamina D; anche l'impiego di prodotti protettivi (filtri UV) riduce la formazione di vitamina D della pelle. Nella terza età le cose sono ulteriormente complicate dal fatto che molte persone anziane stanno poco all'aperto e che la pelle invecchiata è in grado di produrre meno vitamina D. La mancanza di questa vitamina è quindi molto diffusa soprattutto tra le persone anziane e può portare, insieme alla carenza di proteine, all'aumento di fragilità delle ossa e ad un maggiore rischio di cadute.

Alimenti con vitamina D

L'apporto di vitamina D attraverso l'alimentazione è limitato, perché sono pochi i cibi che la contengono in misura significativa. Discrete quantità si trovano ad esempio nei pesci ricchi di grassi (aringhe, sardine, salmoni), nei funghi e nelle uova; quantità minori sono presenti nei latticini, purché si tratti di prodotti a base di latte intero. Soprattutto le persone più anziane dovrebbero quindi chiarire con il proprio medico se è necessario un apporto supplementare di vitamina D per ottenere la dose giornaliera consigliata di 15 microgrammi (µg) negli adulti e 20 microgrammi nelle persone a partire dai 60 anni.

Consigli in caso di intolleranza al lattosio

- Acquistate prodotti senza lattosio
- Il formaggio (soprattutto quello a pasta dura) spesso è ben tollerato
- Latte acido, latte di pecora e yogurt sono ben tollerati
- Altre fonti di calcio quali broccoli o latte di soia arricchito



Caratteristiche dell'alimentazione negli anziani



Inappetenza nella terza età

Gli anziani spesso soffrono di inappetenza e di conseguenza non mangiano con regolarità. Le cause sono molteplici: solitudine, isolamento sociale, depressione, eventi drastici oppure anche i medicinali possono contribuire a ridurre il senso di fame. Inoltre, con l'età diminuisce la percezione del gusto, perché si riduce il numero di papille gustative sulla lingua, dalle quali dipende la capacità di sentire i sapori. Dal momento che il gusto e l'odore delle pietanze svolgono un ruolo determinante nel rendere piacevole il cibo, queste limitazioni si ripercuotono decisamente sull'appetito. Eppure proprio in età avanzata è importante consumare pasti regolari, per ridurre il rischio di carenze alimentari e malnutrizione.

Problemi di deglutizione e di masticazione

I problemi di deglutizione sono abbastanza frequenti nella terza età; spesso sono causati dall'assunzione di medicinali che riducono la secrezione salivare provocando secchezza delle fauci. Alle persone che soffrono di questo problema si consiglia di mangiare stando seduti dritti, in modo da facilitare la deglutizione. Negli anziani diminuisce anche la capacità di masticare, come conseguenza della caduta dei denti e dei difetti nella collocazione delle protesi dentarie. Le persone di età avanzata evitano allora di assumere molti alimenti che richiedono una difficile masticazione, ad esempio frutta e verdura cruda, il pane integrale e la carne. I problemi di masticazione rientrano tra i fattori che possono causare carenze alimentari o malnutrizione. In caso di problemi di masticazione può essere utile rimuovere le croste di pane e sminuzzare o ridurre a purea i cibi. Inoltre, è consigliabile far controllare periodicamente i denti e le protesi dentarie dal proprio dentista.



Diminuzione dell'attività intestinale

Un altro cambiamento tipico della senilità riguarda il tratto gastrointestinale. Dal momento che si riduce la prestazione degli organi, lo stomaco non è più così efficiente come quando si è giovani; anche la quantità di acido gastrico diminuisce e di conseguenza l'organismo non riesce più ad assumere con efficacia alcune sostanze nutritive quali calcio, ferro, acido folico e determinate vitamine (ad esempio la vitamina B₁₂). La dilatazione e la mobilità dello stomaco si riducono e il processo di svuotamento gastrico avviene più lentamente; per questo motivo le persone anziane si saziano più rapidamente. Un altro problema possono essere i disturbi digestivi quali stitichezza e diarrea: nel primo caso può essere d'aiuto bere molto, assumere fibre alimentari (grano integrale, riso integrale, cereali), fichi e verdure e fare movimento; per il secondo è consigliabile mangiare banane mature, mele grattugiate (con la buccia), mirtilli, pane bianco e cioccolato fondente.



Suggerimenti per l'alimentazione nella terza età

- Consumate diversi piccoli pasti distribuiti nel corso della giornata
- I prodotti surgelati possono essere di aiuto: verdure o piatti pronti. Ma leggete scrupolosamente le indicazioni sulla confezione: attenzione a sale e grassi contenuti nei piatti pronti.
- Mangiate regolarmente in determinati orari
- Mangiare in compagnia è più divertente
- Create un'atmosfera tranquilla e piacevole per i vostri pasti
- Provate nuovi menu
- Arricchite e insaporite i piatti con degli aromi
- In caso di problemi di masticazione, sminuzzate il cibo
- In caso di problemi di digestione può essere utile fare del movimento

