

Magazine / Alimentazione / I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani

I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani



16 Febbraio 2021

Gli anziani bevono poco e nella loro alimentazione mancano proteine, vitamine, sali minerali e abbondano i carboidrati

Oggi si considera anziana una persona a partire dai **75 anni**, rispetto ai 65 anni fino ad ora considerati l'inizio dell'anzianità, dal punto di vista alimentare ci sono alcuni accorgimenti che dovrebbero essere messi in atto già a partire dai 60 anni circa, per costruire al meglio un "successful aging".

Spesso, nella **dieta** degli anziani scarseggiano frutta e verdura fresche - spiega la **dottorssa Federica Almondo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e co-fondatrice del Centro di nutrizione e anti-aging Cervia 16 di Milano** - oltre alle proteine, a non essere assunti a sufficienza sono anche vitamine e sali minerali. Gli integratori possono aiutare a contrastare le carenze nutrizionali tipiche di questa età.

Attenzione anche all'**idratazione**: gli anziani bevono poco. I benefici più importanti di una corretta idratazione sono: la depurazione dalle tossine che si accumulano giornalmente nel nostro organismo e che se non vengono regolarmente eliminate possono causare molti disturbi. Bere è importante anche per fare un pieno di energia. In realtà detto così potrebbe sembrare un errore, infatti l'acqua è priva di nutrienti calorici da cui produrre energia. Ma se ci pensiamo un attimo, praticamente tutte le reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo avvengono in presenza di acqua.

Non dimentichiamoci, inoltre, del grande supporto che **frutta e verdura** forniscono all'intestino, dove si trova la maggior parte delle cellule del sistema immunitario. La salute dell'organismo dipende in gran parte dalla corretta funzionalità di quest'organo: il consumo di prodotti contenenti probiotici, come yogurt e kefir, può essere molto utile.

Un rischio frequentissimo nelle abitudini alimentari degli anziani è il consumo eccessivo di **carboidrati** che limita, di conseguenza, l'assunzione di proteine. *«Carne, pesce, uova, legumi, formaggi sono i mattoni che servono per costruire i nostri muscoli. Avere una buona massa muscolare è sinonimo di salute per tutti»* - aggiunge la dottoressa Almondo.

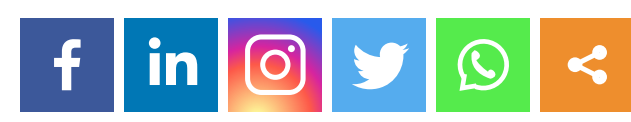
La carenza del giusto **apporto proteico** può sfociare, addirittura, nella sarcopenia, che consiste in una perdita eccessiva di massa muscolare. Soprattutto nelle persone anziane si evidenzia tale patologia, che si esplica non solo in uno scarso tono muscolare, ma anche in una maggiore predisposizione alle infezioni e a malattie neurodegenerative.

La **sarcopenia**, rappresenta un serio problema nell'anziano ed è in crescita esponenziale. La perdita di massa muscolare è fisiologica a partire dai 50 anni, ma è quando diventa eccessiva che poi sfocia appunto in sarcopenia. Un anziano sarcopenico sarà un anziano maggiormente soggetto a cadute e maggiormente suscettibile a infezioni, malattie neurodegenerative come la demenza senile o l'Alzheimer e i tumori. *«È importante, perciò, che le proteine siano presenti nei pasti principali»*, continua la dottoressa Almondo. *«Troppa carne fa male? Vero, anche se è bene non demonizzarla: il miglior consiglio è di non consumarla più di tre volte a settimana e di prediligere la carne bianca»*. Si può puntare, dunque, sul variare spesso le fonti, in particolare aumentando il consumo di proteine vegetali come tutti i legumi, ma anche il pesce e le uova.

Gli anziani hanno un rischio decisamente aumentato per **malnutrizione** che si traduce non solo in una eccessiva perdita di peso (cosa facilmente intuibile), ma molto spesso anche in un franco sovrappeso e obesità. Infatti la solitudine accompagnata da una giustificata svogliatezza nella preparazione dei pasti oltre che a frequenti problemi di masticazione o di digestione, porta l'anziano ad una forte ripetitività degli alimenti e a mancanza di varietà.

Ultima, ma non per importanza, è la **frequenza** dei **pasti** durante il giorno. Fare dei piccoli spuntini è utile -in generale- per tenere attivo il metabolismo, a patto però che non superino il 5% delle calorie totali giornaliere. Via libera a frutta fresca o secca, yogurt e the, seguendo la stagione. Non bisognerebbe mai, invece, saltare la colazione: alla mattina il corpo ha bisogno di nutrienti. Questo si deve a due principali motivi, come chiarisce la dottoressa Almondo: *«Il primo è che non andrebbe bene andare a letto troppo tardi, perché si dorme troppo poco e quindi al mattino si può trascurare il "rituale" della colazione. Il secondo è che una cena eccessivamente calorica o troppo ricca di cibi grassi, provoca il permanere a lungo di una sensazione di sazietà. Tale abitudine è profondamente sbagliata perché favorisce l'instaurarsi di un circolo vizioso, che porterà a non mangiare a sufficienza nella prima parte della giornata, quando ne avremmo più bisogno, e viceversa ad eccedere nella seconda parte, soprattutto la sera, quando invece sarebbe meglio mangiare leggero, anche per riposare meglio»*.

Nell'alimentazione degli anziani andrebbero limitati al massimo gli zuccheri raffinati ad alto indice glicemico, e in generale tutti gli alimenti ricchi di grassi saturi e sale (salumi e formaggi stagionati per esempio), particolarmente dannosi per l'anziano. E se un pochino di vino ai pasti può far bene, i superalcolici sono proprio da abolire

Condividi ora!

alimentazione | Anziani | carboidrati | carne | cibo | frutta | minerali | pesce | sale | Terza età | verdura

ALIMENTAZIONE


Redazione Autore

Articoli Correlati



ALIMENTAZIONE

20 Ottobre 2020

L'importanza dei minerali nell'alimentazione degli anziani
[Leggi di più](#)


ALIMENTAZIONE

13 Ottobre 2020

Posate ergonomiche per anziani e disabili
[Leggi di più](#)
Lombardia

Casa di Riposo Bergamo
Casa di Riposo Brescia
Casa di Riposo Como
Casa di Riposo Cremona
Casa di Riposo Lecco
Casa di Riposo Lodi
Casa di Riposo Mantova
Casa di Riposo Milano
Casa di Riposo Monza e Brianza
Casa di Riposo Pavia
Casa di Riposo Sondrio
Casa di Riposo Varese

Liguria

Casa di Riposo Genova
Casa di Riposo Imperia
Casa di Riposo La Spezia
Casa di Riposo Savona

Emilia Romagna

Casa di Riposo Bologna
Casa di Riposo Ferrara
Casa di Riposo Forlì Cesena
Casa di Riposo Modena
Casa di Riposo Parma
Casa di Riposo Piacenza
Casa di Riposo Ravenna
Casa di Riposo Reggio Emilia
Casa di Riposo Rimini

Toscana

Casa di Riposo Firenze
Casa di Riposo Livorno
Casa di Riposo Lucca
Casa di Riposo Massa Carrara
Casa di Riposo Pistoia
Casa di Riposo Viterbo

Piemonte

Casa di Riposo Alessandria
Casa di Riposo Asti
Casa di Riposo Biella
Casa di Riposo Cuneo
Casa di Riposo Novara
Casa di Riposo Torino
Casa di Riposo Verbania
Casa di Riposo Verbano Cusio Ossola
Casa di Riposo Vercelli

Puglia

Casa di Riposo Bari
Casa di Riposo Barletta Andria Trani
Casa di Riposo Brindisi
Casa di Riposo Foggia
Casa di Riposo Lecce
Casa di Riposo Taranto

Trentino Alto Adige

Casa di Riposo Trento
Casa di Riposo Bolzano

Lazio

Casa di Riposo Frosinone
Casa di Riposo Latina
Casa di Riposo Rieti
Casa di Riposo Roma
Casa di Riposo Viterbo

Cerca


Categorie

Alimentazione

Curiosità

Psicologia

Salute

Sport e Benessere

Viaggi e Tempo libero

Ultimi Articoli

I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani

Covid, gli anziani si isolano: la paura di restare soli

Gli esercizi di «ginnastica dolce» per gli anziani

SOS Family

Gli esclusivi servizi pensati per aiutarti nella gestione del tuo caro in difficoltà. In pochi minuti.

[Scopri di più](#)
Seguici

PERANZIANI.IT

Chi siamo
Come funziona
Dove siamo
Facebook
LinkedIn

INFORMAZIONI LEGALI

Informativa Cookie
Informativa Privacy