

Dieta e anziani: Le scelte migliori da fare a tavola

Pubblicato: Lunedì 23 Settembre 2024



Quando si parla di dieta e nutrizione spesso al centro dell'attenzione ci sono i bambini in crescita o gli adulti che si devono tenere in forma, ma si parla poco dell'importanza della dieta per gli anziani.

Invece, uno stile di vita equilibrato insieme a giuste scelte a tavola possono ridurre il rischio di malattie e aumentare la qualità della vita. Con l'avanzare dell'età, infatti, il corpo umano va incontro a dei cambiamenti e ha nuove esigenze per rimanere in salute.

Quali sono dunque le scelte migliori da fare a tavola dopo i 60 anni?

1. Ridurre le calorie

Superati i 60 anni si osserva un cambiamento nel metabolismo. Il corpo tende a consumare meno calorie, la massa muscolare diminuisce e aumenta quella grassa. In questa fase è importante tenere sotto controllo il peso e diminuire il numero di calorie.

L'apporto calorico raccomandato a partire dai 60 anni è di 1600-1900 calorie per le donne e di 1900-2250 calorie per gli uomini, dopo i 75 anni sarebbe bene ridurre ancora un po' l'apporto calorico giornaliero.

2. Dare importanza alle proteine

La perdita di massa muscolare è fisiologica con l'età, esiste un termine specifico per definirla: [sarcopenia](#). Oltre a continuare a fare attività fisica, anche utilizzando piccoli pesi, è essenziale ostacolare la perdita di massa muscolare attraverso la dieta. Più gli anni passano più le proteine diventano essenziali. Si possono scegliere sia proteine animali, presenti in carni magre, pesce, uova o latticini, sia proteine vegetali come quelle dei legumi o del tofu. Idealmente bisognerebbe consumare 1g di proteine per chilogrammo di peso corporeo, dunque un uomo sopra i 60 anni che pesa 60 kg dovrebbe ingerire 60 g di proteine al giorno.

3. Acqua, tisane e zuppe

L'acqua è fondamentale in ogni fase della vita, ma è soprattutto dopo i 65 anni che bisogna fare attenzione a berne abbastanza. Dopo una certa età infatti, il senso della sete diminuisce, anche se il corpo ha comunque bisogno di acqua. Il rischio maggiore è la disidratazione. Spesso inoltre, gli anziani devono convivere con problemi di diuresi, che aumentano le perdite giornaliere di acqua. Il goal sarebbe bere almeno 1,5 L di acqua al giorno e introdurre liquidi anche durante i pasti inserendo zuppe e tisane non zuccherate.

4. Calcio e vitamina D per la salute delle ossa

Un altro fenomeno che si verifica durante l'invecchiamento è un cambiamento a livello dell'apparato scheletrico. Le ossa diventano più fragili e aumenta il rischio di osteoporosi, soprattutto nelle donne. La dieta può aiutare a contrastare questo fenomeno. Due sono i protagonisti in questa lotta contro la fragilità ossea: il calcio e la vitamina D. Il calcio è presente nei latticini e nelle verdure a foglia verde. Sotto consiglio medico è anche possibile ricorrere a degli integratori di calcio.

La vitamina D viene prodotta dal corpo quando ci si espone al sole, ma si può integrare anche con l'alimentazione mangiando pesci grassi, come lo sgombro, o le uova. Un'altra opz

ione è cercare alimenti fortificati con vitamina D.



5. Aumentare l'apporto di fibre

L'intestino può diventare più pigro negli anziani portando a problemi di stitichezza, questo è legato anche a una vita spesso più sedentaria. Per aiutare il corpo a lavorare in maniera più efficiente è consigliabile aumentare la quantità di fibre, è dunque preferibile consumare gli alimenti nella loro versione integrale. Ormai tutti i supermercati offrono una vasta scelta di cibi integrali, basta sfogliare su kimbino.it i volantini dei negozi più famosi per trovare centinaia di prodotti adatti alla dieta per gli anziani.

6. Sale e zucchero con molta moderazione

Per evitare la comparsa di malattie come ipertensione, diabete o malattie cardiache è opportuno limitare il consumo di zucchero e sale. Cucinare i propri pasti, evitare snack dolci e salati, insaporire i cibi con le spezie, sono alcuni semplici accorgimenti per ridurre a tavola il rischio di ammalarsi.

Come dovrebbero dunque mangiare gli anziani? Non ci sono pozioni magiche o diete impossibili per contrastare il fisiologico proc

esso di invecchiamento del corpo, l'importante è scegliere cibi sani, variare gli alimenti, ridurre le porzioni e idratarsi in maniera adeguata.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

