

Magazine / Alimentazione / L'alimentazione perfetta per gli anziani in inverno

## L'alimentazione perfetta per gli anziani in inverno



22 Febbraio 2021

Pigrizia, inappetenza, difficoltà nel **masticare** e nel deglutire, possono influenzare la dieta degli anziani, tanto che la loro alimentazione è un tema delicato: troppo spesso, infatti, questi mangiano poco o male. I rischi in inverno possono peggiorare.

Per difendersi meglio dal **freddo** rigido e dalle gelate, e dai conseguenti malanni di stagione, oltre agli indumenti pesanti anche la buona tavola è un efficace alleato. L'idratazione per le persone anziane è un tema rilevante. L'anziano tendere a sentire poco la sete, specie in inverno.

Soddisfiamo il fabbisogno di liquidi in primis con 8 bicchieri di **acqua** al giorno, ma anche con tisane, spremute, succhi di frutta, brodi e minestre e, perché no, con un po' di vino ai pasti. Non dimentichiamo che nelle Blue Zone (le 5 aree del mondo a più alta longevità) si consuma vino in modo moderato fino a tarda età! Una corretta idratazione è essenziale per:

depurarsi dalle **tossine**;

aiutare il lavoro del **cuore**;

mantenere la **funzionalità** renale

prevenire il rischio di **stipsi**.

Il rischio di **malnutrizione** può tradursi indifferentemente in:

**perdita di peso** eccessiva: età, e soprattutto solitudine, portano con sé una giustificata svogliatezza nel preparare i pasti:

carenza di elementi indispensabili alla **salute**: problemi di masticazione o digestione portano a reiterare gli stessi alimenti o a privilegiare carboidrati e formaggi (es. minestrina con stracchino)

**sovrappeso** e obesità: il fabbisogno calorico diminuisce molto con l'età. L'anziano in sovrappeso farà quindi molta fatica a dimagrire, anche perché contestualmente l'attività fisica diminuisce;

**sarcopenia** (perdita eccessiva di massa muscolare), da cui un maggior rischio di cadute, infezioni, malattie neurodegenerative (es. demenza senile o Alzheimer), tumori.

Superiamo i problemi puntando su un'alimentazione adeguata e varia.

In primis, evitiamo **zuccheri** raffinati ad alto indice glicemico (zucchero, pane e pasta bianchi) e, in generale, alimenti ricchi di grassi saturi e sale (ad es. salumi e formaggi stagionati).

Anche in inverno, assicuriamoci che i nostri anziani consumino **frutta** e **verdura** di stagione per un adeguato apporto di minerali e vitamine come la C importanti anche per supportare le difese immunitarie (agrumi, fragole, kiwi, broccoli, spinaci, ecc.). Contrastiamo il loro ridotto assorbimento di vit. B12 con carne, pesce, uova, yogurt e parmigiano. Assicuriamo abbondanza di vit. D sempre per il sistema immunitario con sgombrò, tonno, salmone, uova. Contro la sarcopenia curiamo l'apporto proteico con l'aiuto di:

**uova** (alimento completo e con proteine ad alto valore biologico), molto digeribili se cucinate alla coque;

**ricotta**: leggera e versatile, può essere aggiunta a molte preparazioni;

**noci** e nocciole: da sgranocchiare come spuntino o merenda.

Per finire: il rischio di **malnutrizione** è circa 3 volte maggiore nell'anziano maschio; le donne, infatti, sono più abituate a prepararsi i pasti in autonomia e a mangiare "meglio".

Articolo redatto con il Contributo a cura della **dottorssa Federica Almondo specialista in Scienze dell'Alimentazione e co-fondatrice del Nutrition and Anti-Aging Center Cerva 16 di Milano (www.cerva16.com)**

Condividi ora!



alimentazione | Anziani | carne | cibo | Dieta | Diete anziani | inverno | verdura

ALIMENTAZIONE



Redazione Autore

### Articoli Correlati



ALIMENTAZIONE

10 Febbraio 2021

**I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani**

Leggi di più



ALIMENTAZIONE

20 Ottobre 2020

**L'importanza dei minerali nell'alimentazione degli anziani**

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



#### Categorie

Alimentazione

Curiosità

Psicologia

Salute

Sport e Benessere

Viaggi e Tempo libero

#### Ultimi Articoli



**L'alimentazione perfetta per gli anziani in inverno**



**I più frequenti errori nell'alimentazione fatti dagli anziani**



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



### SOS Family

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

Scopri di più

Seguici

