

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Reggio Emilia  
IRCCS Istituto in tecnologie avanzate e modelli assistenziali in oncologia



**CUPLA**

Coordinamento Unitario Pensionati Lavoro Autonomo  
Provincia di Reggio Emilia

# L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETA'

Dietista Simona Bodecchi

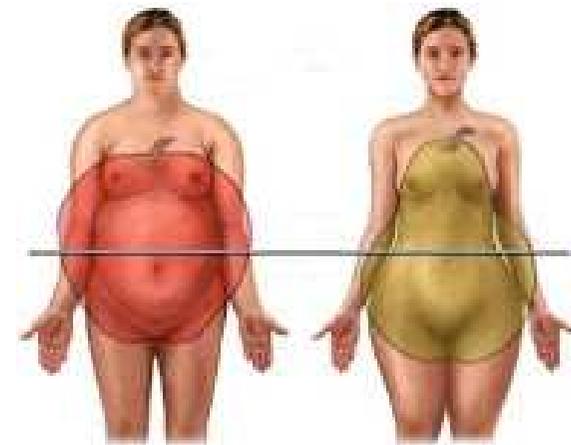
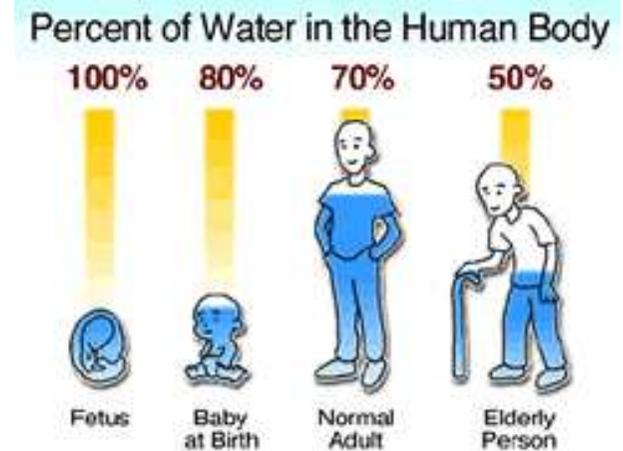
# MODIFICA DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

## RIDUZIONE ACQUA CORPOREA:

- ✓ >70% BAMBINO
- ✓ 60-70% ADULTO
- ✓ <50% ANZIANO (> 60 anni)

## AUMENTO GRASSO CORPOREO:

- ✓ 14-27% ADULTO SANO
- ✓ > 35% ANZIANO (localizzazione addominale)



# MODIFICA DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA

---

## RIDUZIONE FABBISOGNO ENERGETICO:

- ✓ >40 anni si riduce gradualmente di circa il 5%
- ✓ per decade sino ai 60 anni
- ✓ dai 60 ai 70 anni si riduce di un 10%
- ✓ dopo i 70 anni si riduce di un ulteriore 10%

## RIDUZIONE MASSA MAGRA:

- ✓ <40% ANZIANO SANO



# L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETÀ'

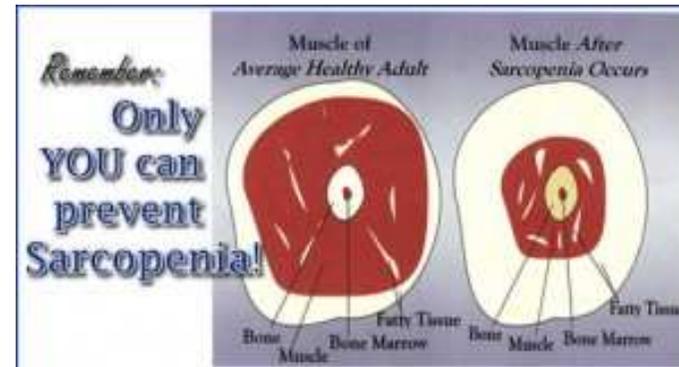
Anche in un soggetto di età avanzata un'appropriate alimentazione è un requisito essenziale per conservare un buono stato di salute.

(Raccomandazioni Nutrizionali di ADI, AMD, SID).



# L'ALIMENTAZIONE NELLA TERZA ETA'

Spesso infatti l'anziano è affetto da **sarcopenia**, una condizione di malnutrizione proteica da depauperamento della massa magra che può colpire anche soggetti obesi o in sovrappeso



ASPETTO NUTRIZIONALE  
+  
ESERCIZIO FISICO  
=  
PREVENZIONE DELLA SARCOPENIA



# FABBISOGNI IN NUTRIENTI

**PROTEINE:** 1,2-1,4 g/kg/die, circa 2-3 porzioni al giorno (ridurre in caso di IRC).

Preferire carni magre e incentivare il consumo di pesce per il suo contenuto in grassi polinsaturi.



# FABBISOGNI IN NUTRIENTI

**GRASSI:** non più del 30% delle kcal tot/die.

Tra i grassi è bene preferire l'olio di oliva al burro perchè contiene grassi polinsaturi.



# FABBISOGNI IN NUTRIENTI

**CARBOIDRATI:** 50-60% delle kcal tot/die, questa quota deve essere assicurata soprattutto da carboidrati complessi

**COMPLESSI** (pane, pasta, riso, patate, ecc.): non assumerne più di due tipi per pasto. Andrebbero consumati circa 5-6 volte al giorno.

**SEMPLICI** (frutta, zucchero, dolci, ecc.): preferire la frutta fresca che è ricca di vitamine ai dolci (2 volte al giorno). Limitare l'uso di dolci a 1 volta a settimana.



# FABBISOGNI IN NUTRIENTI

**MICRONUTRIENTI:** carenze di acido folico, vitamina B12 e B6, vitamina D e Calcio

**CALCIO:** consumare prodotti caseari a basso contenuto di grassi, circa 3 porzioni al giorno.



# ~~FABBISOGNI IN NUTRIENTI~~

---

**ALCOOL:** raccomandabile ½  
bicchiere di vino a pasto.  
I superalcolici sono sconsigliati.



## L'IDRATAZIONE NELLA TERZA ETA'

---

L'anziano è più a rischio di disidratazione, il 25% degli anziani infatti sono disidratati.

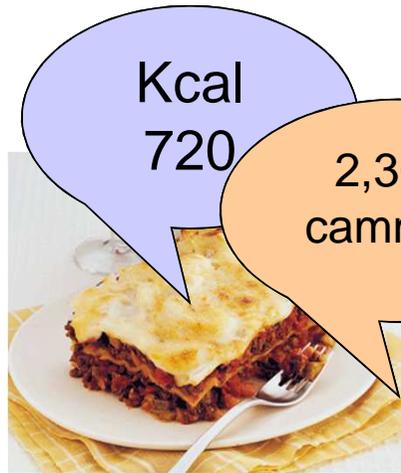
- ✓ Alterato senso di sete;
- ✓ Diminuita indipendenza;
- ✓ Utilizzo di diuretici;
- ✓ Uso eccessivo di lassativi;
- ✓ Stato cognitivo alterato;
- ✓ Diminuita capacità di concentrazione delle urine;
- ✓ Malassorbimenti intestinali ecc.



(25 ml per kg di peso)

Almeno 8 bicchieri!

# QUALE CIBO?



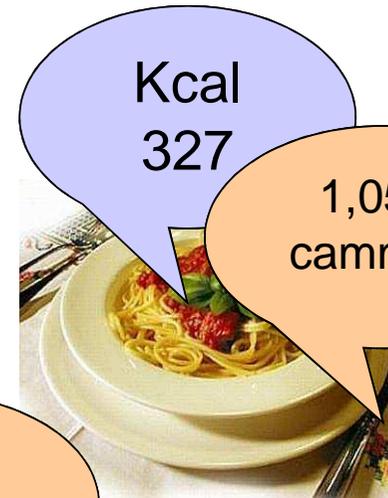
Kcal  
720

2,30 h  
cammino



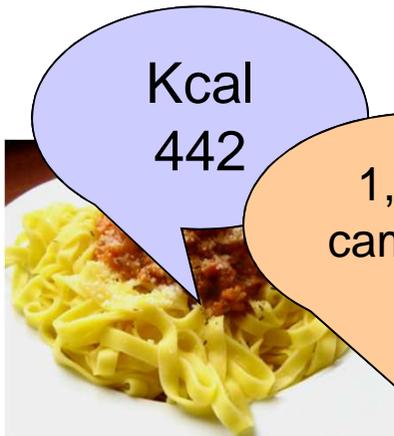
Kcal  
486

1,40 h  
cammino



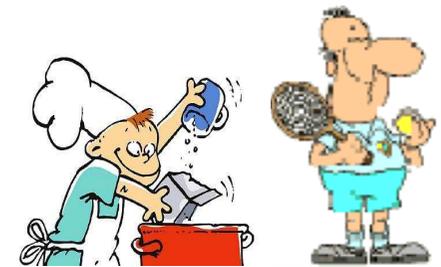
Kcal  
327

1,05 h  
cammino



Kcal  
442

1,30 h  
cammino



# QUALE CIBO?

Kcal  
403

1,25 h  
cammino



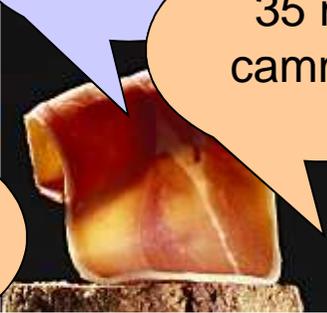
Kcal  
370

1,15 h  
cammino



Kcal  
159

35 min  
cammino



Kcal  
146

30 min  
cammino

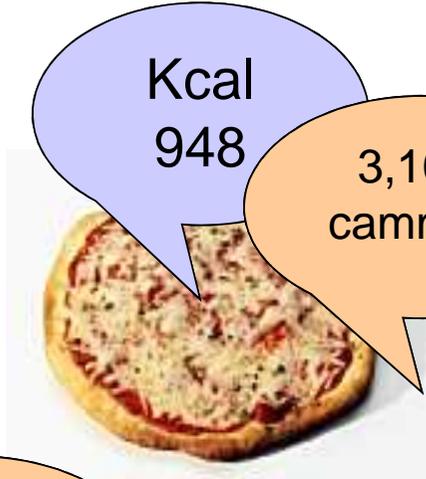


# QUALE CIBO?



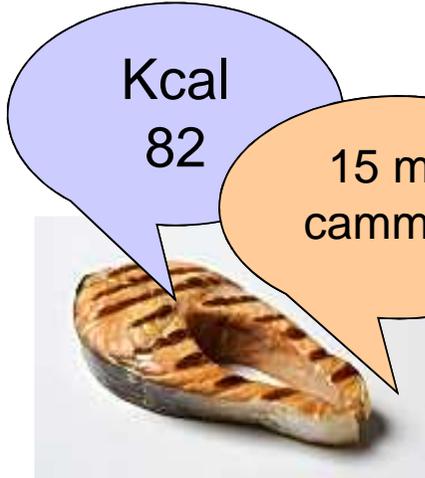
Kcal  
127

25 min  
cammino



Kcal  
948

3,10 h  
cammino

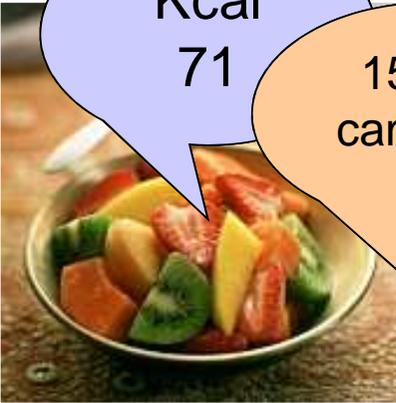


Kcal  
82

15 min  
cammino



# QUALE CIBO?



Kcal  
71

15 min  
cammino



Kcal  
132

30 min  
cammino



Kcal  
411

1,25 min  
cammino



# CONDIZIONI PARTICOLARI: DIABETE

---

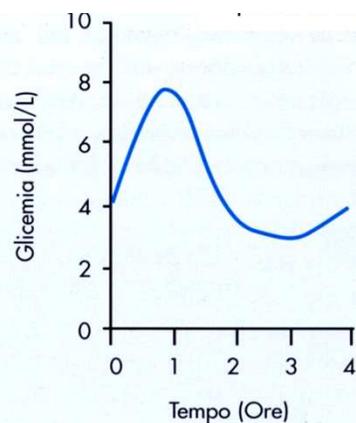
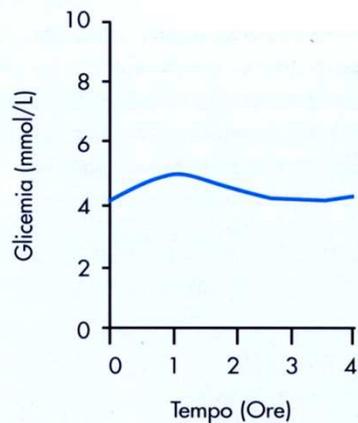
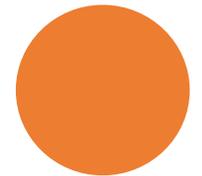
Obiettivo del trattamento dietetico nei soggetti affetti da DM è quello di:

- Ottenere e mantenere un compenso metabolico ottimale
- Ridurre il rischio cardiovascolare
- Prevenire e trattare al meglio le complicanze micro e macro vascolari



# DIETA PER DIABETE

**CARBOIDRATI:** 45-60% del fabbisogno calorico totale, fino al 10% possono essere sotto forma di carboidrati semplici che però si raccomanda di utilizzare nell'ambito di un pasto comprendente fibre.





# DIETA PER DIABETE

**FIBRA:** >40 g/die o 20 gr/1000 kcal/die, da assumere in concomitanza dei pasti principali (soprattutto solubili: legumi, carciofi, carote, cicoria, broccoli, melanzane, cavolfiori, mele, agrumi, nespole, prugne, pere, albicocche)

**PROTEINE:** 10-20% del fabbisogno calorico giornaliero

**LIPIDI:** 35% delle kcal totali purché questi siano così rappresentati:

- saturi <10% (<7% in LDL alte)
- polinsaturi 5-10%,
- monoinsaturi 10-20%
- evitare ac. grassi trans

# DIETA PER DIABETE

## DOLCIFICANTI E “ALIMENTI SENZA ZUCCHERO”

I dolcificanti acalorici (saccarina, aspartame, acesulfame K, stevia, ecc.) sono sicuri quando consumati nelle quantità giornaliere stabilite dalla FDA e non hanno effetti metabolici.

Gli altri alimenti definiti “per diabetici” vanno sconsigliati in quanto non hanno nessun vantaggio rispetto agli alimenti comuni



# DIETA PER DIABETE

## **STOP AI FALSI MITI!**



# LISTE DI SCAMBIO

Pane gr.50 (1 panino) corrisponde a:

- Pane integrale gr.60
- Crackers gr.30
- Fette biscottate gr.30
- Grissini gr.30
- Patate gr.150
- Pasta gr.40
- Riso gr.40
- Gnocchi di patate gr.100
- Polenta (cotta) gr.150
- Fagioli freschi gr.120
- Piselli freschi gr.200



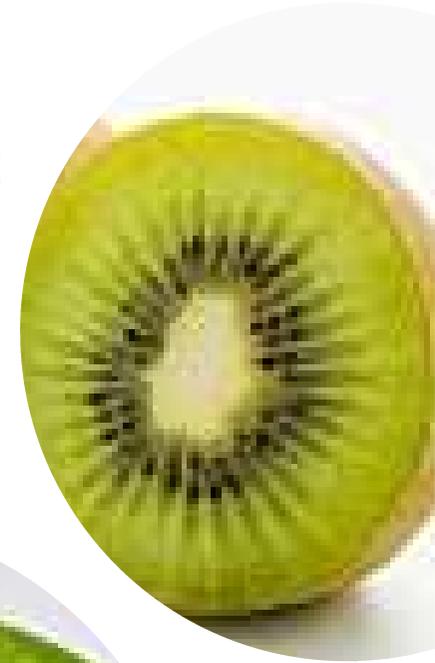
Pasta gr.80 (1 piatto medio) corrisponde a:

- Riso gr.80
- Gnocchi di patate gr.180
- Polenta (cotta) gr.270
- Fagioli freschi gr.160
- Piselli freschi gr.360
- Pane gr.90
- Pane integrale gr.100
- Crackers gr.70
- Fette biscottate gr.70
- Grissini gr.70
- Patate gr.270



Mela gr.150 (mela media) corrisponde a:

- Albicocche gr.300
- Ananas gr.200
- Arance gr.250
- Banana gr.100
- Ciliegie gr.250
- Cocomera gr.400
- Fichi gr.150
- Fragole gr.300
- Kaki gr.100
- kiwi gr.250
- Mandarini gr.100
- Melone gr.300
- Pere gr.250
- Pesche gr.300
- Pompelmo gr.300
- Prugne gr.200
- Uva gr.100
- Gelato gr.70



## CONDIZIONI PARTICOLARI: IPERTENSIONE

---

DIETA IPOSODICA = 3 gr/die NaCl (solo 1 gr per cuocere o insaporire i cibi).

**Come si fa ad attuare una dieta iposodica?**



2-4 gr in acqua di cottura	Dimezzare
2-4 gr in aggiunta ai cibi	Azzerare
NaCl contenuto negli alimenti	Evitare cibi ricchi in sale

# DIETA PER IPERTENSIONE

## ATTENZIONE AGLI ALIMENTI AD ALTO CONTENUTO IN SODIO:

- Salumi e insaccati
- Carni e pesci conservati (tonno, ecc.)
- Formaggi in genere
- Frattaglie
- Crostacei, molluschi e frutti di mare
- Pesce e carne grassa
- Frutta secca ed oleosa
- Cioccolato, cacao
- Pane e affini
- Mostarda, maionese, senape



- Grassi di origine animale
- Dado da brodo, estratti di carne
- Dolci farciti
- Liquirizia
- Amari, aperitivi, digestivi

# QUANTO SALE?

**N.1 FILETTO ALLA GRIGLIA** cucinato senza sale + **N.1 CIABATTINA** (pane comune 80 g filetto 130 g) = **578 mg SODIO**



**N.1 PIATTO DI PASTA AL POMODORO FRESCO E BASILICO** (pasta 80 g + pomodori pelati 100 g + olio 5 g + grana 5 g) = **64 mg SODIO**

**N.1 CIABATTINA CON BRESAOLA E RUCOLA**

(pane 80 g + bresaola 40 g + grana 20 g + olio 10 g + rucola 30 g)

= **1226 mg SODIO**



**N.1 PIATTO DI PROSCIUTTO CRUDO E MELONE**

(prosciutto crudo magro 60 g + melone 240 g)

= **1659 mg SODIO**

**N.1 CIABATTINA POMODORO E MOZZARELLA**

(pane 80 g + mozzarella 100 g + pomodori 100 g) = **756 mg SODIO**



# DIETA PER STIPSI

- È indicato bere **almeno 2 litri di acqua**, preferibilmente naturale, durante l'arco della giornata e un bicchiere al mattino a digiuno
- Aumentare il consumo di **verdura ricca in fibra** (carciofi, cavoletti di Bruxelles, melanzane, broccoli, cicoria, broccolo, radicchio rosso, fagiolini, verza, asparagi, cavolfiore, finocchi, spinaci, rape, ecc.) Consumare più frequentemente **zuppe e passati di verdure**
- Aumentare il consumo di **frutta fresca ricca in fibra** (lamponi, more, mirtilli, pere, mandaranci, melagrane, kiwi, fichi, mele, ecc.) preferendola con la **buccia**
- Aumentare il consumo di **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie, piselli, ecc.), preferendoli ben cotti e passati



## DIETA PER STIPSI

- Inserire nella propria alimentazione **alimenti integrali** (pane integrale, crackers integrali, fette biscottate integrali, ecc.) in quanto facilitano le funzioni intestinali
- Nelle persone non abituate a consumare elevate quantità di fibra **aumentare gradualmente l'introduzione** di questa per evitare l'insorgenza di meteorismo e gonfiore intestinale
- Preferire **condimenti di origine vegetale** a crudo (olio extra vergine di oliva, di mais, ecc.)



# DIETA E OSTEOPOROSI

## **Fabbisogno di calcio:**

>65 anni in poi 1200-1500 mg/die

## **Migliori fonti di calcio:**

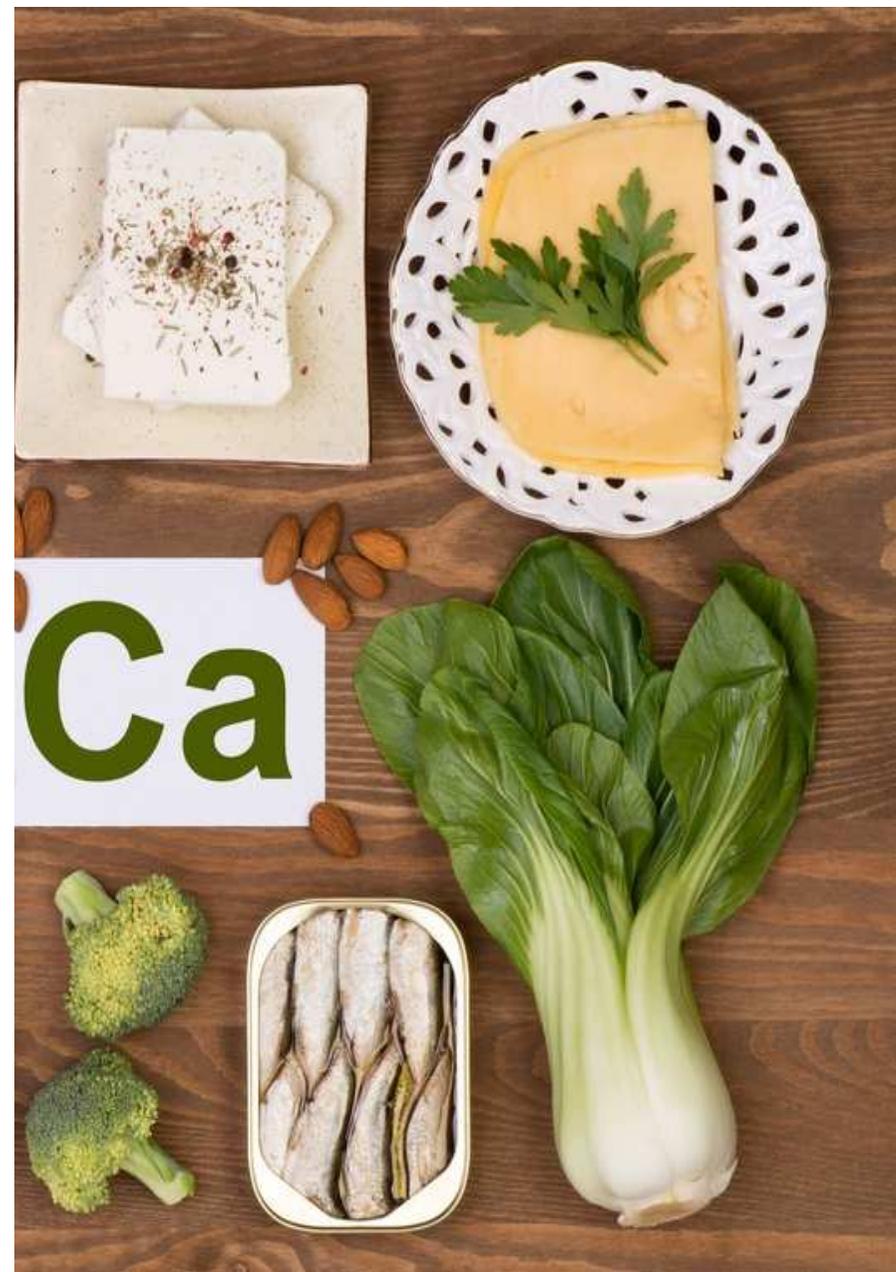
- latte e derivati (150-450 mg di calcio per porzione)
- acqua ricca di calcio (SANGEMINI, LETE)

**Altre fonti di calcio:** (coprono il 10% del fabbisogno)

- Cereali, legumi: da 50 a 150 mg
- Carne, pesce, frutta e verdura: da 20 a 100 mg

**Vitamina D:** presente negli oli vegetali, pesce, latticini, uova è necessaria per il fissaggio del calcio alle ossa.

**ESPOSIZIONE SOLARE:** almeno 15 minuti al giorno.



## CONDIZIONI PARTICOLARI: PRESBIFAGIA E DISFAGIA



**PRESBIFAGIA:** Difficoltà nella deglutizione dovuta all'invecchiamento (ridotta efficienza della muscolatura della lingua, delle labbra, dell'orofaringe; atrofia della mucosa linguale e orale, l'edentulia, la perdita della sensibilità orale tattile, propriocettiva e gustativa).

**DISFAGIA:** Difficoltà di passaggio dei cibi solidi e/o liquidi dalla bocca allo stomaco dovuta principalmente a cause neurologiche (demenza, ictus, parkinson, ecc.).

I sintomi sono: colpi di tosse, sensazione di soffocamento durante la deglutizione, arrossamento del viso, voce gorgogliante, fuoriuscita di cibo/bevande dal naso, ecc.

# DIETA PER DISFAGIA

**DIETA MORBIDA:** Dieta composta da alimenti che necessitano di una modesta masticazione e una discreta fase orale.

**DIETA CREMOSA:** Dieta composta da alimenti di consistenza semisolida e con una densità omogenea.

## IMPORTANTE:

- ❖ Non somministrare cibi scarsamente compatti o che si sbriciolano in piccoli pezzi (crackers, ecc.).
- ❖ Non somministrare cibi con consistenza diversa «doppia consistenza» (minestrina, minestrone, ecc.).





**DOMANDE?**

---