

*“ Mangiare è una necessità.
Mangiare intelligentemente
è un'Arte ”*

Francois de La Rochefoucauld



CIBO È SALUTE

La dieta mediterranea e ruolo nella prevenzione

La maggior parte delle **patologie** (arteriosclerosi, ipertensione, diabete, malattie digestive, obesità ...) presenti oggi nel mondo possono essere sconfitte grazie alle proprietà salutistiche di questa dieta.

La longevità e la buona salute sono favorite da pane, pasta, pesce, frutta, verdura, olio (meglio se extravergine) e vino rosso ai pasti.

Questa dieta ricca di **antiossidanti**, antiradicali liberi e di grassi monoinsaturi **abbassa** i livelli di colesterolo, la pressione, la glicemia ed i conseguenti rischi cardiovascolari. La ricerca, infatti, ha permesso di confermare che il processo di accumulo dei grassi sulla parete delle arterie dipende dall'azione nociva dei radicali liberi.



**Variazione di incidenza di alcuni tumori
in giapponesi residenti in altri paesi**

	Giappone	⇒	Hawaii
Colon	7,8		37,1
Mammella	33,5		122,1

L'OBESITA'è ritenuta responsabile di molti Tumori
11% dei T. del colon 9% dei T. della mammella
39% dei T. dell'utero 37% dei T. dell' esofago
25% dei T. del rene 24% dei T. della vescica

Un numero crescente di studi sta dimostrando l'importanza di una sana alimentazione nella prevenzione del cancro. Non è facile fare calcoli precisi, ma l'American Institute for Cancer Research ha calcolato che le cattive abitudini alimentari sono responsabili di circa **tre tumori su dieci**.



TOTALE GIORNALIERO



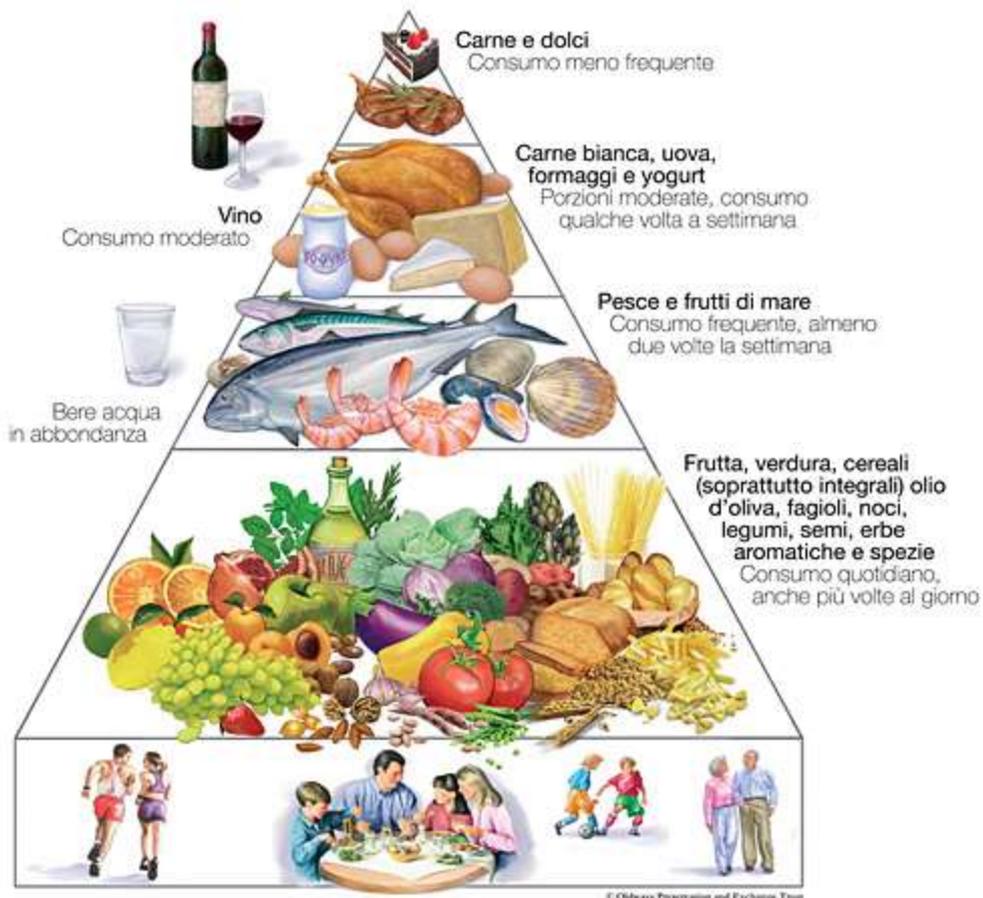
PROTEINE **GRASSI** **CARBOIDRATI**

74 g* 60 g* [saturi 14g] 282 g*

ENERGIA **CALCIO**

1894 kcal 1236 mg

* i valori sono stati arrotondati
i grammi si riferiscono agli alimenti crudi,
al netto degli scarti



Fare esercizio fisico; Consumare i pasti in famiglia o con gli amici



melanzane radicchio fichi
frutti di bosco uva nera prugne...

BLU VIOLA

EFFETTI POSITIVI SU:

tratto urinario memoria invecchiamento

RIDUZIONE RISCHIO DI:

tumori malattie cardiovascolari

zucca peperoni carote
albicocche limoni pesche
melone pompelmi...

GIALLO ARANCIO

EFFETTI POSITIVI SU:

occhi sistema immunitario pelle

RIDUZIONE RISCHIO DI:

tumori malattie cardiovascolari

aglio cipolla finocchi cavolfiore
funghi porri pere mele...

BIANCO

EFFETTI POSITIVI SU:

livelli di colesterolo

RIDUZIONE RISCHIO DI:

tumori malattie cardiovascolari

pomodori ravanelli peperoni rape rosse
barbabietole ciliegie anguria fragole ...

ROSSO

EFFETTI POSITIVI SU:

memoria tratto urinario

RIDUZIONE RISCHIO DI:

tumori malattie cardiovascolari

asparagi cavoli agretti basilico bieta
lattuga carciofi broccoli spinaci zucchine
prezzemolo uva bianca kiwi...

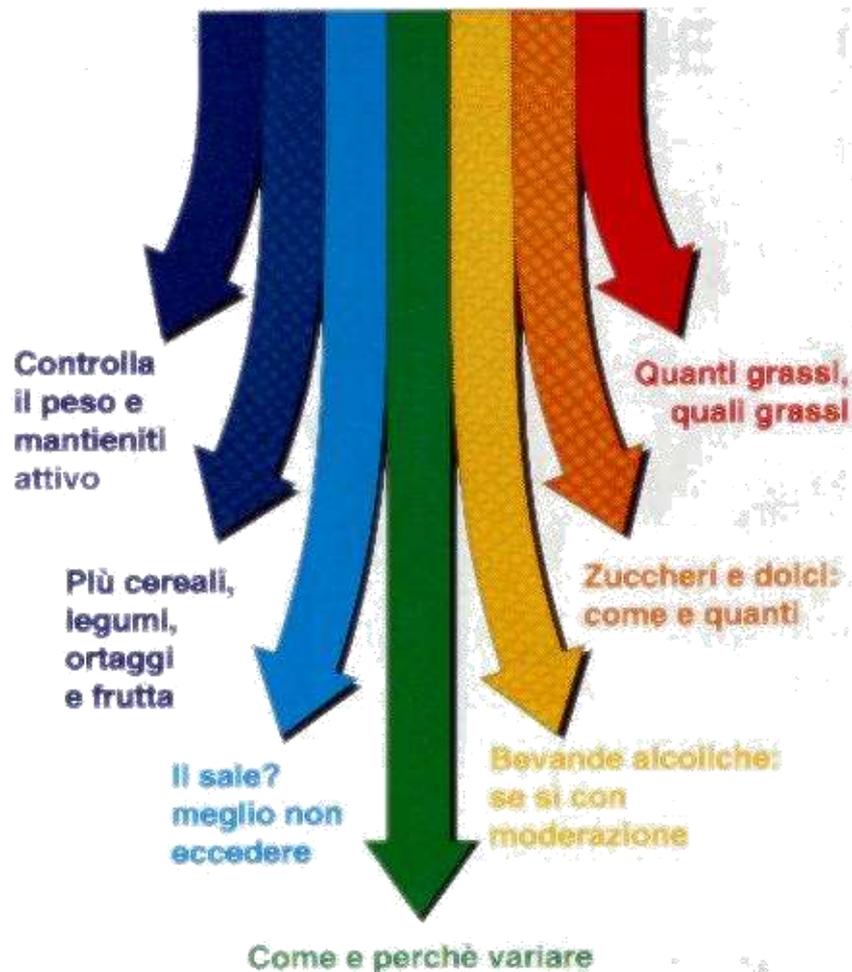
VERDE

EFFETTI POSITIVI SU: ossa occhi denti

RIDUZIONE RISCHIO DI:

tumori malattie cardiovascolari

Le sette Linee Guida per una sana alimentazione





Mantenersi snelli per tutta la vita. Per conoscere se il proprio peso è in un intervallo accettabile è utile calcolare l'indice di massa corporea (BMI = peso in Kg diviso per l'altezza in metri elevata al quadrato: ad esempio una persona che pesa 70 kg ed è alta 1,74 ha un BMI = $70 / (1,74 \times 1,74) = 23,1$.), che dovrebbe rimanere verso il basso dell'intervallo considerato normale (fra 18,5 e 24,9 secondo l'Organizzazione mondiale della sanità).



Mantenersi fisicamente attivi tutti i giorni. In pratica è sufficiente un impegno fisico pari a una camminata veloce per almeno mezz'ora al giorno; man mano che ci si sentirà più in forma, però, sarà utile prolungare l'esercizio fisico fino ad un'ora o praticare uno sport o un lavoro più impegnativo. L'uso dell'auto per gli spostamenti e il tempo passato a guardare la televisione sono i principali fattori che favoriscono la sedentarietà nelle popolazioni urbane.



Limitare il consumo di alimenti ad alta densità calorica ed evitare il consumo di bevande zuccherate. Sono generalmente ad alta densità calorica i cibi industrialmente raffinati, precotti e preconfezionati, che contengono elevate quantità di zucchero e grassi, quali i cibi comunemente serviti nei fast food. Si noti la differenza fra "limitare" ed "evitare". Se occasionalmente si può mangiare un cibo molto grasso o zuccherato, ma mai quotidianamente, l'uso di bevande gassate e zuccherate è invece da evitare, anche perché forniscono abbondanti calorie senza aumentare il senso di sazietà.



Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g); si noti fra le verdure non devono essere contate le patate.



Limitare il consumo di carni rosse ed evitare il consumo di carni conservate. Le carni rosse comprendono le carni ovine, suine e bovine, compreso il vitello. Non sono raccomandate, ma per chi è abituato a mangiarne si raccomanda di non superare i 500 grammi alla settimana. Si noti la differenza fra il termine di "limitare" (per le carni rosse) e di "evitare" (per le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel), per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio.



Limitare il consumo di bevande alcoliche. Non sono raccomandate, ma per chi ne consuma si raccomanda di limitarsi ad una quantità pari ad un bicchiere di vino (da 120 ml) al giorno per le donne e due per gli uomini, solamente durante i pasti. La quantità di alcol contenuta in un bicchiere di vino è circa pari a quella contenuta in una lattina di birra e in un bicchierino di un distillato o di un liquore.



Limitare il consumo di sale (non più di 5 g al giorno) e di cibi conservati sotto sale. Evitare cibi contaminati da muffe (in particolare cereali e legumi). Assicurarsi quindi del buon stato di conservazione dei cereali e dei legumi che si acquistano, ed evitare di conservarli in ambienti caldi ed umidi.



Assicurarsi un apporto sufficiente di tutti i nutrienti essenziali attraverso il cibo. Di qui l'importanza della varietà. L'assunzione di supplementi alimentari (vitamine o minerali) per la prevenzione del cancro è invece sconsigliata.



L'adolescenza induce **profondi cambiamenti** fisiologici e psicologici nei ragazzi che si avvicinano progressivamente alle abitudini e consumi degli **adulti**. È una fase di transizione molto **delicata** anche per quanto riguarda le scelte a tavola.

Nel momento in cui iniziano ad acquisire un'**autonomia**, aumentano progressivamente i **pasti consumati al di fuori dell'abitazione di famiglia**, senza il controllo dei genitori.

Oltre a essere cruciale per l'**aumento della massa fisica**, l'alimentazione nel corso dell'adolescenza ha un significato molto particolare, per una ragione innanzitutto biologica. La **corteccia prefrontale**, che tiene a freno le scelte impulsive, completa in molti casi la propria maturazione oltre i vent'anni. Fino a quel momento, non avendo ancora uno **stile** e una **personalità** definite, i ragazzi tendono a copiare dagli altri





L'intervallo compreso tra gli **11 e i 18 anni** si caratterizza per la grande accelerazione della **crescita**, sia nella **statura** sia nel **peso**, e per gli importanti **cambiamenti fisici** e **psicologici** tipici dello **sviluppo puberale**. Con evidenti differenze tra ragazzi e ragazze.

Il cambio di velocità dell'accrescimento caratterizza il passaggio da **fabbisogni nutrizionali** che aumentano lentamente nel corso degli anni in fase pre-puberale (caratterizzati da una crescita di circa 6 centimetri e 3 chilogrammi per anno) e in modo più rapido nel corso della pubertà (8 centimetri e 6 chilogrammi per anno). L'energia necessaria al solo **accrescimento**, ossia il contenuto energetico del tessuto neoformato più il dispendio energetico per la sua sintesi, passa infatti da circa il 2 per cento dell'apporto energetico totale giornaliero a circa il 4-5 per cento in fase puberale. Del resto, il progressivo aumento della massa corporea comporta un incremento dei **consumi di energia** sia in **condizioni basali**, che mantengono le funzioni vitali in condizioni di digiuno, veglia e assoluto riposo, sia di **attività**, ovvero quando si fa del moto o si ingeriscono sostanze termogeniche, come il tè e il caffè.

Il fabbisogno energetico in condizioni basali dipende principalmente dalla quantità di **massa magra corporea** ed è richiesto soprattutto dagli organi a elevata attività metabolica, tra cui cervello, fegato, cuore, reni e muscolo scheletrico. Invece quello non-basale dipende principalmente dal tipo di **attività muscolare**, dalla **quantità e composizione del cibo ingerito** nelle 24 ore precedenti e dalla **temperatura ambientale** a cui è esposto l'organismo. Pertanto, il fabbisogno energetico non-basale può essere molto **variabile** anche a parità di età, sesso, altezza e peso, perché è legato ai comportamenti motori e nutrizionali dei singoli.

In linea generale, dai 12 ai 17 anni, il corpo di un adolescente richiede circa **2500 chilocalorie al giorno**.



I rischi per la salute degli adolescenti

Salvo casi eccezionali, un adolescente è **sano**, va a **scuola** e pratica uno **sport**. Tuttavia la fascia di età tra gli 11 e i 18 anni nasconde alcune insidie e rischi che possono ripercuotersi nell'età adulta.

Sedentarietà

Gli adolescenti dovrebbero svolgere **attività fisica** tutti i giorni, almeno della durata di un'ora. Soprattutto in questa fase della vita, essa aiuta a formare per la vita **i muscoli e le ossa**. Inoltre concorre alla **salute respiratoria e cardiovascolare**, facilita il mantenimento di un **peso corporeo nella norma**. Tuttavia l'adolescenza è anche il periodo in cui più spesso si registra l'**abbandono di ogni pratica sportiva**, anche a causa della difficoltà da parte dei ragazzi nel ritagliarsi il **tempo** necessario per lo sport

Alcol (oltre al fumo)

Nonostante i divieti imposti dalla legge, l'adolescenza è il momento della vita in cui spesso si inizia a prendere confidenza in maniera diretta con **bevande alcoliche** e Secondo l'**Istituto Superiore di Sanità (ISS)**, il 40 per cento dei quindicenni in Italia ha avuto almeno un'esperienza di "**binge drinking**", ovvero il consumo di **5-6 drink** nell'arco di poche ore.

Disturbi del comportamento alimentare

Anoressia, bulimia e "binge eating disorder": sono i termini che i genitori imparano a conoscere quando hanno figli adolescenti. Secondo i dati del **Ministero della Salute**, in Italia sono circa tre milioni i giovani che ne soffrono e si manifestano di norma tra i 15 e i 19 anni. Ma negli ultimi vent'anni si è assistito al manifestarsi sempre più precoce dei disturbi alimentari, soprattutto tra le bambine. Nella maggior parte dei casi alla base di questi disturbi vi è un'**attenzione ossessiva** nei confronti del proprio corpo. Non stupisce, dunque, che in partenza quasi tutti i casi condividano l'**eccesso di peso** e una **dieta sregolata**.

I consigli per la tavola

Emerge dunque quanto possa essere difficile per un adolescente seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, e che sia adeguata al sesso, all'età, al peso, all'attività fisica e al ritmo di crescita.

Tuttavia, il modello alimentare più rispondente alle esigenze del corpo umano risponde sempre allo stesso dogma: mangiare moderatamente e spesso (cinque pasti al giorno) seguendo un apporto di chilocalorie giornaliere differenziate a seconda del pasto.

Complice la bassa adesione alla dieta mediterranea in questa fascia d'età, occorre fare attenzione anche al rischio di carenze di micronutrienti.

Particolare attenzione merita l'apporto di vitamine e minerali, tra cui il calcio e il ferro (per il fabbisogno in età adolescenziale si rimanda alla consultazione dei LARN). Il calcio serve a completare l'impalcatura ossea dell'organismo in crescita, un aspetto chiave anche per ridurre il rischio di osteoporosi negli anni successivi. Il ferro invece serve a incrementare il volume del sangue, in quanto elemento costitutivo dell'emoglobina e mioglobina, della massa muscolare che si verifica durante la crescita e lo sviluppo. È anche importante, nelle ragazze, per compensare la perdita di sangue durante il ciclo mestruale.

Fonti di calcio



Fonti di ferro







In questa **fase della vita**, la condizione essenziale per godere di un buono stato di salute è **mantenere un peso corporeo ottimale**. Un presupposto non sempre facile da realizzare. La mancanza di tempo da dedicare all'attività fisica e all'acquisto e preparazione degli alimenti, sono i principali fattori che stanno condizionando negativamente le **scelte alimentari** e la **distribuzione dei pasti** durante la giornata. L'esposizione continua a un'offerta di **cibo ad alta densità energetica** e **gradevolezza** e in grandi porzioni non favorisce la moderazione. **Orari lavorativi troppo lunghi** e **poco tempo libero**, inoltre, condizionano anche il **livello di stress** e la qualità e quantità del **sonno**. Ciò si riflette in un'alterazione della **regolazione dell'appetito** tramite l'aumento del **senso di fame**, regolato da ormoni quali il cortisolo e la grelina, e la diminuzione della **sazietà**, tramite la leptina. Un'altra conseguenza può essere l'abitudine a **saltare la prima colazione** e a **consumare cene molto abbondanti**.

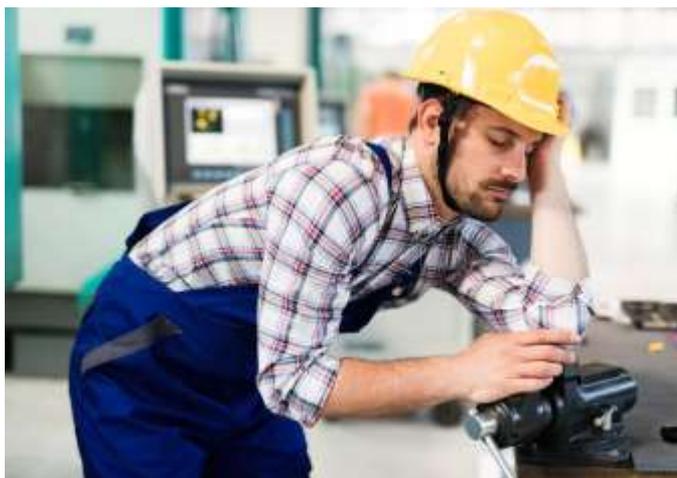
A rendere meno virtuose le nostre scelte a tavola sono in parte alcuni grandi cambiamenti sociali ed economici, come le tendenze alla **globalizzazione** e all'**urbanizzazione**, su cui è difficile intervenire. Altri hanno invece a che fare con la perdita della **cultura** e **tradizione alimentare**, o l'orientamento verso **prodotti a basso valore nutrizionale**: tendenze su cui è possibile intervenire individualmente per contrastarle

Troppo spesso i programmi di pasto sul posto di lavoro, agli occhi dei datori di lavoro, non rappresentano una questione rilevante ai fini del successo di un'azienda.

Anzi il lavoro, anziché essere conciliante, è spesso un ostacolo alla corretta alimentazione. Le mense se esistono, offrono regolarmente una selezione poco sana di prodotti, i distributori sono provvisti di snack non salutari.

In questo modo i lavoratori non sono in grado di consumare abbastanza calorie per il lavoro che ci si aspetta da loro.

- Il risultato? Molti si ammalano, prima o poi
- Le conseguenze? Un colpo imponente alla produttività e alla salute



Ogni lavoro richiede una diversa energia e fornire al nostro corpo una quantità eccessiva o insufficiente può avere degli effetti collaterali. Pertanto, modificare la propria alimentazione conoscendo quali alimenti rendono più efficienti anche le prestazioni sui luoghi di lavoro può essere utile.

La corretta alimentazione per i lavoratori dovrebbe avere determinate caratteristiche e in particolare:

- considerare sia le proprietà energetiche e nutritive dei vari cibi
- il tipo di lavoro svolto
- l'ambiente
- l'orario di lavoro
- il tipo di alimentazione abituale
- le attività extralavorative e eventuali patologie croniche



Dispendio energetico durante il lavoro

Tipologia lavoro	Dispendio energetico durante il lavoro (Kcal/h) uomini	Dispendio energetico durante il lavoro (Kcal/h) donne
Lavoro leggero (impiegati, personale amministrativo, casalinghe, tecnici)	120 - 294	90 - 204
Lavoro moderato (collaboratori domestici, personale di vendita, lavoratori del terziario)	300 - 444	210 - 324
Lavoro pesante (manovali e lavoratori dell'agricoltura)	450 - 744	330 - 564

Rischio alimentare e infortuni

Una non appropriata alimentazione nei luoghi di lavoro nuoce alla salute dei lavoratori e può provocare una perdita di produttività pari al 20%

I lavoratori in sovrappeso non solo incorrono più frequentemente in infortuni ma sono anche maggiormente esposti al rischio di sviluppare malattie occupazionali come:

Patologie da vibrazioni

Patologie muscolo-scheletriche

Asma

Patologie da sostanze chimiche

Disturbi da stress





Linee guida Italiane

- Assaggiare sempre il cibo prima di aggiungere sale
- Pasteggiare preferibilmente con acqua
- Fare attenzione alle dimensioni delle porzioni
- Mangiare almeno 1 porzione di verdura e 1 di frutta
- Preferire come dessert abituale la frutta fresca
- Scegliere tecniche di cottura che non richiedono eccessive quantità di grassi
- Evitare prodotti ricchi di grassi, sale o zuccheri per spuntini e merende
- Provare piatti a base di legumi come alternativa alla carne
- Variare il menu quotidiano
- Mantenere uno stile di vita sano includendo almeno 30 minuti al giorno di attività fisica

La pausa pranzo è anche un momento di condivisione e scambio tra colleghi

L'azienda per favorire la socialità potrebbe creare spazi dedicati alla pausa pranzo allestendoli con un piccolo frigorifero e un forno a microonde. Il D. Lgs. 81/08 riporta l'obbligo del refettorio per aziende con oltre 30 dipendenti.

Descrizione del pasto

<i>Ristorante con menu fisso</i>	<i>Piatto unico:</i> <ul style="list-style-type: none">- pasta e legumi- pasta o riso, con carne o pesce- insalata di riso <i>Oppure 1 primo e 1 secondo</i> <i>Contorno di verdura</i> <i>Dessert (frutta)</i>
<i>Ristorante con menu</i>	<i>Piatto unico o 1 primo e 1 secondo</i> <i>Contorno di verdura</i> <i>Dessert (frutta)</i>
<i>Ristorante self-service</i>	<i>Buffet insalate (cercare la varietà dei colori)</i> <i>Secondo (carne, pesce o legumi)</i> <i>Pane</i> <i>Dessert (frutta)</i>

<i>Pasto veloce</i>	<i>Piatto unico con verdure</i> <i>Panino: diversi tipi di pane e ripieni</i> <i>Insalate complete con pane</i> <i>Dessert (frutta)</i>
<i>Pranzo da casa</i>	<i>Piatto unico con verdure</i> <i>Panino: diversi tipi di pane e ripieni</i> <i>Insalate complete con pane</i> <i>Dessert (frutta)</i>
<i>Distributori automatici</i>	<i>Purtroppo non prevedono ancora una selezione di cibi salutari. Sarebbe utile ridurre il loro utilizzo evitando in ogni caso le scelte più caloriche</i>

Interventi per promuovere salute e benessere

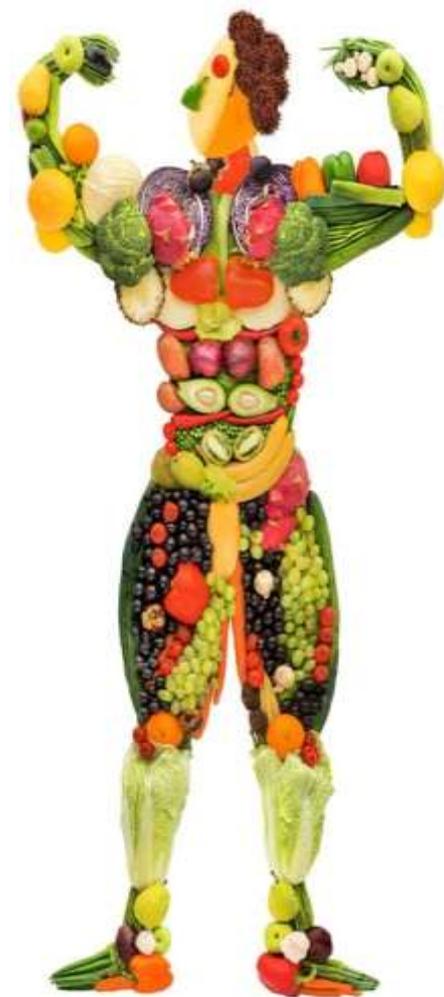
Gli alimenti proposti nelle mense aziendali dovrebbero essere idonei anche per i lavoratori affetti da diabete, ipertensione, allergie, intolleranze alimentari e celiachia

Sarebbe importante attivare anche convenzioni con i venditori per utilizzare i buoni pasto anche in frutteria

Le aziende, anche con il supporto dei medici competenti ed eventualmente la consulenza di un nutrizionista, si dovrebbero accertare che le mense e/o i distributori automatici mettano a disposizione una scelta varia che comprenda buone quantità di frutta e verdura già pronte da consumare

Nelle mense aziendali potrebbero essere proposti menu con l'indicazione della composizione di ogni pietanza e delle relative calorie

Le aziende dovrebbero permettere un tempo sufficiente per il consumo del pasto e promuovere l'attività fisica con azioni strutturate







L'**invecchiamento** è un processo del tutto naturale e al tempo stesso estremamente complesso dal punto di vista biologico. Nel corso della vita si va infatti incontro a una serie di **cambiamenti fisici e psicologici** che l'interazione con l'ambiente è in grado di rallentare o accelerare. Dopo i 50 anni sia la **statura** sia il **peso** tendono progressivamente a ridursi. Con l'avanzare dell'età si registrano inoltre un **aumento della massa grassa** (soprattutto a livello addominale), una **riduzione della massa muscolare**, una **demineralizzazione delle ossa** e una **riduzione dell'acqua corporea**.

Con l'invecchiamento della popolazione, le persone con più di 65 anni sono in continuo aumento rispetto a quelle di altre fasce di età nella popolazione generale. Ecco perché anche l'attenzione all'alimentazione per le persone non più giovani è cresciuta negli ultimi 10-15 anni.

In linea generale, la **dieta degli anziani** non differisce dal punto di vista qualitativo da quella degli adulti, sebbene sia il **fabbisogno energetico** sia l'**appetito** diminuiscano con il passare degli anni, a causa di alterazioni sensoriali, comparsa di problemi masticatori e modificazioni che coinvolgono l'apparato gastroenterico.

Soltanto specifiche condizioni, tra cui la **sedentarietà**, la **comparsa di una disabilità** o l'**alterazione funzionale di singoli organi**, possono richiedere accorgimenti dietetici specifici, come in qualunque altra fascia d'età.

Il decalogo della longevità

Per agevolare il mantenimento di un buono stato di salute anche nel corso della terza età il Ministero della Salute ha stilato il **decalogo della longevità**. Si parte dalla **tavola**, per tenere in considerazione anche altri fattori della **vita sociale**.

- **Variare gli alimenti, ma non rinunciare a frutta e verdura** - Evita la monotonia in cucina con pasti leggeri e frequenti e 5 porzioni giornaliere tra frutta e verdura, per prevenire le carenze vitaminiche e di sali minerali;
- **Riconoscere e comunicare i segnali della malnutrizione** - Ai segnali di riduzione dell'appetito, calo del peso, frequente stanchezza e maggiore suscettibilità alle infezioni, consultare il proprio medico;
- **Non restare a secco** - Bere acqua anche quando non si avverte il senso di sete, per evitare la disidratazione;
- **Imparare a distinguere i carboidrati semplici da quelli complessi** - Per mantenere costanti i livelli di glicemia (concentrazione di zucchero nel sangue), preferire i carboidrati complessi, come cereali, pane, pasta, rispetto a quelli semplici dello zucchero, dolci e bevande zuccherate. Aggiungere, a ogni pasto principale, un contorno di verdure;
- **In...saturo è meglio che saturo** - Limitare i cibi ad alto contenuto di grassi saturi, preferendo quelli, come il pesce, ricchi di acidi grassi insaturi. Condire con l'olio di oliva nelle giuste quantità;
- **Proteine? Sì, quanto basta** - Per prevenire la perdita di massa muscolare, occorre assumere alimenti contenenti proteine sia di origine animale (latte e latticini, carne, pesce, uova) sia vegetale (legumi);
- **Muoviti, non restare al palo** - Mantenere uno stile di vita attivo anche solo con una passeggiata;
- **Vivi la vita di tutti** – Non smettere di uscire, anche solo per fare la spesa o incontrare conoscenti;
- **Tanto sale, solo in zucca** – Porre attenzione alla quantità di sale che si aggiunge nei piatti e preferire sempre il sale iodato;
- **Fa che masticare non sia la tua passione** - Se si hanno problemi di masticazione, è il caso di scegliere alimenti non troppo duri e croccanti (pesce, carni tenere, passati, zuppe e frutta matura) oppure renderli più facili da ingoiare (triturandoli, inzuppandoli o frullandoli).



Attenzione (soprattutto) alle carenze di micronutrienti

Il maggiore rischio nell'età anziana consiste nell'instaurarsi di una o più **carenze nutrizionali**, da cui insorge uno stato di **malnutrizione**. Un problema che può riguardare sia i **macronutrienti** (carboidrati, proteine, grassi) sia i **micronutrienti**. Un deficit, quest'ultimo, più insidioso in quanto maggiormente difficile da intercettare.

In relazione alle necessità di minerali e vitamine, bisogna prestare attenzione ad alcuni micronutrienti a maggior rischio di carenza nel corso della terza età. Nello specifico le **vitamine A e C**, l'**acido folico**, il **ferro** e il **calcio** sono i micronutrienti più spesso deficitari a causa di **errori alimentari**, dell'adozione di una **dieta monotona** e della tendenza a prediligere **cotture lunghe e a temperature elevate**. In linea generale, non vi sono indicazioni per la supplementazione della dieta con **integratori alimentari**. Ma è bene che la dieta diventi argomento di confronto tra un anziano e il proprio medico di medicina generale, che dovrà appurare se sussiste un rischio di carenze specifiche, che possano avere un contraccolpo sulla salute. Su tutte, quelle di **calcio** e **vitamina D** che, se non assunte nelle dosi indicate aumentano il rischio che un individuo sviluppi l'osteoporosi.

Per potenziare l'apporto di calcio si potrebbe puntare su **latticini** e **formaggi**, con il rischio però di far assumere troppe calorie attraverso i grassi che contengono. Meglio allora scegliere un'**acqua con un buon contenuto di calcio e la frutta secca**.

Quanto alla Vitamina D sono frequenti i casi di ipovitaminosi negli over 65. Una delle cause principali è la **mancata esposizione ai raggi solari**, per cui diventano ancora più importanti le scelte compiute a tavola. La vitamina D è un micronutriente che si trova in modeste quantità negli alimenti: **pesci grassi** (salmone e aringhe), **uova**, **verdure a foglia verde**, **latte e derivati**



Quando si parla di carenza di macronutrienti negli anziani, invece, si fa quasi sempre riferimento alle **proteine**. Un apporto inadeguato è alla base dell'accentuarsi della sarcopenia. Si tratta di una condizione che inizia a comparire intorno alla quarta decade di vita e porta a una **perdita di massa muscolare** del 3-5 per cento entro i 50 anni e in seguito dell'1-2 per cento ogni anno

Lo sviluppo di questa condizione ha origine in molti fattori, tra cui l'**azione degli ormoni**, il **metabolismo delle proteine**, la **frequenza e l'attività fisica svolta**, lo **stress ossidativo** e la comparsa di **alterazioni neuromuscolari**. Tutti elementi che vanno ad aggiungersi alla **malnutrizione**, ormai riconosciuta tra le cause della sarcopenia.

La principale strategia nutrizionale è rappresentata da una dieta che garantisca un congruo apporto giornaliero di **proteine**. Dovrebbe essere tale da superare la **ridotta capacità di sintesi proteica muscolare** tipica degli anziani.

Infatti secondo i risultati di diversi studi, nelle persone sopra i 65 anni l'apporto giornaliero di proteine non è adeguato. A partire dai 60 anni la **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** raccomanda di assumere quotidianamente **1,1 grammo di proteine per chilo di peso corporeo**, rispetto allo 0,9 indicato nel corso dell'età adulta. Ma in presenza di una **malattia acuta o cronica**, la quota proteica deve essere ulteriormente aumentata a 1,2-1,5 grammi al giorno per chilo di peso corporeo. Quanto alla **suddivisione delle proteine tra i pasti**, gli esperti raccomandano un'equa **distribuzione tra pranzo e cena** per ottimizzare lo stimolo sulla sintesi proteica muscolare.



**Quando la dieta è sbagliata,
la medicina "non serve".
Quando la dieta è corretta,
la medicina "non è necessaria".**

