

9.

Consigli speciali per  
persone speciali



## 9. Consigli speciali per persone speciali

I suggerimenti e le indicazioni contenuti nelle presenti Linee guida riguardano tutta la popolazione sana e sono validi per chiunque, come mezzi per orientarsi più facilmente e con maggiori conoscenze riguardo agli alimenti e all'alimentazione.

Seguendo tali suggerimenti e indicazioni sarà dunque più semplice evitare molti errori, compiere le scelte giuste e, in una parola, mangiare meglio per un miglior accrescimento, una migliore salute e una migliore efficienza psico-fisica. Non bisogna però dimenticare che, nell'universo dei normali consumatori, esistono alcune categorie che vanno considerate più "a rischio" di carenze nutrizive, non a causa di malattie e non necessariamente a causa di cattive abitudini, ma semplicemente per particolari situazioni - anche comportamentali - legate alla loro età o a peculiari condizioni fisiologiche. Queste persone presentano alcuni bisogni specifici che è importante conoscere e ai quali è necessario far fronte con attenzione.

### Gravidanza

L'alimentazione della gestante non si discosta molto da quella dei periodi normali, anche se deve coprire non solo i bisogni nutritivi della madre ma anche quelli del nascituro e garantire il regolare decorso della gravidanza. Ciò porta comunemente a dire che la gestante debba "mangiare per due", affermazione certamente esagerata. È però vero che se la dieta della donna non copre i bisogni del feto, l'accrescimento di quest'ultimo intaccherà le riserve materne di nutrienti, il che, oltre ad aumentare il rischio di malattie per la madre, può influenzare negativamente lo sviluppo del bambino. La richiesta supplementare di energia per la gestazione è relativamente contenu-

#### 1. AUMENTO DI PESO IN GRAVIDANZA

L'aumento auspicabile di peso delle gestanti e il loro bisogno aggiuntivo di energia sono diversi in funzione (vedi Linea Guida sul peso) dell'Indice di Massa Corporea (IMC) pre-gravidanza.

È possibile dare le seguenti indicazioni di massima:

- per chi inizia la gravidanza sottopeso (IMC inferiore a 18,5) le necessità in energia sono maggiori e l'aumento di peso auspicabile è fra i 12,5 e i 18 kg.
- per chi inizia la gravidanza in situazione di normopeso (IMC fra 18,5 e 25), l'aumento di peso auspicabile è fra gli 11,4 e i 16 kg. Una ipotesi di giusta progressione è quella che prevede un aumento di 3,5 kg dopo le prime 20 settimane e, in seguito, di circa 0,5 kg a settimana.
- per chi inizia la gravidanza in situazioni di sovrappeso (IMC superiore a 25), è auspicabile contenere l'aumento di peso fra i 7 e gli 11,5 kg.
- per chi è obesa all'inizio della gravidanza (IMC superiore a 30), il guadagno di peso raccomandato è intorno ai 7 kg.

ta, varia a seconda del periodo (in media è intorno alle 300 kcal giornaliere) ed è tale da non comportare cambiamenti rilevanti nelle normali abitudini alimentari della gestante: è importante tenerne conto, per evitare che si verifichino rischiosi aumenti di peso oltre i limiti desiderabili (vedi Box 1).

Nei confronti dell'alimentazione della coetanea sana, l'alimentazione della gestante sana richiederà qualche attenzione in più sotto il profilo della qualità, in relazione soprattutto alle proteine, al tipo di grassi e ad alcune vitamine e minerali.

All'aumentata domanda in *proteine*, tipica della condizione, la gestante può far fronte ricorrendo al pesce, alle carni magre, alle uova, al latte, ai formaggi e ai latticini, ma anche al pane, alla pasta, al riso e agli altri cereali i quali, se non troppo raffinati, contribuiscono anche a prevenire la stipsi, disturbo frequente durante la gravidanza. I legumi secchi apportano proteine, ferro e calcio, ma possono favorire in alcuni casi la comparsa di meteorismo e di coliche addominali, condizioni che in gravidanza è particolarmente raccomandabile evitare.

Tra le *vitamine* e i *minerali*, la gravidanza comporta necessità decisamente superiori per quanto riguarda il *calcio* (nel 3° trimestre circa 200-250 mg passano ogni giorno nello scheletro del feto: se non è l'alimentazione materna a fornirli, saranno le ossa della madre a privarsene, decalcificandosi), il *ferro* (bisogni quasi raddoppiati rispetto alla donna adulta: spesso è necessario ricorrere a supplementazioni), i *folati* (bisogni raddoppiati, opportunità di supplementazioni) e anche altre *vitamine* quali la *B1*, la *B2*, la *B12* e la *vitamina A*. Occorre quindi arricchire la dieta base con latte e latticini e consumare un'ampia varietà di frutta e ortaggi, privilegiando quelli colorati in giallo-arancio e le verdure a foglie larghe di colore verde scuro.

Per quanto riguarda l'*acqua*, la gestante, oltre ai propri bisogni, deve coprire anche quelli gestazionali e fetali (sangue materno, liquido amniotico e annessi, sangue e tessuti fetali) per una richiesta totale a termine di circa 8 litri: è quindi opportuno che la normale razione di 1 litro e mezzo-2 litri sia leggermente aumentata.

Tra i *grassi da condimento* anche per la gestante il migliore in assoluto è l'olio extravergine di oliva.

In gravidanza come regola generale è consigliabile astenersi dal consumare insaccati, ma soprattutto è necessario escludere i cibi di origine animale crudi o poco cotti e le bevande alcoliche di qualsiasi genere.

## ■ Come comportarsi:

- *In gravidanza evita aumenti eccessivi di peso e fai attenzione a coprire i tuoi aumentati fabbisogni in proteine, calcio, ferro, folati e acqua: consuma quindi abitualmente pesce, carni magre, uova, latte e derivati e un'ampia varie-*

*tà di ortaggi e frutta.*

- *In particolare, durante tutta l'età fertile abbi cura che la tua assunzione di folati copra i tuoi bisogni. In questo modo ridurrai il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto.*
- *In gravidanza non consumare cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.*

## Allattamento

I bisogni nutritivi della donna che allatta sono superiori a quelli della donna in stato di gravidanza. Alla nutrice può comunque essere consigliato uno stile alimentare non molto diverso da quello della gestante, tenendo però presente che il surplus energetico richiesto è notevolmente maggiore (la produzione del latte è un lavoro più gravoso della gravidanza), anche se in parte bilanciato dall'utilizzazione delle riserve di grasso create durante la gravidanza (vedi Box 2).

Il modello dietetico adatto per la nutrice è simile a quello consigliato per la gestante, con alcune varianti riguardanti in particolare, nei confronti della

### 2. ALLATTAMENTO E NECESSITÀ ENERGETICHE

I fabbisogni supplementari in energia della nutrice dipendono dalla quantità di latte prodotto. Tenendo conto di tutti i fattori che incidono, il costo energetico aggiuntivo dell'allattamento è valutato fra le 450 e le 560 calorie al giorno, fino al sesto mese.

### 3. NECESSITÀ LEGATE ALLA PRODUZIONE DEL LATTE

La produzione del latte comporta soprattutto un aumento dei bisogni di calcio, proteine e acqua: a tale aumento si deve far fronte attraverso l'alimentazione, altrimenti la produzione di un latte adatto alle necessità del neonato avverrà a spese dell'organismo materno.

**Acqua:** le perdite da compensare per una portata latte giornaliera di 750-800 ml (all'87% di acqua) si possono calcolare in circa 650-700 ml/die da aggiungere alle necessità normali.

**Calcio:** il contenuto di calcio del latte materno è di 320 mg/litro e quindi – per un consumo giornaliero medio da parte del lattante di circa 750 ml – la nutrice perde ogni giorno circa 240 mg del minerale. Allo scopo di prevenire l'impoverimento del patrimonio minerale dell'organismo materno si consiglia un aumento quotidiano dell'assunzione di calcio fino a 400 mg.

donna adulta, una maggior richiesta di proteine (più 17 g/die), di calcio (più 200-400 mg/die - vedi Box 3), di iodio (più 50 mcg/die), di zinco (più 5 mg/die), di rame, di selenio, di vitamina A (più 350 mcg/die di retinolo equivalenti), di vitamine del gruppo B e di vitamina C, oltre che di acqua (vedi Box 3).

Per la nutrice, il miglior modo per far fronte a queste necessità consiste in un'alimentazione ricca e variata, che comprenda notevoli quantità di liquidi (acqua, succhi di frutta, latte, ecc.), olio d'oliva come grasso da condimento (l'acido oleico è fondamentale per la maturazione del sistema nervoso del lattante), un frequente consu-

mo di pesce (per arricchire il latte materno di acidi grassi omega-3, utili per le strutture nervose del lattante), di frutta fresca e vegetali colorati in arancio e con foglie color verde scuro, di latte e latticini e di legumi.

Vi sono poi alcuni alimenti o bevande che vanno limitati o esclusi, secondo i casi, per vari motivi (vedi Box 4 e 5).

#### 4. ALLATTAMENTO: ALIMENTI DA EVITARE O MODERARE

- Alcuni alimenti (come asparagi, aglio, cipolle, cavoli, mandorle amare) e alcune spezie conferiscono al latte odori o sapori che possono risultare sgraditi al lattante, tanto da allontanarlo dal seno materno: in questo caso vanno esclusi.
- Vanno evitati quei cibi che, in quanto ricchi di sostanze farmacologicamente vasoattive o capaci di indurre il rilascio, sono potenzialmente responsabili dello scatenamento di manifestazioni cliniche simil-allergiche: formaggi fermentati, crostacei, molluschi, mitili, eventualmente anche cacao o cioccolato, fragole, ciliege, pesche, albicocche, ecc.

#### 5. USO DI BEVANDE ALCOLICHE E DI PRODOTTI CONTENENTI SOSTANZE NERVINE DURANTE L'ALLATTAMENTO

- Evitare tassativamente i superalcolici (l'alcol etilico passa nel latte, può inibire la montata latte e provocare nel lattante sedazione, ipoglicemia, vomito e diarrea).
- Il vino, anche quello a bassa gradazione alcolica, non andrebbe bevuto; nel caso limitarsi a quantità non superiori a un bicchiere, una o al massimo due volte a settimana, esclusivamente ai pasti.
- Bere birra non dà vantaggi alla nutrice: non è vero che favorisca la secrezione latte e, oltre all'alcol, può cedere al latte materno sostanze amaricanti, conferendogli un sapore sgradevole per il lattante.
- Caffè, tè, cacao, bevande a base di cola e tutti i nervini in genere vanno limitati: gli alcaloidi in essi contenuti sono escreti con il latte materno in quantità non trascurabile. Preferire, eventualmente, i prodotti decaffeinati o deteinati.

### ■ Come comportarsi:

- *Durante l'allattamento le tue necessità nutritive sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce, latte e derivati, ti aiuterà a star bene e a produrre un latte del tutto adatto alle esigenze del neonato.*
- *Nel periodo dell'allattamento evita quegli alimenti che possono conferire odori o sapori sgraditi al tuo latte o scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico.*
- *Evita le bevande alcoliche e usa i prodotti contenenti sostanze nervine (caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.) con cautela.*

## Bambini e ragazzi in età scolare

Durante i primissimi anni di vita l'alimentazione del bambino viene seguita e regolata dal pediatra. È però anche necessario che i genitori siano consapevoli delle necessità nutrizionali del bambino e quindi rispettino le indicazioni ricevute.

I soggetti al di sotto dei 12 anni sono generalmente quelli più a rischio di malnutrizione per difetto, perché il loro bisogno in energia e in nutrienti è più elevato - in rapporto al peso - se confrontato a quello degli adulti. Una giusta alimentazione in questa fase della vita è essenziale per una normale crescita, per lo sviluppo e per lo svolgimento delle varie attività.

### 6. QUALI ERRORI COMMITTONO COMUNEMENTE I NOSTRI RAGAZZI?

- Evitano o riducono a ben poca cosa la colazione del mattino.
- Evitano gli spuntini intermedi della mattina e del pomeriggio, oppure li limitano a prodotti attraenti ma dal ridotto valore nutritivo.
- Evitano o riducono al minimo, nel corso dei due pasti principali, il consumo di verdura e di frutta.
- Eccedono nel consumo di alimenti come salumi, cioccolata e barrette, patatine fritte, caramelle e altri dolci confezionati (con i relativi problemi connessi al diffondersi della carie dentale), e bevande gassate (ricche di zucchero e spesso di caffeina).
- Danno spazio eccessivo al "fast-food" all'americana, ricco di alimenti ad elevato contenuto in calorie, grassi saturi, sale e zuccheri semplici e poveri di fibra e vitamine.

Per i bambini e i ragazzi è difficile coprire i propri fabbisogni con i soli tre pasti principali. È quindi opportuno fornire loro, a complemento di questi ultimi, anche due merende calibrate che concorrano a far fronte alle particolari esigenze in calorie e in principi nutritivi tipiche di queste età, ma che comunque siano di entità moderata, tale da non compromettere l'appetito nel pasto successivo.

I bambini e i ragazzi vanno incoraggiati a consumare quantità sufficienti di un'ampia varietà di cibi ricchi di energia e di nutrienti, senza mai trascurare la frutta e gli ortaggi: una dieta adatta alla costruzione di nuovi tessuti per gli anni della crescita. Particolarmente importante è assicurare le giuste quantità di proteine, di vitamine (soprattutto la C, la D e il complesso B) e di sali minerali (soprattutto calcio, ferro e iodio, quest'ultimo anche mediante l'uso di sale iodato).

Una dieta variata e distribuita in più occasioni nella giornata garantisce la copertura di questi bisogni. Le abitudini alimentari acquisite da giovani spesso persistono nel tempo: è perciò importante insegnare ai ragazzi fin dalla più tenera età come ottenere il meglio dai cibi che abbiamo a disposizione.

Purtroppo la realtà attuale ci indica la frequente e crescente presenza, nei ragazzi in età scolare, di abitudini alimentari scorrette e di sovrappeso, derivante da scelte alimentari sbagliate e da eccessiva sedentarietà. Tutto questo preoc-

cupa molto sul piano della salute, sia perché pone le premesse per una più facile obesità nell'età adulta, sia perché facilita la successiva comparsa di molte malattie di tipo cronico-degenerativo tipiche dell'epoca moderna. Genitori ed educatori devono quindi impegnarsi affinché i propri figli evitino gli errori alimentari più comuni in questa fascia di età (vedi Box 6), si abituino a mangiare in maniera corretta (anche masticando bene e dando al pasto tutto il tempo che merita) e siano fisicamente più attivi tutti i giorni (camminando, giocando all'aperto, ecc.), anche in aggiunta all'eventuale attività sportiva organizzata. È bene inoltre che i giovani non si fossilizzino in scelte monotone ma si abituino a mangiare di tutto, distribuiscano in più pasti la propria dieta senza abolire la prima colazione, consumino con maggior frequenza latte e derivati, verdura e frutta e non eccedano nel consumo di carne e di alimenti ricchi di grassi saturi così come in quello di zuccheri, sale e bevande gassate.

## ■ Come comportarsi:

- *Consuma la prima colazione, suddividi opportunamente la tua alimentazione nel corso della giornata e scegli più frequentemente ortaggi e frutta.*
- *Evita di eccedere nel consumo di alimenti dolci e di bevande gassate, e di concederti con troppa frequenza i piatti tipici del fast-food all'americana.*
- *Dedica almeno 1 ora al giorno all'attività fisica e al movimento (camminare, giocare all'aperto, ecc.).*

## Adolescenti

Viene definito "adolescenza" il periodo della vita compreso fra la pubertà e l'età adulta (dai 12 ai 18 anni circa). È un'età molto delicata, in quanto caratterizzata da importanti mutamenti fisiologici: accelerato accrescimento staturale, maturazione delle proporzioni del corpo, ecc. In questa fase l'organismo va incontro a una crescita particolarmente rapida, e quindi presenta bisogni in energia e nutrienti molto elevati, soprattutto riguardo alle proteine, al ferro, al calcio e alle vitamine A, C e D.

Un'attenzione speciale va posta alle ragazze adolescenti, le quali hanno bisogno di essere ben alimentate sia per lo sviluppo tipico di questa fase della vita che per i futuri stress della gravidanza. Ad esempio, nelle adolescenti il fabbisogno in ferro e quello in calcio aumenta rapidamente fino ai livelli dell'adulto: una loro insufficiente copertura comporta il rischio della comparsa di anemie da carenza di ferro e di una ridotta mineralizzazione dello scheletro, tale da rendere precoce e più grave l'osteoporosi dell'età matura.

Invece, è proprio in questa età che spesso i giovani, o per il desiderio di affermare la propria nascente personalità o per quello di dimagrire in maniera

eccessiva o di uniformarsi a “mode” alimentari o estetiche non adeguate, adottano schemi alimentari disordinati e squilibrati, spesso tanto ristretti o tanto monotoni da comportare la carenza di nutrienti indispensabili. Non è un caso, infatti, che in Italia siano proprio le adolescenti a far riscontrare, fra tutti i gruppi di età, i più bassi livelli di consumo relativamente al calcio e al ferro, con tutti i rischi già illustrati in precedenza. È quindi molto opportuno che sia esercitata, da parte di tutti, una sorveglianza nutrizionale specifica su questi punti.

In linea generale sono da consigliare caldamente il consumo di latte e yogurt, meglio se parzialmente scremati, un frequente apporto di ortaggi e frutta, pesce, carni magre, legumi e lo svolgimento abituale di una buona attività fisica. Anche in questa fascia d'età è da sconsigliare un eccessivo ricorso agli alimenti tipici del fast-food all'americana.

## ■ Come comportarsi:

- *Evita di adottare - al di fuori di ogni controllo - schemi alimentari particolarmente squilibrati e monotoni, solo perché “di moda” .*
- *Fai particolare attenzione, specialmente se sei una ragazza, a coprire i tuoi aumentati bisogni in ferro e calcio: seguire alcune tendenze in voga presso i giovani che portano ad escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile questa copertura e quella della vitamina B12 e non trova giustificazioni scientifiche.*

## Donne in menopausa

Con il termine “menopausa” si intende il momento della definitiva cessazione dei flussi mestruali della donna (50,5 anni in media), e quindi la fine del periodo fertile. Il climaterio femminile, invece, rappresenta quella delicatissima fase del ciclo vitale della donna, generalmente racchiusa fra i 45 e i 55 anni di età, che precede e segue la menopausa.

L'aumento dell'aspettativa di vita verificatosi negli ultimi anni fa sì che oggi un numero sempre maggiore di donne trascorra molti anni (circa 30, quasi un terzo della vita) in condizioni di post-menopausa: questa considerazione dà un'idea dell'attenzione che occorre prestare al comportamento da tenere in questa fase della vita.

Il climaterio e la menopausa sono caratterizzati da profondi sconvolgimenti dell'equilibrio ormonale e metabolico, che vanno dai ben noti fastidiosi disturbi della sfera soggettiva sino a manifestazioni patologiche vere e proprie che possono peggiorare sensibilmente la qualità della vita della donna. La mancanza

degli estrogeni comporta, tra l'altro, una minore protezione del cuore e dei vasi nei confronti dell'aterosclerosi e della trombosi, una più facile perdita di calcio da parte del tessuto osseo, una diminuzione significativa dei bisogni di energia (per riduzione del metabolismo basale, maggiore sedentarietà e altri motivi) e, spesso, disturbi del tono dell'umore con fenomeni ansiosi e/o depressivi. D'altra parte, la cessazione dei flussi mestruali ha il vantaggio di ridurre notevolmente i bisogni di ferro.

Nel complesso, questa situazione porta frequentemente a un aumento di peso e a una diversa distribuzione del grasso nel corpo: quest'ultima, che prima era prevalentemente periferica (ginoide), diviene gradatamente di tipo centrale o addominale (androide), considerata maggiormente a rischio per il carcinoma della mammella, il diabete, le malattie cardiovascolari, ecc.

La terapia ormonale sostitutiva è in grado di annullare o quanto meno minimizzare gli effetti negativi della carenza di ormoni tipica della post-menopausa, osteoporosi inclusa. Tuttavia, l'uso prolungato di estro-progestinici in menopausa può comportare effetti collaterali. Un'alimentazione corretta e fisiologicamente equilibrata può contribuire efficacemente a mitigare i disturbi in questa delicata fase della vita. Si deve però tener conto che:

- in menopausa la domanda di energia e di specifici nutrienti - a seguito delle modificazioni ormonali caratteristiche di questo periodo - cambia sensibilmente, tanto che, non di rado, si rende necessario ridurre il consumo di alcuni alimenti (in particolare di quelli più ricchi di grassi e di calorie), o, al contrario, arricchire la razione normale con adeguate supplementazioni: è questo, ad esempio, il caso del calcio e della vitamina D;
- vi sono indicazioni (ma l'ipotesi è ancora allo studio) che gli estrogeni vegetali contenuti nella soia e nei suoi derivati possano contribuire a ridurre i disturbi della menopausa;
- opportune correzioni delle abitudini alimentari possono produrre effetti benefici nei confronti di alcune patologie che, nell'età climaterica, si fanno più frequenti: osteoporosi, malattia coronarica, tumori (in particolare carcinoma mammario e del colon);
- il climaterio e la menopausa possono portare la donna a instaurare un rapporto conflittuale di amore/odio con il cibo, talvolta con crisi compulsive bulimiche o comunque con disordini del comportamento alimentare.

#### 7. SODIO E POTASSIO

Frutta e verdura contengono buone quantità di potassio e ridotte quantità di sodio. Ed è proprio un'alimentazione più povera di sodio e più ricca di potassio quella indicata per ottenere una migliore conservazione del calcio nello scheletro.

In generale, l'alimentazione della donna in menopausa *sana* deve ricalcare la dieta della donna adulta *sana*, salvo alcune correzioni legate all'età e alla particolare condizione ormonale. Per il resto valgono le stesse raccomandazioni

dietetiche suggerite agli altri coetanei *sani* (uomini o donne che siano), con particolare riguardo al consumo di cereali e derivati, pesce e carni magre, frutta fresca e ortaggi, latte parzialmente scremato, olio extravergine di oliva come grasso da condimento da preferire, e anche – sia pure con alcune limitazioni legate al loro contenuto in acidi grassi saturi – i formaggi e i latticini.

In menopausa non c'è motivo, a meno di precise controindicazioni, di proibire il vino, con l'unica raccomandazione di berlo solo ai pasti e nelle quantità massime indicate per la specifica fascia di età.

## ■ Come comportarsi:

- *Sfrutta l'eventuale aumentata disponibilità di tempo libero per praticare una maggiore attività motoria e per curare la tua alimentazione: impara a non squilibrare mai la dieta e tieni sempre a mente che, dato che ogni cibo ha un suo preciso ruolo nel contesto dell'alimentazione quotidiana, non devi mai eliminare indiscriminatamente interi gruppi di alimenti a favore di altri.*
- *Non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio; se del caso, preferisci il latte scremato e, tra i formaggi, scegli quelli a minor contenuto in grassi e di sale.*
- *Consuma tutti i giorni e in abbondanza frutta fresca e ortaggi. Usa preferibilmente l'olio d'oliva extravergine.*
- *Tieni sempre a mente che anche in menopausa il sovrappeso e l'obesità, la sedentarietà, la stitichezza, il fumo di sigaretta e l'abuso dell'alcol rappresentano importanti fattori di rischio.*

## Anziani

Come in molti Paesi occidentali, anche in Italia la popolazione anziana è in netto aumento: gli ultrasessantacinquenni sono ormai quasi il 20% della popolazione totale.

Gli studi disponibili indicano che gli anziani sani sono in genere nutriti in modo soddisfacente, il che non toglie che la popolazione anziana sia a rischio di malnutrizione. Infatti sono molti i fattori che possono peggiorare l'alimentazione, e quindi lo stato di nutrizione, in questa fase della vita: solitudine, vedovanza, basso reddito, invalidità, malattie croniche, depressione, uso di farmaci, ecc. oltre alla scarsa educazione alimentare. La diffusa opinione che l'anziano debba mangiare in modo sensibilmente diverso rispetto all'adulto è errata. Infatti, salvo specifiche controindicazioni (diabete, dislipidemie, iperuricemia, obesità, ecc.), valide peraltro anche per le età precedenti, l'alimentazione indicata nella terza età non differisce qualitativamente da quella dell'a-



dulto, anche se il bisogno in energia diminuisce. Il mantenimento delle abitudini precedenti, unito al declino dell'attività fisica, sono i motivi principali per cui proprio nella terza età si ha un tasso di sovrappeso e di obesità particolarmente elevato. In mancanza di una particolare attività motoria, l'apporto raccomandato giornaliero di calorie è genericamente indicato intorno alle 1900-2250 per l'uomo (1600-1900 per la donna) nella fascia di età fra i 60 e i 74 anni e intorno alle 1700-1950 per l'uomo (1500-1750 per la donna) nella fascia di età oltre i 75 anni. Le minori necessità caloriche derivanti dalla diminuzione del fabbisogno di base (legata alla riduzione della massa magra) e dalla ridotta attività fisica comportano un significativo decremento del fabbisogno energetico intorno ai 75 anni.

Per quanto riguarda le proteine, rimane valido il fabbisogno raccomandato per le età precedenti. Gli alimenti proteici più consigliati sono il latte, i formaggi, i legumi, le uova, il pesce (prezioso veicolo di acidi grassi polinsaturi omega-3) e la carne (soprattutto carne magra e pollame), fonti anche di calcio e di ferro di cui spesso l'anziano è carente. È opportuno ridurre i grassi preferen-

do quelli più ricchi in acidi monoinsaturi e polinsaturi: olio di oliva, alcuni oli di semi, grassi del pesce e della frutta secca (in piccole dosi). Consigliabile il consumo di carboidrati complessi, come quelli apportati da cereali, pane integrale, legumi e certi tipi di verdura e di frutta, che forniscono energia, fibra, ferro, insieme ad altri minerali e vitamine. Generalmente, invece, gli anziani, specialmente se vivono da soli, tendono a dare eccessiva preferenza agli zuccheri raffinati così come ad alimenti pronti e di facile consumo, come alcuni salumi, formaggi stagionati, ecc., ricchi di grassi saturi e di sale, il cui eccesso favorisce l'insorgere o l'aggravamento dell'ipertensione arteriosa. Il consumo di alcol va tenuto sotto controllo, anche per non danneggiare il fegato. In conclusione, è bene che l'anziano, ancor più che il giovane, controlli il proprio peso, varii le scelte alimentari, frazioni in più pasti la dose giornaliera di alimenti – anche al fine di facilitare la digestione – e beva abbondantemente e frequentemente acqua.

## ■ Come comportarsi:

- *Sforzati di consumare sistematicamente una dieta variata e appetibile.*
- *Evita il ricorso troppo frequente a pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati.*
- *Scegli gli alimenti sulla base delle condizioni del tuo apparato masticatorio, anche per facilitare i processi digestivi che nell'anziano sono meno efficienti e preparali in modo adeguato come ad esempio: tritare le carni, grattugiare o schiacciare frutta ben matura, preparare minestre, purea e frullati, scegliere un pane morbido o ammorbidirlo in un liquido, ecc.*
- *Evita pasti pesanti e fraziona l'alimentazione in più occasioni nell'arco della giornata.*
- *Fai una buona prima colazione comprendente anche latte o yogurt.*

### 8. PROBLEMI PARTICOLARI DELL'ALIMENTAZIONE DELL'ANZIANO

Nell'anziano alcune malattie o la perdita del senso del gusto possono ridurre l'appetito, la peggiorata percezione dei segnali della sete può provocare disidratazione, la perdita dei denti può portare a difficoltà masticatorie, vari disordini gastrici e/o intestinali possono portare a problemi digestivi e a carenza di vitamina B12, così come problemi renali e di insufficiente esposizione ai raggi solari possono provocare carenza di vitamina D. Inoltre, malattie, invalidità e numerosi fattori socioeconomici possono ostacolare l'acquisto e la preparazione dei cibi e così rendere l'alimentazione particolarmente monotona e squilibrata.

In relazione a ciò, gli anziani devono fare molta attenzione al soddisfacimento dei propri bisogni nutritivi, e spesso devono essere aiutati ad esempio prevedendo preparazioni speciali per rendere il cibo più attraente e più facile da masticare e digerire. È bene sollecitarli a bere a sufficienza, superando gli ostacoli rappresentati dalla minore efficienza del segnale della sete.

Le donne, in particolare, dovranno assicurarsi un adeguato apporto di calcio, al fine di contenere la perdita di massa ossea che si accelera dopo la menopausa.

- *Conserva un peso corporeo accettabile, continuando a mantenere, se possibile, un buon livello di attività motoria ed evitando di abusare di condimenti grassi e di dolci.*
- *Riduci i grassi animali, scegli frequentemente il pesce e le carni alternative (pollo, tacchino, coniglio, ecc.), non esagerare con i formaggi.*
- *Consuma spesso legumi, frutta e ortaggi freschi.*
- *Non eccedere con il consumo di bevande alcoliche e con l'aggiunta del sale da cucina.*

#### 9. AVVERTENZE PARTICOLARI PER GLI ANZIANI

- Distribuire la dieta nella giornata, facendo le stesse scelte alimentari variate e complete che si consigliano alla popolazione più giovane.
- Bere frequentemente acqua nel corso della giornata, anche prima di avvertire lo stimolo della sete (questo segnale nella terza età diventa meno sensibile) ed evitare di eccedere nell'aggiunta di sale alle pietanze.
- Scegliere e preparare i cibi tenendo conto delle eventuali - e frequenti - difficoltà nella masticazione.
- Dedicato alle donne: fare particolare attenzione all'apporto di calcio, poiché la perdita di sostanza ossea si accentua dopo la menopausa.

#### 10. UN CONSIGLIO PER TUTTI I GRUPPI SPECIALI

Per anziani, bambini, ragazzi, nutrici e gestanti, è da evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi. I cibi di origine animale sono a maggior rischio di contaminazione.

