

MANTENERE UN'ALIMENTAZIONE EQUILIBRATA DOPO I 60 ANNI

Il fabbisogno nutrizionale di un soggetto tra i 55 o i 60 anni non è meno importante di quello di un giovane adulto.

Un'alimentazione meno equilibrata o una riduzione degli apporti nutrizionali possono pregiudicare l'invecchiamento, lo stato di salute generale e la stessa aspettativa di vita.

È normale che invecchiando si senta l'esigenza di mangiare di meno?

No, non è normale. Contrariamente a quanto si pensa, i fabbisogni alimentari di un anziano sono i medesimi di quelli di un adulto nel pieno delle forze. L'apporto proteico (carne, uova, pesce) deve essere tale da preservare la massa muscolare.

Una riduzione può essere possibile in termini di quantità (apporto calorico) o di qualità (apporto nutrizionale).

In caso di malattia, tali fabbisogni diventano ancora più importanti.

Com'è possibile sapere se i nostri cari si nutrono correttamente?

Occorre anzitutto prestare attenzione alla composizione e alla diversificazione degli alimenti presenti nel frigorifero e nella dispensa e monitorare la frequenza dei pasti quotidiani.

Alcuni segnali possono fornire indicazioni utili, quali la perdita d'appetito, una riduzione della massa muscolare, un affaticamento anomalo, un tempo di recupero decisamente lungo dopo uno sforzo, la comparsa di edemi, dolori ripetuti e patologie o malattie continue.

Uno dei segnali oggettivi è rappresentato da un peso inferiore del 10% rispetto al peso abituale o da una perdita di peso corporeo di oltre il 5% nell'arco di un mese. (A titolo esemplificativo, se una persona pesa abitualmente circa 70 kg, il fatto di scendere al di sotto di 63 kg o di calare fino a 66 kg nell'arco di un mese può essere letto come un segnale di rischio).

Per questa ragione, è importante controllare e far controllare il peso di un anziano.

Quali sono i rischi insiti in una riduzione della qualità nutrizionale?

Una riduzione della qualità nutrizionale dell'alimentazione è di norma associata ad un calo del gusto o della qualità dei cibi. A partire dai 55 anni, la riduzione degli apporti nutrizionali può favorire lo sviluppo di patologie o malattie.

La prima conseguenza è di solito una perdita di peso involontaria.

Quando gli apporti alimentari non sono più in grado di compensare quanto un organismo brucia sul lungo termine, tale situazione può tradursi nel fenomeno della "denutrizione".

Quali sono le conseguenze della denutrizione?

La denutrizione può avere molteplici conseguenze. Al di là della sensazione di affaticamento che ne deriva, tale patologia indebolisce progressivamente l'organismo. Essa riduce infatti le difese immunitarie contro malattie e soprattutto infezioni. Può aggravare una patologia preesistente.

E ridurre inoltre la capacità di cicatrizzazione, di recupero osseo in caso di frattura con conseguente aumento del rischio di osteoporosi...

Se non immediatamente trattata, la denutrizione espone il soggetto che ne soffre a importanti carenze (assenza o insufficienza di

principi nutritivi essenziali) e può condurre ad un ricovero.

Il rischio di denutrizione aumenta con l'età?

Il rischio di denutrizione aumenta con l'età per una serie di ragioni: calo dell'appetito, del gusto e dell'odorato, dell'attività fisica, malattia e assunzione di farmaci... Tutte queste componenti, o anche una sola di esse, può causare la perdita dell'appetito.

Il soggetto in questione si nutre così sempre meno, il che ne aumenta l'affaticamento riducendone la forza fisica.

Meno attività fisica significa meno appetito, ecco dunque che viene a crearsi un circolo vizioso che conduce il soggetto alla denutrizione.

Cosa si può fare per evitare questi rischi?

L'arma migliore è la prevenzione.

Per questo, è bene proporre e garantire un'alimentazione equilibrata, varia e non monotona.

Proprio perché il senso del gusto viene meno con il passare degli anni, è preferibile optare per un'alimentazione più saporita, ricorrendo a spezie e aromi che stimolino i sensi.

Ove possibile, è preferibile che gli anziani non mangino mai da soli. La convivialità che accompagna un pasto rappresenta un fattore altrettanto importante.

Per concludere, il soggetto deve essere incoraggiato alla pratica di un'attività fisica (camminate, ginnastica...). Questo aiuta a stimolare l'appetito.

L'attività fisica e intellettuale stimolano il desiderio di un'alimentazione equilibrata.

Bere è importante?

Sì. Se la sensazione di sete diminuisce con l'età, il fabbisogno d'acqua aumenta leggermente. A tal fine, dopo i 65 anni, i medici raccomandano di bere almeno 1,7 litri d'acqua al giorno. In presenza di febbre o influenza, il consumo d'acqua deve aumentare per evitare il rischio di disidratazione.

A partire dai 55 anni, occorre prestare attenzione ai segnali di un'errata alimentazione: perdita di peso, affaticamento anomalo...

A partire dai 65 anni, i rischi divengono maggiori a causa di una riduzione delle attività fisiche e intellettive. Semplici domande su quello che si è mangiato ed un adeguato controllo del peso possono spesso prevenire il rischio di una denutrizione, causa e conseguenza di una serie di patologie tipiche degli anziani.

Un'alimentazione equilibrata può contribuire a rallentare il processo d'invecchiamento.

Redazione a cura di "Malice & Co. (Francia). Revisione a cura del Dott. Fabio Pilato. Ultima revisione Dicembre 2010.

Informazioni relative al documento

Data di creazione: **24/03/11**