



## Alimentazione dai 60 anni

### Seguire un'alimentazione varia

Ogni alimento fornisce sostanze nutritive diverse. Più è varia l'alimentazione, più sarà vario l'apporto di sostanze nutritive importanti per l'organismo. È bene consumare ogni giorno verdura e frutta di diversi tipi e colori, facendo attenzione anche che tutti gli altri alimenti siano sempre differenti.

### Faccia attenzione a un sufficiente apporto proteico

In età avanzata le proteine sono particolarmente importanti per il mantenimento di muscoli e ossa. A ogni pasto principale (colazione, pranzo, cena) è importante quindi assumere un alimento ricco di proteine, come ad esempio:

- latte, yogurt, quark, formaggio
- uova, carne, pesce
- lenticchie, ceci, fagioli secchi e altri legumi
- tofu (di soia), hummus (purè di ceci), seitan (di grano)

### Bere acqua regolarmente

La sensazione di sete diminuisce con l'aumentare dell'età. È bene quindi prendere l'abitudine di bere regolarmente: durante i pasti e anche tra un pasto e l'altro. Bevande ideali sono l'acqua così come tisane e infusi senza zucchero, alla frutta o alle erbe. Anche il caffè e il tè nero contribuiscono, assunti in quantità moderate all'apporto di liquidi.

### Mangiare con piacere

- È bene dedicare del tempo ai pasti in modo da poterli gustare con calma.
- È utile concedersi qualcosa di speciale anche se si cucina solo per sé stessi.
- La variazione dei cibi sul piatto contribuisce al piacere di mangiare.
- Si metta comodo per i pasti e mangi con tranquillità.
- Mastichi lentamente ascoltando i propri sensi: che sapore ha la pietanza? Che aromi percepisce mastichando? Quali ricordi o pensieri le vengono in mente assaporando i vari cibi?

### Mangiare in compagnia è più piacevole

Mangiare in compagnia rende i pasti particolarmente gradevoli. E influisce positivamente anche sull'appetito. Ben vengano dunque gli ospiti: amici, conoscenti o familiari. Se non si desidera cucinare, è sempre possibile optare per un servizio di consegna a domicilio o prenotare un tavolo al ristorante. Un'altra simpatica opportunità sono i pasti organizzati in compagnia.

### Assumere vitamina D

Gli alimenti contengono pochissima vitamina D. Si raccomanda quindi a tutti gli ultra sessantenni di assumere regolarmente vitamina D, ad esempio in gocce. Chieda consiglio sul corretto dosaggio in farmacia o al medico di famiglia.

Informazioni dettagliate sono disponibili su [www.sgs-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata](http://www.sgs-ssn.ch/adulti-in-eta-avanzata)

