



Raccomandazioni nutrizionali svizzere per adulti in età avanzata

Informazioni per
specialisti e divulgatori

Raccomandazioni nutrizionali svizzere per adulti in età avanzata

Introduzione	3
L'essenziale in breve	4
Raccomandazioni generali per l'alimentazione di adulti in età avanzata	7
Apporto energetico adeguato al peso corporeo	8
Seguire un'alimentazione varia con pasti regolari	8
Micronutrienti importanti	12
L'importanza particolare delle proteine	14
Abbondante assunzione di liquidi	18
Il cibo come piacere da gustare in compagnia	19
Esempi per l'attuazione delle raccomandazioni nutrizionali	19
Altri aspetti da tenere a mente	23
Stimolare l'appetito	24
Facilitare l'assunzione del cibo, la masticazione e la deglutizione	25
Riconoscere la malnutrizione	27
Prevenire la stipsi	28
Favorire la salute delle ossa	29
Prestare attenzione all'igiene in cucina	29
Favorire il movimento	30
Ulteriori informazioni e contatti importanti	31
Impressum	31
Bibliografia	32

Introduzione

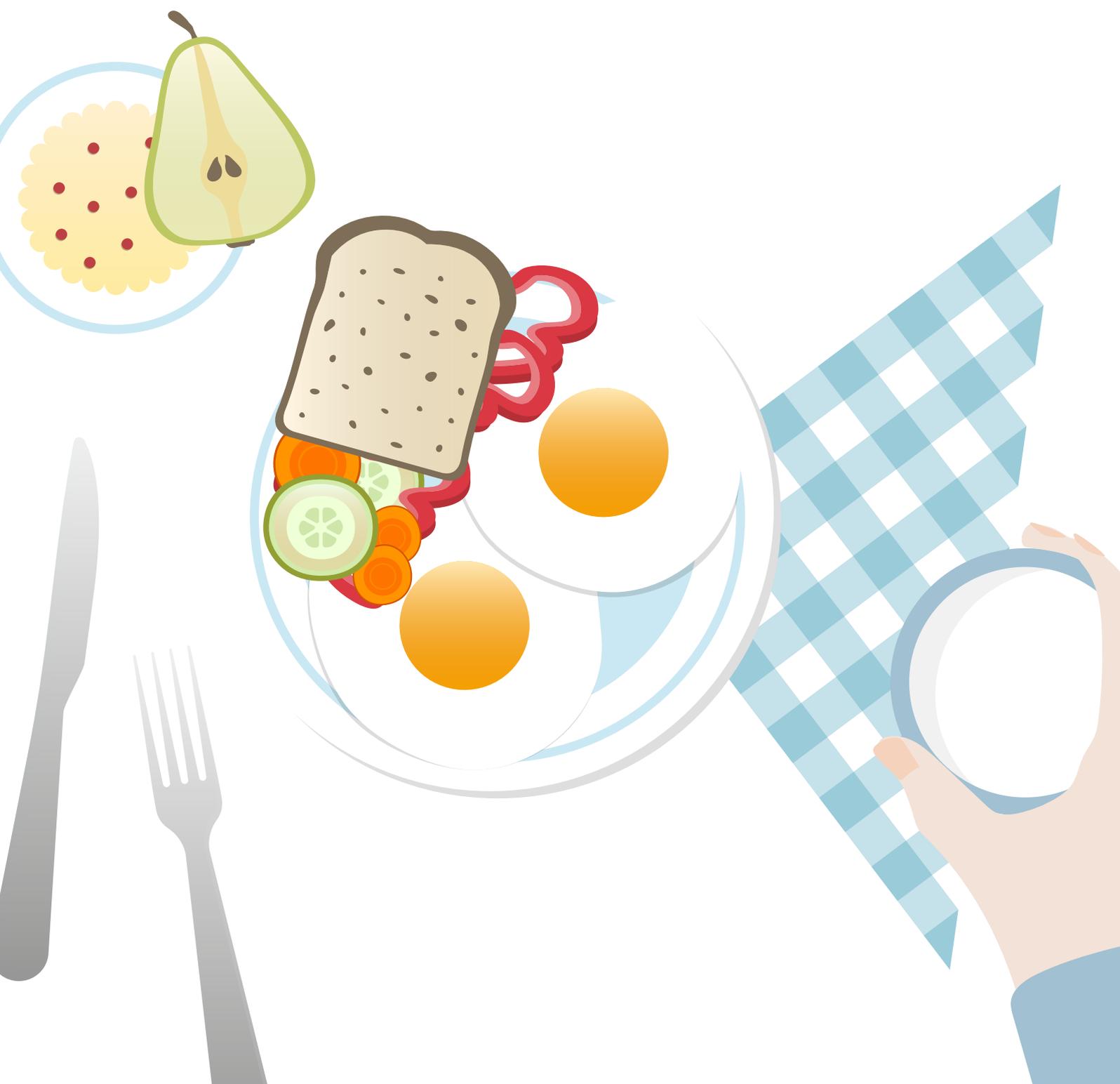
La popolazione svizzera è sempre più longeva: l'aspettativa di vita è di 85,3 anni per le donne e 81,5 per gli uomini. Alla luce di ciò, l'auspicio è quello di conservare la propria autonomia il più a lungo possibile. I seguenti fattori di uno stile di vita sano ed equilibrato contribuiscono a un miglioramento della qualità di vita e a un invecchiamento in salute:

- **un'alimentazione varia ed equilibrata,**
- **attività fisica regolare,**
- **allenamento mentale e**
- **contatti sociali.**

Le esigenze delle persone in età avanzata possono variare notevolmente a seconda delle loro condizioni di salute. Le presenti raccomandazioni nutrizionali sono pensate per i soggetti a partire dall'età adulta avanzata che vivono a casa propria e sono in grado di svolgere le attività quotidiane in completa autonomia.

Questo documento è rivolto agli specialisti: divulgatori e collaboratori di organizzazioni e istituzioni pubbliche che accompagnano le persone in età adulta avanzata verso una «terza età in salute». Si tratta ad es. di dietisti, personale di cura specializzato, collaboratori Spitex, assistenti sociali, cuochi, fisioterapisti e logopedisti. In linea generale le presenti raccomandazioni si basano sul rapporto «Nutrizione nella vecchiaia» (2018) della Commissione federale per la nutrizione CFN, rivolto alle persone dai 65 anni in su. Ai fini della prevenzione e della promozione della salute, però, determinati accorgimenti andrebbero adottati già prima di questa età. Promuovere abitudini alimentari sane è fondamentale in ogni fase della vita, ma occorre tenere presente che in ognuna di esse l'attenzione va puntata su aspetti differenti. Nel presente rapporto si è tenuto conto delle sfide ed esigenze principali che caratterizzano gli anni a partire dall'età adulta avanzata; ma non va dimenticato che in caso di problematiche specifiche è spesso necessario rivolgersi a uno specialista. Vi sarà un rimando al riguardo in vari punti del documento.

L'essenziale in breve



Una dieta variata ed equilibrata aiuta a rimanere autonomi e in forma il più a lungo possibile. Riportiamo qui di seguito le raccomandazioni principali per un'alimentazione sana, ben calibrata e gustosa pensate per persone a partire dall'età adulta avanzata che vivono a casa propria in completa autonomia.



Calibrare l'apporto energetico in funzione delle reali necessità

- Mantenere il peso corporeo il più possibile stabile; ciò vale sia per le persone normopeso che per quelle in sovrappeso.
- Eventuali diete dimagranti vanno intraprese tassativamente sotto il controllo del medico e del dietista.



Bere a sufficienza

- Assumere almeno 1,5 litri di liquidi distribuiti nel corso della giornata.
- Bere preferibilmente bevande non zuccherate, ad es. acqua del rubinetto/acqua minerale, infusi alle erbe/alla frutta.



Seguire un'alimentazione varia con pasti regolari

- Consumare frutta e verdura più volte al giorno.
- Consumare quotidianamente cereali, patate o legumi. Privilegiare i prodotti integrali.
- Utilizzare ogni giorno oli vegetali come quello di colza o di oliva e consumare frutta a guscio non salata.
- Consumare almeno tre pasti al giorno.
- Ciò consente di coprire il fabbisogno di vitamine, sali minerali, fibre e acidi grassi.



Assumere proteine in quantità sufficienti

- Le persone a partire dall'età adulta avanzata hanno un maggiore fabbisogno proteico e devono assumere quotidianamente almeno 1,0-1,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo.
- Tra gli alimenti ricchi di proteine vi sono ad es. uova, carne, pesce, tofu, formaggio, quark, yogurt e latte. Anche legumi e cereali contribuiscono all'apporto proteico.
- È consigliabile spaziare il più possibile nella scelta dei cibi ricchi di proteine.



Integrare la dieta con la vitamina D

- Assumere 20 µg di vitamina D al giorno (= 800 Unità Internazionali al giorno) come supplemento per tutto l'anno.
- In genere, altri supplementi o integratori alimentari non sono necessari e andrebbero assunti solo su indicazione di uno specialista.



Mangiare con gusto

- Tenere conto delle abitudini personali e non perdere il «gusto» del mangiare.
- Mangiare in compagnia.



Riconoscere e curare un'eventuale malnutrizione

- In caso di perdita di peso involontaria, rivolgersi al medico di famiglia.
- Adeguare le porzioni alle proprie esigenze. Consumare 5-6 piccoli pasti distribuendoli nell'arco della giornata.
- Consumare pasti, in particolare la colazione, ad alto contenuto proteico.
- Ridurre la porzione di verdura in favore di un contorno ricco di proteine o amidi.
- Bere dopo i pasti o tra un pasto e l'altro.



Raccomandazioni generali per l'alimentazione di adulti in età avanzata



Quando si cerca di mettere in pratica raccomandazioni nutrizionali è importante fare in modo che il cibo rimanga comunque fonte di gusto e piacere. Seguire un'alimentazione equilibrata in età avanzata non solo influisce positivamente sulla qualità di vita, ma aiuta anche a ritardare il più possibile l'insorgere di limitazioni funzionali, a evitare patologie dovute a una cattiva alimentazione e, in caso di malattia, ad accelerare il processo di guarigione. Oltre al fabbisogno di energia e di sostanze nutritive, rivestono un ruolo fondamentale i bisogni del singolo individuo, come i gusti personali, le aversioni a determinati alimenti, le tradizioni culinarie, i contatti sociali ecc. Nelle pagine che seguono illustriamo in concreto gli aspetti e le raccomandazioni principali riguardanti l'alimentazione delle persone a partire dall'età adulta avanzata. Ulteriori informazioni di carattere scientifico sono disponibili nel rapporto della CFN «Nutrizione nella vecchiaia» (2018).



Apporto energetico adeguato al peso corporeo

Il fabbisogno energetico è strettamente individuale e dipende da numerosi fattori, come ad es. la costituzione, l'attività fisica, il sesso, le malattie e lo stress. Con l'avanzare dell'età la massa muscolare diminuisce e parallelamente si riduce anche il fabbisogno energetico. Anche la minore attività fisica determina un fabbisogno energetico inferiore e, al tempo stesso, un aumento dell'atrofia muscolare. Per contro, alcune malattie possono incrementare il fabbisogno e ridurre l'appetito. Nel concreto, l'andamento del peso corporeo rappresenta un valido indicatore per valutare l'apporto energetico necessario a persone in età adulta avanzata o an-

ziane in buone condizioni di salute. Sarebbe importante mantenere per quanto possibile stabile il proprio peso, indipendentemente dal fatto che si sia normopeso o in sovrappeso. Così facendo, è possibile ridurre, in un'ottica di lungo termine, il rischio di malnutrizione e di patologie croniche come il diabete di tipo 2 e le malattie cardiocircolatorie. Allo stesso tempo risulterà più semplice mantenersi autonomi e godere di una buona qualità di vita. I familiari andrebbero sensibilizzati sul tema della variazione di peso e, in caso di necessità, dovrebbero rivolgersi a uno specialista.

Anche in caso di obesità e di patologie associate, una riduzione di peso non è sempre consigliata e andrebbe autorizzata e seguita da una persona competente solo dopo un'attenta valutazione complessiva dello stato di salute del soggetto. Il più delle volte, un calo di peso si accompagna a un'ulteriore diminuzione della massa muscolare, e ciò andrebbe evitato.

Se si riscontra una perdita o un continuo aumento di peso che non dipendono dai propri comportamenti, si consiglia di rivolgersi al medico di famiglia e di interpellare un dietista riconosciuto. Come valore indicativo per l'apporto energetico si parla di 25 chilocalorie (kcal) per chilogrammo di peso corporeo al giorno. Un apporto giornaliero inferiore a 21 kcal è associato a un aumento del rischio di malnutrizione e allo sviluppo di fragilità (frailty).



Seguire un'alimentazione varia con pasti regolari

Un'alimentazione variata ed equilibrata associata a pasti regolari consente di assumere in quantità sufficiente tutte le sostanze nutritive di cui si ha bisogno in età avanzata, eccezion fatta per la vitamina D (cfr. la tabella 1).

La piramide alimentare svizzera fornisce indicazioni chiare per un'alimentazione quotidiana adeguata ai fabbisogni. Essa rappresenta visivamente i principi cardine di un'alimentazione equilibrata, lasciando al singolo sufficiente margine di discrezionalità per combinare gli alimenti secondo le proprie preferenze e abitudini personali. A seconda della loro composizione, gli alimenti vengono suddivisi in gruppi e collocati all'interno della piramide. Quelli presenti nei gradini inferiori vanno assunti in quantità relativamente abbondanti, mentre quelli nei gradini superiori vanno consumati con maggiore parsimonia. Un'alimentazione equilibrata è data dalla combinazione dei vari alimenti nelle giuste proporzioni, e tiene conto sia dei vari gruppi sia dei diversi cibi che li compongono.



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011



Bibite

Cfr. il capitolo «Abbondante assunzione di liquidi»



Verdura e frutta

Verdura e frutta sono importanti per coprire il fabbisogno di micronutrienti delle persone a partire dall'età adulta avanzata. Sono ricche di fibre, vitamine come i folati, sali minerali e sostanze vegetali secondarie.

Le raccomandazioni principali:

- 5 porzioni al giorno (2 porzioni di frutta, 3 porzioni di verdura). 1 porzione = 1 manciata (ca. 120g); una delle 5 porzioni può essere consumata sotto forma di 2 dl di succo di frutta o verdura (senza zuccheri aggiunti).
- Spaziare il più possibile tra i colori e scegliere preferibilmente prodotti regionali e di stagione.
- Variare le modalità di preparazione. Se possibile, consumare anche frutta e verdura crude o cuocerle per breve tempo. La cottura prolungata in abbondanti liquidi determina la perdita di vitamine e di sali minerali.



Cereali, patate e legumi

Cereali, patate e legumi sono importanti fonti di energia. In particolare i prodotti integrali aiutano a coprire il fabbisogno di fibre. Inoltre contengono folati nonché altre vitamine e sali minerali.

Le raccomandazioni principali:

- 3 porzioni al giorno
Una porzione corrisponde a:
 - pane: 1½-2½ fette (75-125 g);
 - cracker: 3-5 fette (45-75 g);
 - fiocchi: 4-8 cucchiaini colmi (45-75 g);
 - riso (cotto): ca. 1-1½ tazze, (45-75 g crudo);
 - pasta (cotta): ca. 1¼-2 tazze, (45-75 g cruda);
 - legumi (messi in ammollo/cotti): ca. 1-1½ tazze, (60-100 g crudi);
 - patate: 3-5 patate piccole (grandi come un uovo) oppure 2-3 patate di dimensioni medie (180-300 g).
- Tra i cereali privilegiare i prodotti integrali, ad es. pane integrale, riso integrale, fiocchi integrali, pasta integrale.
- Legumi, ad es. lenticchie, ceci, fagioli bianchi, fagioli borlotti, fagioli rossi, soia. Non sono solo una fonte di carboidrati, ma sono anche ricchi di proteine nobili.

1 tazza = 2 dl

Quali varietà di pane? Per via dell'elevato contenuto di fibre, si consiglia di consumare pane integrale. Il grano integrale macinato fine senza chicchi e semi interi è più semplice da masticare, ad es. pane integrale in cassetta. Per variare, si può anche consumare pane bigio, pane bianco, treccia o gipfel.

È davvero integrale? Quando si compra il pane vale sempre la pena dare un'occhiata alla confezione. Una crosta ricoperta di semi o una colorazione scura non sono sempre garanzia di un prodotto integrale. Per conoscere la composizione effettiva, si consiglia di guardare se nell'elenco degli ingredienti compare l'indicazione «farina integrale» o di chiedere al panettiere. In caso di dubbi è sempre meglio chiedere informazioni. In alcuni supermercati, le diverse varietà di pane sono contrassegnate con colori differenti.



Latticini, carne, pesce, uova, tofu

Cfr. il capitolo «L'importanza particolare delle proteine»



Oli, grassi e frutta oleaginosa

Oli e grassi contengono acidi grassi indispensabili e vitamine liposolubili. È importante soprattutto che siano di buona qualità. Poiché hanno un elevato tenore energetico, è opportuno anche tenere conto della quantità in cui vengono assunti.

Le raccomandazioni principali:

- 20-30 g (2-3 cucchiaini) al giorno di olio vegetale (di colza, di oliva), di cui almeno la metà di colza.
- Una manciata (20-30g) al giorno di frutta a guscio e semi non salati. Questi alimenti sono anche fonte di fibre, sali minerali, vitamine e sostanze vegetali secondarie.
- Consumare con moderazione burro, margarina, strutto, panna, maionese, crème fraîche e latte di cocco.
- Olive e avocado sono frutti oleaginosi. Rientrano anch'essi nel gruppo degli oli e dei grassi e forniscono preziosi acidi grassi.

Quale olio utilizzare per le varie preparazioni?

Per i piatti freddi sono particolarmente indicati l'olio di colza o quello di oliva. Gli oli spremuti a freddo sono sensibili al calore e andrebbero impiegati unicamente per il consumo a crudo. Gli oli che maggiormente si prestano per stufare o cuocere a vapore a basse temperature sono l'olio di colza e di oliva raffinati, l'olio di colza HOLL e l'olio di semi di girasole HO. L'olio di colza HOLL e l'olio di semi di girasole HO sono stabili al calore e possono essere impiegati anche per rosolare a fuoco vivo o friggere.



Dolci, snack salati e alcolici

Gli alimenti appartenenti a questo gruppo forniscono generalmente quantità elevate di zuccheri e/o sale e andrebbero quindi consumati con moderazione. Gli alcolici sono inoltre molto energetici e riducono l'assorbimento di importanti sostanze nutritive. In età avanzata, l'organismo reagisce con maggiore sensibilità all'alcol.

Le raccomandazioni principali:

- Esempi di porzioni:
 - 1 barretta di cioccolato (20-25 g);
 - 2-3 biscotti;
 - 1 pallina di gelato (30-50 g);
 - 1 fetta di torta (ca. 50 g);
 - 2,5 dl di bevanda zuccherata;
 - 1 manciata di snack salati come patatine fritte o salatini (20-30 g);
 - 1 dl di vino o 2-3 dl di birra.



Micronutrienti importanti

Con l'avanzare dell'età, il fabbisogno di vitamine, sali minerali e oligoelementi non cambia rispetto a quando si è più giovani. A variare è tuttavia l'assimilazione di determinate sostanze nutritive da parte dell'organismo; inoltre, il mutamento delle abitudini alimentari dovuto all'età potrebbe determinare un apporto insufficiente di tali elementi. Nella tabella 1 sono riportati i principali micronutrienti necessari dall'età adulta avanzata in poi.

Fatta eccezione per la vitamina D, l'assunzione di integratori alimentari o supplementi non è generalmente necessaria. In situazioni particolari può essere opportuno consultare il medico di famiglia e un dietista riconosciuto, come ad es. in caso di:

- **assunzione prolungata di medicinali;**
- **assunzione di più medicinali contemporaneamente (interazioni!);**
- **deficit psichici o malattie fisiche croniche;**
- **rinuncia ad alimenti di origine animale (alimentazione vegana);**
- **intolleranza (sospetta o conclamata) al lattosio o ad alimenti contenenti glutine o a cibi di altro tipo;**
- **perdita di peso involontaria.**



Tabella 1: Micronutrienti importanti a partire dall'età adulta avanzata

Vitamine / sali minerali	Dose giornaliera consigliata	Fonti alimentari rilevanti	Funzione	Importanza a partire dall'età adulta avanzata
Folati (vitamina B9)	300 µg di folati equivalenti	Ortaggi a foglia verde, fagioli e ceci, frutta, formaggio, uova, fegato	L'acido folico svolge una funzione essenziale nei processi di formazione e di divisione cellulare nonché nel metabolismo di determinati aminoacidi.	Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di una carenza di acido folico, in quanto l'apporto di tale sostanza è spesso insufficiente. All'origine di tale carenza vi possono essere determinati farmaci o il consumo cronico di alcool.
Cobalamina (vitamina B12)	4,0 µg	Alimenti di origine animale come fegato, carne, pesce, uova, formaggio, latticini	La vitamina B12 è un costituente di vari enzimi ed è coinvolta in diverse reazioni metaboliche.	Con l'avanzare dell'età aumenta il rischio di una carenza di vitamina B12. L'assorbimento di tale vitamina nel tratto digerente superiore può essere compromesso a causa di una gastrite atrofica o di determinati medicinali.
I folati e la vitamina B12 sono entrambi coinvolti nel processo di degradazione dell'omocisteina, un prodotto intermedio del metabolismo. Qualora si manifestino carenze, ad es. anemia, occorre quindi assumere sempre entrambe le vitamine.				
Vitamina D	20 µg (= 800 Unità Internazionali)	Pesci ricchi di grassi come salmone, tonno, sgombrò, aringa	La vitamina D è importante per la regolazione del metabolismo del calcio e del fosfato ed è quindi fondamentale per la salute delle ossa. Contribuisce alla normale funzione muscolare e del sistema immunitario e svolge un ruolo essenziale nella prevenzione della sarcopenia e dell'osteoporosi. Particolarità: la vitamina D viene assunta solo in minima parte attraverso l'alimentazione. Essa, infatti, viene prodotta a livello endogeno, ovvero viene sintetizzata a livello cutaneo attraverso l'esposizione ai raggi UV (raggi solari).	Le persone di una certa età manifestano spesso una carenza di vitamina D. La produzione endogena diminuisce sensibilmente con l'avanzare dell'età. Si consiglia quindi una supplementazione giornaliera di 20 µg (= 800 Unità Internazionali al giorno) per tutto l'anno.
Calcio	1000 mg	Principalmente latte e latticini, ma anche fagiolini essiccati, frutta a guscio, spinaci, tofu, acqua minerale ricca di calcio (> 500 mg per litro)	Elemento essenziale che costituisce ossa e denti, il calcio svolge un'importante funzione di sostegno. È fondamentale per la stabilizzazione delle membrane cellulari, la coagulazione sanguigna e il sistema muscolare e nervoso. L'assorbimento del calcio, che avviene nell'intestino, viene favorito sensibilmente dalla vitamina D.	A una certa età, l'assorbimento intestinale del calcio si riduce e aumenta la sua espulsione attraverso i reni.

Didascalia: 1 µg di folato equivalente = 1 µg di folato dagli alimenti = 0,5 µg di acido folico sintetico

Le raccomandazioni fondate sui nutrienti si basano sostanzialmente sui valori di riferimento per l'apporto di sostanze nutritive pubblicati nel 2018 dalle società di nutrizione dei Paesi germanofoni (valori di riferimento DACH di Germania, Austria e Svizzera) e nel rapporto sulla carenza di vitamina D pubblicato nel 2012 dalla CFN e si riferiscono alla fascia d'età degli ultrasessantacinquenni.



L'importanza particolare delle proteine

Mentre i carboidrati e i grassi sono le principali fonti di energia per il nostro organismo, le proteine svolgono in primo luogo la funzione di importanti elementi costitutivi delle cellule e di diversi tessuti, come ad esempio la muscolatura. Sono inoltre indispensabili per il sistema immunitario e la salute delle ossa. Nelle persone in età adulta avanzata e negli anziani, il fabbisogno proteico è superiore rispetto a quello degli adulti più giovani.

I motivi sono essenzialmente questi:

- A partire dal 50° anno di età si riduce la capacità di formazione della muscolatura, e con essa diminuiscono la massa e la forza muscolare. La mancanza di attività fisica e una ridotta assunzione di proteine favoriscono questo processo e possono inoltre accelerare la riduzione della massa ossea legata all'invecchiamento.
- Per stimolare la formazione di proteine muscolari è necessario assumere ad ogni pasto proteine in quantità maggiori rispetto a quando si era più giovani.
- Il fabbisogno proteico può aumentare anche a seguito di processi infiammatori dovuti a malattie croniche.
- Un ridotto appetito o variazioni a livello di olfatto o gusto possono determinare un calo dell'apporto di proteine.

Raccomandazioni riguardanti l'apporto proteico per persone a partire dall'età adulta avanzata in buone condizioni di salute

- Assunzione giornaliera di proteine: almeno 1,0-1,2 g per chilogrammo di peso corporeo.
- Per preservare o addirittura migliorare la funzione muscolare, è importante combinare l'apporto di proteine con un'attività fisica regolare (cfr. il capitolo riguardante il movimento). L'assunzione di proteine si rivela particolarmente efficace subito dopo l'attività sportiva.
- In caso di obesità e malattie croniche si consiglia di valutare l'apporto proteico con un dietista riconosciuto.
- Affinché le proteine svolgano la loro funzione di elementi costitutivi dell'organismo e non vengano utilizzate come fonti energetiche, è necessario un apporto di calorie sufficiente.

Queste raccomandazioni sono mirate a preservare o addirittura migliorare la massa, la forza e la funzionalità muscolare, per continuare a svolgere le attività di tutti i giorni, prevenire le cadute e conservare l'autonomia e una qualità di vita soddisfacente. Inoltre si riduce il rischio di osteoporosi, sarcopenia e fragilità. Pertanto, un calo della massa muscolare è assolutamente da evitare in età avanzata.





Raccomandazioni per l'attuazione pratica

Nel gruppo di alimenti che costituiscono fonti di proteine rientrano sia cibi di origine animale, come latticini, carne, pesce e uova, sia prodotti di origine vegetale, come ad es. tofu, seitan e quorn.

Secondo la piramide alimentare svizzera, legumi, cereali e prodotti a base di cereali, frutta a guscio, semi e patate non appartengono agli alimenti con un elevato contenuto di proteine. Tuttavia, il loro tenore proteico contribuisce all'apporto giornaliero necessario e riveste un ruolo di primo piano specialmente in caso di alimentazione vegetariana.

Le raccomandazioni principali:

- 3 porzioni al giorno di latte/latticini come ad es. latte, yogurt, quark, formaggio.
Una porzione corrisponde a:
 - 1 bicchiere di latte (2 dl);
 - 1 vasetto di yogurt/quark/cottage cheese (150-200 g);
 - 30 g di formaggio a pasta dura o 60 g di formaggio a pasta molle.
- In aggiunta, 1 porzione al giorno di un altro alimento ricco di proteine come
 - 100-120 g di carne, pollame, pesce, tofu, seitan, quorn, tempeh;
 - 2-3 uova (100-150 g);
 - 30 g di formaggio a pasta semidura/dura;
 - 60 g di formaggio a pasta molle;
 - 150-200 g di quark/cottage cheese.
- Diversificare le fonti di proteine, in quanto ogni alimento appartenente a questo gruppo contiene altre sostanze nutritive preziose.

Latte e latticini sono doppiamente importanti

3-4 porzioni di latticini coprono buona parte del fabbisogno di calcio giornaliero. Quanto a contenuto di proteine e calcio, le bevande e lo yogurt alla soia – arricchiti con calcio – sono una valida alternativa di origine vegetale al latte e allo yogurt. Per contro, le bevande al riso, alla mandorla e all'avena hanno un contenuto di proteine sensibilmente inferiore.

Come è possibile coprire il fabbisogno proteico?

Attuando le raccomandazioni della piramide alimentare svizzera, le persone a partire dall'età adulta avanzata riescono a coprire il loro fabbisogno proteico, che è superiore a quello degli adulti più giovani. Tuttavia, rispettare ogni giorno le dosi consigliate può risultare impegnativo. È quindi molto utile consumare più pasti – ad esempio, tre pasti principali e 2-3 spuntini – nell'arco della giornata e includere intenzionalmente in ciascuno di essi determinate fonti proteiche. Le tabelle 2 e 3 possono servire a raggiungere l'obiettivo. In esse sono riportati gli alimenti che contribuiscono maggiormente all'apporto proteico. In questo modo può risultare relativamente semplice stimare il tenore proteico di ogni pasto. Se questo risulta troppo basso, si può aumentare la porzione oppure scegliere un alimento con un maggiore contenuto di proteine. Altrettanto utili sono gli esempi di pasti riportati a pag. 20-22.

Cosa fare se si hanno difficoltà ad assumere proteine in quantità sufficiente?

In questi casi possono rivelarsi efficaci gli integratori proteici sotto forma di bevande, che sono anche ottime fonti di energia e contengono tutte le sostanze nutritive importanti. Un'altra possibilità è l'uso di proteine in polvere. Il medico di famiglia e la consulenza dietetica offrono il supporto necessario.

Tabella 2: Contenuto di proteine di alimenti di origine animale. Le porzioni si basano sulle raccomandazioni o sulle consuetudini di impiego.

Alimento	Porzione, a crudo	Proteine per porzione
Latte vaccino	2 dl (1 bicchiere)	7 g
Yogurt	150-200 g (1 vasetto)	5-8 g
Quark magro	125 g (½ vasetto)	14 g
Quark alla panna	125 g (1 vasetto)	9 g
Blanc battu	150-200 g (1 vasetto)	13-17 g
Cottage cheese	100 g (½ vasetto)	11-13 g
Mozzarella	60 g (ca. ⅓ di mozzarella standard)	11 g
Ziger/ricotta	100 g	8-14 g
Formaggini	70 g	9 g
Formaggio a pasta molle ad es. brie, camembert, tomme, gorgonzola	60 g	12 g
Formaggio a pasta dura/semidura ad es. Tilsiter, Emmentaler, Appenzeller, Gruyère, Sbrinz, parmigiano, formaggio d'alpe ticinese	30 g (come 1 scatola di fiammiferi)	7-11 g
Parmigiano grattugiato	30 g (ca. 4 cucchiari)	10-11 g
Pollame	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	22-26 g
Carne di manzo/ di vitello/di maiale/ di agnello	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	20-24 g



Alimento	Porzione, a crudo	Proteine per porzione
Carne secca ad es. carne secca affettata, carne secca dei Grigion, vallesana, ticinese, bresaola, Mostbröckli	30 g (ca. 5 fette di carne dei Grigion)	10-12 g
Prosciutto ad es. di coscia e di spalla	60 g (ca. 2-3 fette di prosciutto di coscia)	11 g
Salsiccia/cervelat/ wienerli	50-70 g Bratwurst/ Cervelat (ca. ½ pezzo)/ 50 g Wienerli (1 pezzo)	7-9 g
Luganiga, cotechino, salsiccia	70 g	12-13 g
Saucisson vaudois	60 g	10 g
Affettato	30 g (ca. 4-5 tranci)	4 g
Salame/Coppa	30 g (ca. 7-8 fette di salame)	7 g
Pesce persico/ coregone/trota/luccio	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	18-21 g
Salmone/merluzzo/ passera pianuzza/ ippoglosso/orata	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	19-22 g
Tonno	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	23-28 g
Acciughe/ sardine sott'olio	100-120 g	25-30 g
Uova	100-150 g (2-3 uova)	12-18 g

Tabella 3: Contenuto di proteine di alimenti di origine vegetale. Le porzioni si basano sulle raccomandazioni o sulle consuetudini di impiego.

Alimento	Porzione, a crudo	Proteine
Fagioli ad es. rossi o bianchi	60-100 g (ca. 3-5 cucchiaini colmi)	13-21 g
Ceci	60-100 g (ca. 3-5 cucchiaini colmi)	11-19 g
Lenticchie	60-100 g (ca. 3-5 cucchiaini colmi)	14-24 g
Tofu	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	13-16 g
Bevanda di soia	2 dl (1 bicchiere)	7 g
Yogurt alla soia	150-200 g (1 vasetto)	7-9 g
Tempeh	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	20-24 g
Seitan	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	16-19 g



Alimento	Porzione, a crudo	Proteine
Quorn, al naturale	100-120 g (1 pezzo grande quanto il palmo di una mano)	13-16 g
Pane	75-125 g (1½-2½ fette)	6-11 g
Zwieback/ cracker	45-75 g (ca. 3-5 fette)	5-9 g
Fiocchi d'avena	45-75 g (ca. 4-8 cucchiaini colmi)	6-10 g
Polenta/miglio/ riso parboiled	45-75 g (ca. 3-5 cucchiaini colmi)	4-6 g
Pasta	45-75 g	6-10 g
Patate	180-300 g (2-3 patate di medie dimensioni)	4-6 g
Frutta a guscio	20-30 g (1 manciata)	4-6 g
Semi di zucca, pinoli	20-30 g (1 manciata)	6-10 g

E se non si ha voglia di carne? Anche rinunciando alla carne è possibile assumere proteine preziose in quantità sufficienti. In tal caso occorre tenere presente questi consigli:

- sostituire la carne con formaggio, formaggio fresco (ad es. quark, cottage cheese), uova, seitan, tofu o quorn;
- consumare regolarmente legumi;
- combinando diverse proteine di origine vegetale – ad esempio cereali con frutta a guscio o legumi – la qualità delle proteine migliora.

Le pietanze a base di uova sono ottime fonti di proteine, tra l'altro la loro preparazione è perlopiù rapida e tutt'altro che complicata. Ad esempio, le uova strapazzate, al tegamino o sode sono una pietanza perfetta da combinare con un contorno freddo. Sono ideali anche come ingrediente per sformati e dolci alla frutta e alla verdura.

E il quark? Il quark e le pietanze a base di questo formaggio sono raramente presenti nel menù delle persone di una certa età. Il quark è una fonte preziosa di proteine, ha costi contenuti e si presta a preparazioni dolci e salate, ad esempio accompagnato da frutta fresca, come soufflé dolce o salato, nel Bircher muesli, in frullati alla frutta o con le erbe sotto forma di crema spalmabile saporita o come salsa per le verdure crude. Valide alternative, simili per il contenuto di sostanze nutritive, sono lo ziger bianco o la ricotta.

Cosa sono il seitan, il quorn e il tempeh? Sono fonti proteiche derivate dal frumento (seitan), da funghi (quorn) e dalla soia fermentata (tempeh). Sono un'ottima alternativa ad altri prodotti ricchi di proteine.



Abbondante assunzione di liquidi

Durante la vecchiaia, lo stimolo della sete diminuisce e con esso la quantità di liquidi ingeriti.

Le raccomandazioni principali:

- assumere giornalmente almeno 1,5l di liquidi;
- bere regolarmente nell'arco della giornata;
- bere preferibilmente bevande non zuccherate, ad es. acqua del rubinetto, acqua minerale, infusi alle erbe o alla frutta. Anche caffè e tè nero e verde contribuiscono all'apporto di liquidi;
- consumare le bevande alcoliche e quelle zuccherate con moderazione; durante i periodi di caldo intenso e in caso di febbre occorre aumentare la quantità di liquidi ingeriti. Ad esempio, per ogni grado Celsius oltre i 38° di febbre si consiglia di assumere 0,5l di liquidi in più.

Altri motivi alla base di una minore assunzione di liquidi sono la smemoratezza, l'incontinenza o la paura di doversi alzare di notte per andare in bagno e magari di cadere. Inoltre, si può andare incontro a disidratazione anche in caso di forte sudorazione e di una maggiore espulsione di liquidi (lassativi, diuretici). Quando le temperature sono molto elevate, si ha la febbre o la diarrea si perdono più liquidi, ed è quindi importante evitare di disidratarsi. In questi casi sono consigliate le bevande isotoniche.

Esempio di bevanda isotonica da preparare in casa: succo di un limone e di un'arancia, 7 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di sale, 1l di acqua.

I possibili sintomi della disidratazione sono secchezza delle labbra e della pelle, bocca arsa, abbassamento della pressione arteriosa, debolezza fisica, problemi di digestione e stipsi. In caso di sospetta disidratazione è opportuno rivolgersi al medico.

Per favorire l'assunzione di liquidi è possibile adottare i seguenti accorgimenti:

- Assicurarsi di assumere liquidi regolarmente nell'arco della giornata. Iniziare già di mattina.
- Evitare di bere abbondantemente la sera al fine di ridurre i risvegli notturni per andare in bagno.
- Rituali e trucchi per ricordarsi di bere durante la giornata:
 - collocare tazze o bicchieri in bella vista o a portata di mano;
 - riempire un recipiente con un liquido a scelta e berlo tutto entro mezzogiorno o entro sera;
 - gustarsi un caffè o un tè in compagnia durante il pomeriggio;
 - tenere un registro o semplicemente tenere il conto dei bicchieri bevuti.
- Evitare la monotonia: alternare tè diversi oppure aromatizzare l'acqua con del succo di limone, menta o pezzetti di frutta.



Il cibo come piacere da gustare in compagnia

Mangiare è molto di più della mera assunzione di sostanze nutritive. Anche il fatto di consumare i pasti in compagnia, coltivando rapporti sociali, contribuisce al benessere. A volte nella propria città o nel proprio paese è possibile partecipare a pranzi o cene in compagnia, organizzati da associazioni o dalla parrocchia. Ad esempio, nell'ambito della rete Tavolata, gruppi auto-organizzati si incontrano a intervalli regolari per pranzare e cenare insieme.

Il cibo ha una forte connotazione personale e culturale. In particolare i migranti hanno spesso abitudini alimentari e una cultura del cibo completamente diverse, che desiderano conservare anche durante la vecchiaia. Laddove possibile, andrebbe tenuto conto anche dei piatti tipici, delle spezie e dei tipi di preparazione dei vari Paesi.



Esempi per l'attuazione delle raccomandazioni nutrizionali

Nelle pagine che seguono sono proposte alcune piccole variazioni da apportare alle proprie abitudini alimentari per provare ad attuare le raccomandazioni sopra descritte. Il punto di partenza è rappresentato da alcuni menù, in forma leggermente modificata, forniti da persone che hanno preso parte al sondaggio nazionale sull'alimentazione «menuCH». I vari menù non sempre rispecchiano un'alimentazione equilibrata e adeguata alle esigenze.

Gli esempi riportati nella colonna di destra e di sinistra sono indicativi e possono fungere da fonte d'ispirazione. L'obiettivo fondamentale è un sufficiente apporto di proteine. Mettendo in pratica le proposte è possibile raggiungere un apporto proteico di almeno 20 g a pranzo. Non è importante applicare tutti gli accorgimenti, bensì integrare al meglio le esigenze delle persone a partire dall'età adulta avanzata e ottimizzare quindi la dieta. L'attenzione è stata posta sulle pietanze fresche, anche se di tanto in tanto è possibile integrare qualche piatto pronto. La loro composizione non è sempre ottimale, ma è facilmente migliorabile. Ad esempio, una lasagna già pronta con ripieno di carne macinata può essere accompagnata da un'insalata e da un dessert alla frutta. Inoltre, l'indicazione del contenuto di proteine riportata sull'etichetta è utile per valutare l'apporto proteico. Il più delle volte il contenuto è indicato per 100 g di prodotto.





Composizione del pasto con suggerimenti di ottimizzazione

Uomo, 74 anni,
Svizzera tedesca



L'apporto di proteine è troppo basso. Si potrebbe integrare con uno dei seguenti alimenti:

- 1 porzione (100-120g) di pesce, carne, seitan; oppure
- 2 uova; oppure
- ½ vasetto (125g) di quark come dessert.

Per un pasto equilibrato, aggiungere 1 porzione di verdura, per esempio salsa di pomodoro e zucchine.

Ridurre la quantità di gelato a seconda dell'appetito, al fine di rispettare la raccomandazione relativa all'assunzione di proteine.

Colazione

- 2 porzioni di uva (240g)
- 1 fetta di pane
- ½ cucchiaino di burro
- Confettura (poca)
- 1 tazza di caffè
- 1 bicchiere d'acqua

Spuntino

- 2 bicchieri d'acqua

Pranzo

- 1 porzione di pasta
- 3 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di formaggio grattugiato
- 3 palline di gelato
- 2 bicchieri d'acqua

Spuntino

- 1 bicchiere d'acqua

Cena

- 2 fette di pane
- ½ cucchiaino di burro
- 3 fette di prosciutto
- 1 pezzo di formaggio a pasta dura
- 2 bicchieri d'acqua

Manca la fonte di proteine.

Possibile integrazione:

- 1 vasetto di yogurt; oppure
- 1 bicchiere di latte; oppure
- 1-2 uova.

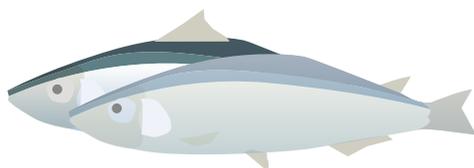
In caso di scarso appetito è possibile ridurre la quantità di frutta e consumarla come spuntino o dessert.

Ad es. mangiare 1 frutto



Ad es. 1 manciata di frutta a guscio non salata.

Con la cena vengono assunte proteine in quantità sufficiente. Per un pasto equilibrato, integrare una porzione di verdura, per esempio cavolo rapa.





Composizione del pasto con suggerimenti di ottimizzazione

Donna, 73 anni,
Svizzera romanda

Con la colazione vengono assunte proteine in quantità sufficiente.



Ad es. nel caffè, sostituire la panna con il latte.

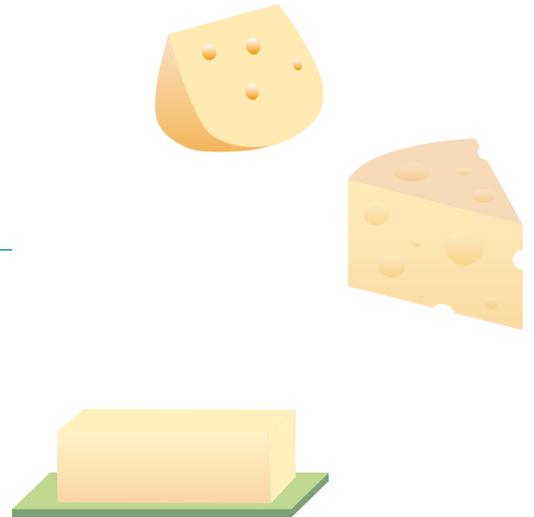
Manca la fonte di proteine.

Possibile integrazione:

- 1 pezzetto di formaggio a pasta dura o molle; oppure
- 1 vasetto di yogurt; oppure
- 1-2 uova.

Colazione

- 1 fetta di pane
- ½ cucchiaino di burro
- 1 cucchiaino di miele
- 1 porzione di tomme
- ½ porzione di latte intero
- 1 tè



Spuntino

- 1 pera
- 1 tazza di caffè con panna

Pranzo

- 1 porzione di purè di patate
- 1 porzione di carne di manzo con salsa di funghi
- 1 piccola ciotola di insalata
- 2 cucchiaini di olio
- 1 mela
- 2 bicchieri d'acqua



Per un pasto equilibrato aumentare la porzione di verdura, ad es.:

- preparare la verdura separatamente. Per accelerare i tempi è possibile anche utilizzare verdura surgelata.
- Integrare con un'insalata.



Spuntino

- 1 caffè con panna
- 1 bicchiere d'acqua

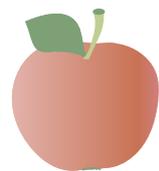
Cena

- 1 porzione di zuppa di verdure
- 1 fetta di pane
- 1 bicchiere d'acqua



Spuntino

- 1 pacchetto piccolo di patatine fritte al naturale
- 1 bicchiere d'acqua

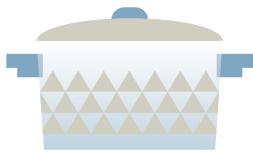


In alternativa si potrebbe consumare uno spuntino proteico o mangiare una manciata di frutta a guscio non salata.



Composizione del pasto con suggerimenti di ottimizzazione

Uomo, 73 anni, Ticino



L'apporto di proteine è troppo basso. Si potrebbe integrare con uno dei seguenti alimenti:

- 3-4 cucchiaini di formaggio grattugiato (ca. 25-30 g) sul risotto e 1 vasetto di yogurt (180 g) oppure ½ vasetto di quark (125 g) come dessert;
- 1 porzione (100-120 g) di carne, ad es. petto di pollo; oppure
- 1 porzione (100-120 g) di pesce.

Mangiare un frutto, una manciata di frutta a guscio o uno yogurt. Ridurre la quantità di torta di Linz a seconda dell'appetito.



Colazione

- 4 zwieback
- 1 uovo
- 1 cucchiaino di confettura
- ½ cucchiaino di burro
- 1 tazza di caffè
- 1 bicchiere d'acqua



Per aumentare l'apporto di proteine, integrare la colazione con un latticino. Ad esempio:

- 1 vasetto di yogurt; oppure
- 1 pezzetto di formaggio a pasta dura o molle; oppure
- 1 bicchiere di latte.

Spuntino

- 1 mela
- 1 tazza di caffè



Pranzo



- 2 porzioni di risotto
- 1 cucchiaino di olio
- 1½ porzione di piselli e carote
- 2 bicchieri d'acqua
- 1 espresso

Generalmente il minestrone contiene pancetta e legumi che contribuiscono all'apporto di proteine. La cena potrebbe essere integrata, ad esempio, con:

- 1 pezzetto di formaggio a pasta dura o molle; oppure
- 1 vasetto di yogurt; oppure
- 1 bicchiere di latte.

Spuntino



- 2 fette di torta di Linz
- 2 bicchieri d'acqua

Cena

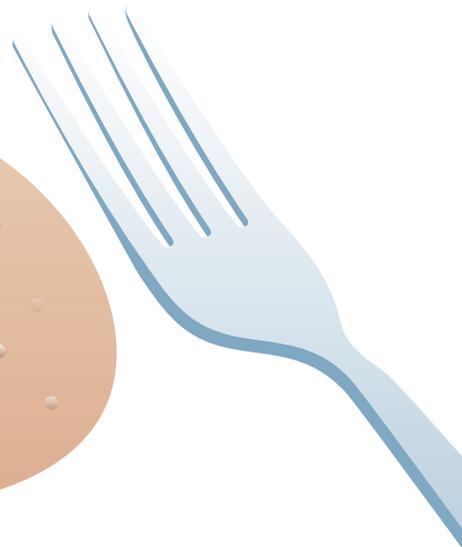
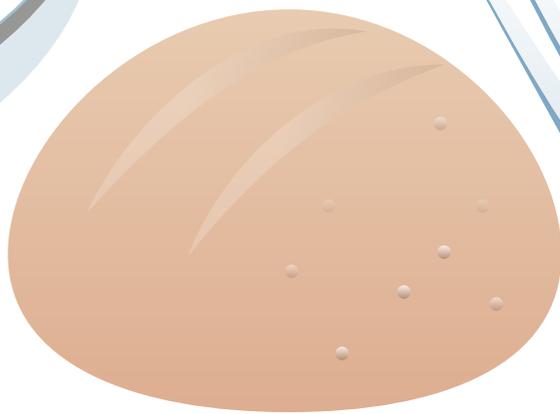
- 1 porzione di minestrone
- 1 fetta di pane
- 1 dl di vino
- 2 bicchieri d'acqua



Per un pranzo equilibrato aumentare la porzione di verdure. Ad esempio:

- aggiungere al minestrone altre verdure come porri, carote o sedano in quantità abbondante; oppure
- integrare con verdure crude come cetrioli, pomodori o peperoni.

Altri aspetti da tenere a mente



Questo capitolo è dedicato alle problematiche che le persone a partire dall'età adulta avanzata si trovano ad affrontare sul fronte dell'alimentazione. Riconoscerle e adottare misure adeguate per superarle è di estrema importanza per la prevenzione di malattie come ad es. l'osteoporosi, la sarcopenia e la fragilità.



Stimolare l'appetito

Le cause che determinano una riduzione dell'appetito e l'inappetenza sono molteplici. Eccone alcune:

- difficoltà a portare il cibo dal piatto alla bocca;
- denti in cattivo stato, problemi di masticazione e deglutizione;
- problemi di digestione, nausea o dolori;
- variazione nella percezione del gusto e dell'olfatto;
- farmaci che provocano una diminuzione dell'appetito, nausea o alterazioni del sapore;
- problemi psichici o solitudine;
- cambiamenti nel contesto sociale o nella routine quotidiana.

Sebbene la causa dell'inappetenza e le misure da attuare per contrastarla varino notevolmente da persona a persona, le seguenti raccomandazioni possono essere utili a livello generale:

- Adeguare le porzioni in base al singolo individuo. Consumare preferibilmente 5-6 piccoli pasti distribuiti nell'arco della giornata.
- Ottimizzare l'apporto di energia e proteine a colazione. Una soluzione può essere quella di consumare latticini (formaggio, yogurt, quark, latte ecc.) durante questo pasto.



- In caso di scarso appetito si consiglia di dare la priorità, nella composizione del pasto, al gruppo di alimenti contenenti proteine e di ridurre, di conseguenza, le porzioni di frutta e verdura.
- Bere preferibilmente dopo i pasti o tra un pasto e l'altro per evitare la sensazione di sazietà dovuta alle bevande.
- Il cibo deve essere saporito: spesso a una certa età si ha una ridotta percezione del gusto, che si accentua in caso di assunzione di determinati farmaci. Per insaporire le pietanze, è possibile utilizzare il sale iodato (ma con moderazione!) e abbondare con spezie oppure erbe fresche o essiccate.
- È importante consumare i pasti in un ambiente piacevole con un'atmosfera rilassata. Quando si mangia, si dovrebbe avere a disposizione tempo a sufficienza e non essere distratti da radio o televisione. Inoltre, areando i locali prima e dopo i pasti si introduce aria fresca e si riducono gli odori sgradevoli.
- Praticare più movimento: l'attività fisica, infatti, stimola l'appetito.
- Servire le pietanze con una presentazione invitante.
- Sfruttare i servizi pasti o partecipare a pranzi in compagnia sono due modi per rendere il pasto più piacevole ed evitare l'eventuale onere della sua preparazione. Per maggiori informazioni, rivolgersi a Pro Senectute (cfr. pag. 31).



Facilitare l'assunzione del cibo, la masticazione e la deglutizione

Le alterazioni nella capacità visiva, nel tatto o nella forza muscolare delle mani dovute all'invecchiamento possono influire sull'assunzione del cibo e favorire una malnutrizione (cfr. pag. 27). Per facilitare l'assunzione del cibo esistono diversi ausili:

- posate ergonomiche con un'impugnatura più ampia e ricurva;
- piatti idonei provvisti di bordo;
- supporti antisdrucciolo per piatti;
- tagliere per tenere fermo il pane;
- elementi di sostegno e cuscini per una corretta postura mentre si è a tavola.

Maggiori informazioni sui vari prodotti sono disponibili nello shop dei mezzi ausiliari della Lega svizzera contro il reumatismo. Può essere opportuno interpellare un ergoterapista. In caso di riduzione della capacità visiva, i contrasti aiutano a riconoscere meglio le pietanze.

- Utilizzare colori il più possibile diversi per la tovaglia, i piatti, le posate e le pietanze.
- Servire le singole pietanze sul piatto sufficientemente distanziate tra loro.
- Disporre e decorare le pietanze in modo creativo aiuta a stimolare l'appetito, anche se in caso di ridotta capacità visiva può creare ulteriori difficoltà.

Diversi fattori possono incidere sulla capacità di masticare e di deglutire ed espongono al rischio di malnutrizione. Alcune cause possono essere i denti in cattivo stato o protesi dentarie non ben calzanti. Anche la presenza di infezioni nel cavo orale o faringeo possono ostacolare l'assunzione del cibo.

Se si sospetta un disturbo della deglutizione (disfagia) occorre effettuare ulteriori accertamenti. Sebbene non si tratti di un problema tipico del processo di invecchiamento, durante la terza età si manifesta frequentemente. Se si osservano problemi quali masticazione molto lenta, forti conati di vomito, la necessità di schiarirsi la voce o deglutizione seguita dallo stimolo a tossire, andrebbe interpellato il medico di famiglia e presa in considerazione l'ipotesi di rivolgersi a un logopedista o a uno specialista in disturbi della deglutizione.

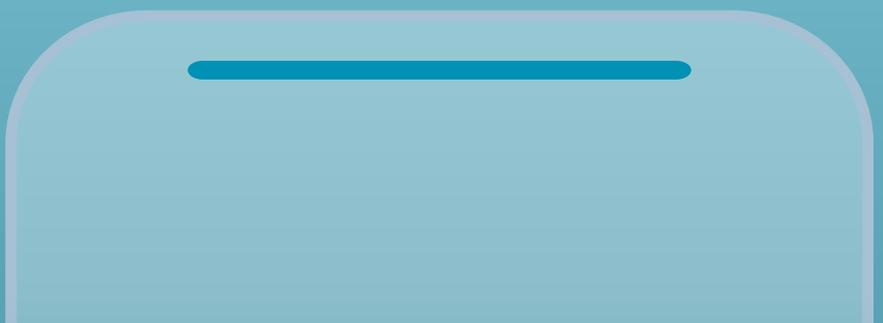
Se non sussiste un disturbo grave della deglutizione, è possibile facilitare la masticazione e l'ingestione selezionando e preparando adeguatamente gli alimenti. Sono consigliate le pietanze con consistenza morbida o tagliate finemente.

- Durante la preparazione è bene assicurarsi che non si formino croste. Per evitarlo, sarebbe preferibile sbollentare o rosolare solo leggermente le pietanze.
- Gli alimenti morbidi e già finemente tagliati o lo smooth food (cibo sotto forma di purea dall'aspetto invitante) semplificano la masticazione e la deglutizione. Per garantire un apporto di proteine sufficiente, è possibile scegliere tra diversi cibi morbidi, come ad esempio latte, yogurt, quark, formaggio da spalmare, fresco o a pasta molle, pietanze a base di uova, mousse di pesce o carne, carne macinata o insaccati morbidi (ad es. Brät).
- I farinacei andrebbero proposti sotto forma di pane senza crosta, panini al latte, purè, pasta sottile, polenta, crema di riso, semolino o zuppa d'avena.
- Nella frutta e nella verdura cruda andrebbero tolte la buccia e le parti dure. In caso di necessità, vanno grattugiate. Frutta e verdura possono anche essere servite cotte come composte o mousse oppure liquide sotto forma di succo o smoothie.

Anche l'ambiente in cui si mangia e il modo di servire le pietanze possono favorire la masticazione e la deglutizione:

- Versare nel piatto solo piccole quantità, in modo tale che il cibo si mantenga caldo.
- Lasciare tempo a sufficienza per il pasto.
- Utilizzare un cucchiaino, in modo da ingerire poco cibo per volta.
- Aiutare la deglutizione passando la mano sulla laringe (per stimolare il riflesso della deglutizione).

Anche un'adeguata igiene dentale e orale riveste un ruolo importante.





Riconoscere la malnutrizione

All'origine di una malnutrizione vi possono essere uno scarso apporto energetico, forti perdite di nutrienti o un'alimentazione monotona. Questo problema può interessare anche persone normopeso o in sovrappeso. Un importante campanello d'allarme che può far pensare a una malnutrizione è una perdita di peso non legata a una modifica intenzionale delle abitudini alimentari durante gli ultimi tre mesi, indipendentemente dal peso iniziale. È molto importante tenere monitorato il peso, con controlli regolari almeno due-quattro volte all'anno. Ad esempio, ci si può pesare ogni volta che si va dal medico, oppure a casa in completa autonomia o con l'aiuto di altre persone addette all'assistenza da cui si è seguiti. In assenza di dati oggettivi, anche vestiti più larghi o cinture improvvisamente da stringere possono essere indizi di una perdita di peso.

Anche eventuali cambiamenti nello svolgimento delle varie attività quotidiane possono essere indicativi di problemi a livello nutrizionale. Se improvvisamente si ha meno resistenza nello sbrigare le incombenze di tutti i giorni o si avverte la necessità di fare più pause, è bene stare all'erta. Tipiche attività quotidiane possono essere:

- fare la spesa e portare le borse;
- affrontare un certo numero di scalini senza grande fatica;
- alzarsi dalla sedia senza bisogno di aggrapparsi a qualcosa.

Altri segnali da non sottovalutare sono l'inappetenza, l'incapacità di terminare i pasti, un'alimentazione monotona, dolori durante la masticazione e fatica a deglutire. Un frigorifero vuoto o contenente meno di tre diversi alimenti può essere indice del fatto che la persona non è più in grado di svolgere le attività di tutti i giorni. A sua volta, ciò può essere l'anticamera di una malnutrizione. Se si sospetta una malnutrizione, occorre contattare il medico di famiglia, che a sua volta dovrebbe indirizzare il paziente verso una consulenza dietetica.

Indicazioni dettagliate e informazioni utili sul tema della malnutrizione sono disponibili nel rapporto della CFN «Nutrizione nella vecchiaia» (2018) e nella brochure «Denutrizione?!».



Prevenire la stipsi

La stipsi è una problematica frequente nelle persone anziane. I possibili fattori scatenanti sono la mancanza di movimento, un apporto insufficiente di fibre, farmaci che influiscono sulla motilità intestinale, stress psichico o disidratazione. Le seguenti raccomandazioni possono aiutare a prevenire la stipsi:

- Prediligere i cibi ricchi di fibre. La dose giornaliera raccomandata è pari a 30 g.
- Nella tabella 4 sono riportati gli alimenti che contribuiscono principalmente all'apporto di fibre. Osservandola è possibile valutare la quantità di fibre ingerite.
- Consumando ogni giorno tre porzioni di cereali (preferibilmente integrali), patate o legumi e cinque porzioni di frutta e verdura è possibile assumere la dose giornaliera di fibre raccomandata (30g).
- Si consiglia di effettuare lentamente il passaggio da un'alimentazione povera a una dieta ricca di fibre in modo tale da consentire al tratto gastrointestinale di abituarsi e di evitare disturbi di sorta.
- Bere a sufficienza. Si tratta di una regola importante a livello generale, ma è bene osservarla in particolare quando si segue una dieta ricca di fibre, al fine di evitare disturbi come flatulenza o stipsi.
- Masticare bene il cibo.

In caso di problemi di digestione che perdurano da tempo, è bene rivolgersi al medico di famiglia. In seguito può rivelarsi opportuno sottoporsi a una consulenza dietetica.

Tabella 4: Contenuto di fibre di diversi alimenti

(cfr. anche il capitolo dedicato ai cereali)

Alimento	Quantità, a crudo	Fibre
Gipfeli	40g (1 pezzo)	0,8g
Panino al latte	40g (1 pezzo)	1,2g
Pane (semi) bianco	75-125g (1½-2½ fette)	2,7-4,5g
Pane bigio	75-125g (1½-2½ fette)	3,6-6g
Pane integrale	75-125g (1½ -2½ fette)	5,0-8,3g
Cracker	45-75g (ca. 3-5 fette)	5,0-8,3g
Couscous	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	1,4-2,3g
Miglio	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	1,7-2,9g
Quinoa	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	1,8-3g
Semola di granoturco (polenta)	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	2,3-3,8g
Fiocchi di avena	45-75g (ca. 4-8 cucchiari colmi)	4,7-7,9g
Fagioli bianchi	60-100g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	11-18,4g
Lenticchie	60-100g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	6,7-11,2g
Ceci	60-100g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	9,3-15,5g
Riso	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	0,6-1,1g
Riso integrale	45-75g (ca. 3-5 cucchiari colmi)	1,4-2,3g
Pasta all'uovo	45-75g	1,5-2,6g
Pasta non all'uovo	45-75g	2,3-3,8g
Pasta integrale	45-75g	5,2-8,6g
Frutta (in media)	120g	2,0g
Bacche (in media)	120g	3,4g
Verdura (in media)	120g	2,4g
Pasta per pizza o per dolci	75-125g	0,9-1,5g
Patate (2-3 patate di medie dimensioni)	180-300g	3,8-6,3g



Favorire la salute delle ossa

Dai 35 anni di età la massa ossea diminuisce progressivamente. Se ciò avviene in misura eccessiva, aumenta il rischio di ammalarsi di osteoporosi, patologia che colpisce in modo particolare le donne dopo la menopausa, in quanto la ridotta produzione di estrogeni accelera il processo di degrado osseo.

Un'alimentazione equilibrata con un apporto sufficiente di calcio, proteine, calorie e vitamina D unita a un'attività fisica regolare aiuta a mantenere le ossa in salute e a prevenire l'osteoporosi. Tuttavia, in caso di predisposizione genetica, questi accorgimenti non bastano per tutelarsi dal rischio di esserne colpiti.



Prestare attenzione all'igiene in cucina

Cibi crudi come la carne, il pollame, il pesce o i frutti di mare possono, per loro natura, essere contaminati da germi patogeni. Se gli alimenti non sono preparati correttamente, questi germi possono provocare malessere o vere e proprie malattie.

Le persone in età adulta avanzata sono più sensibili alle infezioni alimentari, in particolare i soggetti molto anziani e quelli le cui difese immunitarie sono compromesse, ad es. a causa di malattie croniche.

Se si osservano le quattro semplici regole di base riportate di seguito, è possibile ridurre sensibilmente il rischio di un'infezione alimentare.



Pulire/lavarsi: dopo aver manipolato alimenti crudi, pulire bene la superficie di lavoro, gli utensili utilizzati e lavarsi accuratamente le mani con acqua e sapone.



Cuocere ad alta temperatura: cuocere la carne, il pesce, i frutti di mare e riscaldare gli alimenti già cotti ad alta temperatura (almeno 70°C). In particolare nel pollame e nella carne macinata, i germi sopravvivono se le temperature non sono sufficientemente elevate.



Separare: separare il cibo già cotto dagli alimenti ancora crudi. Utilizzare taglieri e utensili da cucina diversi per gli alimenti crudi e cotti.



Conservare al fresco: dopo l'acquisto, riporre gli alimenti freschi il prima possibile nel frigorifero. Conservare carne, pesce, frutti di mare, latticini e alimenti cotti a temperature inferiori a 5°C.

Le pietanze a base di uova che non necessitano di cottura andrebbero preparate esclusivamente con uova freschissime e integre. Una volta pronte, vanno conservate al fresco e consumate il giorno stesso. Gli alimenti scaduti («da consumare entro») andrebbero gettati. Ulteriori informazioni dettagliate sono disponibili su sicurezzaatavola.ch.



Favorire il movimento

Un'attività fisica regolare è estremamente importante a partire dall'età adulta avanzata. Oltre all'alimentazione, anche il movimento riveste un ruolo fondamentale per preservare le funzioni dell'organismo e godere di una qualità di vita soddisfacente. L'attività fisica migliora la mobilità, aiuta a prevenire le cadute, previene le malattie e contribuisce all'allenamento mentale. Chi pratica movimento a sufficienza ha un maggiore fabbisogno energetico e più appetito, e incontra meno difficoltà a seguire un'alimentazione equilibrata.

Raccomandazioni di base per un'attività fisica salutare per donne e uomini nell'età della pensione:

- Almeno 2 ore e ½ di movimento alla settimana sotto forma di attività quotidiane o sport di media intensità. Devono essere attività in cui non necessariamente si suda, ma che quantomeno richiedono un certo sforzo a livello di fiato.
Esempi: andare a fare la spesa a piedi, salire le scale, spalare la neve, fare giardinaggio, camminare a ritmo sostenuto, andare in bicicletta, nuotare, ballare, fare ginnastica, esercizi di equilibrio, sottoporsi a un allenamento di forza leggero.
- Oppure 1 ora e ¼ di sport o movimento ad alta intensità. Con queste attività si suda leggermente e la frequenza respiratoria aumenta.
Esempi: correre, andare in bicicletta a ritmo sostenuto, nuotare o fare sci di fondo, sottoporsi a un allenamento cardiocircolatorio con apposite macchine.
- È possibile anche combinare varie attività di intensità diverse.
- È opportuno distribuire l'attività fisica su più giorni della settimana.
- Fare attività fisica in compagnia: è più divertente. È possibile sfruttare le proposte per l'attività fisica come i gruppi di ballo o di escursionisti. Per informazioni al riguardo, è possibile rivolgersi al comune di riferimento.

Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo www.hepa.ch.

Ulteriori informazioni e contatti importanti

Contatti

aha! Centro Allergie Svizzera:
www.aha.ch

Servizio visite e accompagnamento
della Croce Rossa Svizzera:
www.redcross.ch/it/topic/servizio-visite-e-accompagnamento

Ufficio federale dello sport
www.hepa.ch/it

Istituto dell'anzianità, Scuola
universitaria professionale di Berna:
www.bfh.ch/social-work/en/research/research-areas/institute-ageing/
(in inglese)

ALOSI Associazione Logopedisti
della Svizzera Italiana:
www.alosi.ch/logopedia-ticino

Pro Senectute:
www.prosenectute.ch/it

Società Svizzera di Nutrizione SSN:
www.sge-ssn.ch/it

Società Svizzera di Gerontologia:
www.sgg-ssg.ch
(in tedesco e francese)

Associazione Svizzera
delle-dei Dietiste-i ASDD:
www.svde-asdd.ch
(in tedesco e francese)

Società svizzera odontoiatri SSO:
www.sso.ch/it

Cantone Ticino Servizio di promozione
e di valutazione sanitaria:
www4.ti.ch/dss/dsp/spvs/settori-di-attivita/anziani/

Materiali

Opuscolo
«Denutrizione?!»
www.sge-ssn.ch/media/broschuere-it-hd-juli-2015.pdf
(disponibile solo in formato elettronico)

Scheda informativa
**«Piramide alimentare svizzera
Raccomandazioni alimentari per adulti
che conciliano piacere ed equilibrio
nell'alimentazione»**
www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_l_2016.pdf

Opuscolo
**«Un'alimentazione equilibrata
con porzioni a portata di mano»**
www.ag.ch/media/kanton_aargau/dgs/dokumente_4/gesundheit_1/gesundheit-sfoerderung__praevention/merkblaetter_1/DGS_Portionenangaben_Flyer_A4_web_Italienisch.pdf

Applicazione per smartphone
«MySwissFoodPyramid»,
per controllare la propria alimentazione
www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-lebensmittelpyramide.html

Impressum

Elaborazione dei contenuti

Scuola universitaria professionale
bernese Sanità, Ricerca applicata
e Sviluppo, Nutrizione e Dietetica

Consulenza specialistica

AVASAD – Association Vaudoise
d'Aide et de Soins à Domicile

Piattaforma di formazione
Ernährungsgeragogik

Specialisti del settore

Universitäre Altersmedizin
FELIX PLATTER, Basel

Forum 99, centro di competenza per
la cultura alimentare nell'anzianità

Promozione Salute Svizzera

Haute école de santé de Genève –
Filière Nutrition et diététique

Ospedale cantonale di Winterthur

La cura di lungodegenza svizzera

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Ospedale universitario di Zurigo,
clinica geriatrica

Edito da:

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria
Schwarzenburgstrasse 155
3003 Berna

Layout/illustrazioni:
lesgraphistes.ch

Bibliografia

- Bauer, J., Biolo, G., Cederholm, T., Cesari, M., Cruz-Jentoft, A. J., Morley, J. E., Boirie, Y. (2013). Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *Journal of the American Medical Directors Association*, 14, 542–559. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2013.05.021>
- Brombach, C. und Illini, S. *Essen & Trinken im Alter: Ratgeber für Pflegekräfte* (1st ed.). Reinheim: Druckerei Lokay e.K.
- Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV). Banca dati svizzera dei valori nutritivi. Informazioni consultate in data 04.01.2019 su <https://www.naehwertdaten.ch/it/>
- Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (2019). Scheda informativa «Consumare in tutta sicurezza». Informazioni consultate in data 29.11.2018 <https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/lebensmittelsicherheit/krankheitserreger-und-hygiene/hygiene.html>
- Ufficio federale di statistica. Speranza di vita. Informazioni consultate in data 04.01.2019 su <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/popolazione/nascite-decessi/speranza-vita.html>
- Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese (2017). *Scorte d'emergenza—Per ogni evenienza*. Informazioni consultate in data 12.12.2018 su <https://www.bwl.admin.ch/bwl/it/home/themen/notvorrat.html>
- DACH. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Abgerufen am 05.02.2019 von <https://www.dge.de/wissenschaft/referenzwerte/>
- Deutz, N. E. P., Bauer, J. M., Barazzoni, R., Biolo, G., Boirie, Y., Bony-Westphal, A., Calder, P. C. (2014). Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 33, 929–936. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2014.04.007>
- Commissione federale per la nutrizione (2012). *Carenza di vitamina D. Risultati scientifici, sicurezza e raccomandazioni per la popolazione svizzera*. Informazioni consultate in data 20.03.2019 su <https://www.eek.admin.ch/eek/de/home/pub/vitamin-d-mangel.html>
- Commissione federale per la nutrizione (2018). *Nutrizione nella vecchiaia*. Informazioni consultate in data 09.01.2019 su <https://www.eek.admin.ch/eek/it/home/pub/ernaehrung-im-alter.html>
- Pleyer, B., & Raidl, A. (2018). *Ernährung im Alter: Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung* (1st ed.). Berlin-Heidelberg: Springer.
- Schlüchter, S. (2012). *Schweizer Nährwert-tabelle* (1st ed.): Schulverlag plus AG.
- Società svizzera di nutrizione (2011). *Ernährung für ältere Erwachsene*. Informazioni consultate in data 04.01.2019 su http://www.sge-ssn.ch/media/merkblatt_ernaehrung_fuer_aeltere_erwachsene_2011.pdf
- Società svizzera di nutrizione (2016). *Piramide alimentare svizzera: Raccomandazioni alimentari per adulti che conciliano piacere ed equilibrio nell'alimentazione*. Informazioni consultate in data 04.01.2019 su http://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_long_1_20161.pdf
- Società svizzera di nutrizione (2018). *Il pasto ottimale*. Informazioni consultate in data 04.01.2019 su http://www.sge-ssn.ch/media/Scheda_informativa_il_pasto_ottimale_2016_3.pdf
- Unione svizzera produttori di verdura. *Verdure stoccate*. Informazioni consultate in data 12.12.2018 su <http://www.gemuese.ch/Verdura/Varieta-di-verdure/Verdure-stoccate>