

***“Metti in tavola i cibi della
longevità: Interventi per
promuovere il consumo di
alimenti salutarì”***



Andrea di Donato

Servizio di Igiene degli Alimenti e della
Nutrizione AUSL della Romagna-Ravenna

STATO DI NUTRIZIONE E SALUTE

Lo stato nutrizionale condiziona salute e benessere degli individui di tutte le età

L'alimentazione può rappresentare un fattore di rischio determinante per numerose malattie cronico degenerative

La probabilità di ciascun individuo di vivere più a lungo dipende da fattori genetici, dall'assenza di malattia, dal rispetto di sane regole di vita e da un'alimentazione corretta e ben bilanciata

Alimentazione sana ed equilibrata

.....



La scelta di alimenti e bevande **condiziona la nostra dieta** in termini di apporti di energia ed equilibrio nutrizionale

L'alimentazione quotidiana serve a fornire al corpo i principali nutrienti (carboidrati, proteine e grassi), ma anche acqua, vitamine e minerali, oltre a numerose sostanze protettive presenti in piccola quantità, ma preziose per proteggere la nostra salute

L'ASSUNZIONE DI CIBO RISPONDE AD UNO DEI BISOGNI ELEMENTARI DI OGNI ESSERE VIVENTE

Ha lo scopo di:

Fornire energia per produrre calore e lavoro (carboidrati e lipidi)

Fornire il materiale plastico per l'accrescimento e il ricambio dell'organismo (proteine)

Regolare le normali attività fisiologiche (vitamine e sali minerali)

Non esiste in natura un alimento che contenga tutte le sostanze di cui abbiamo bisogno

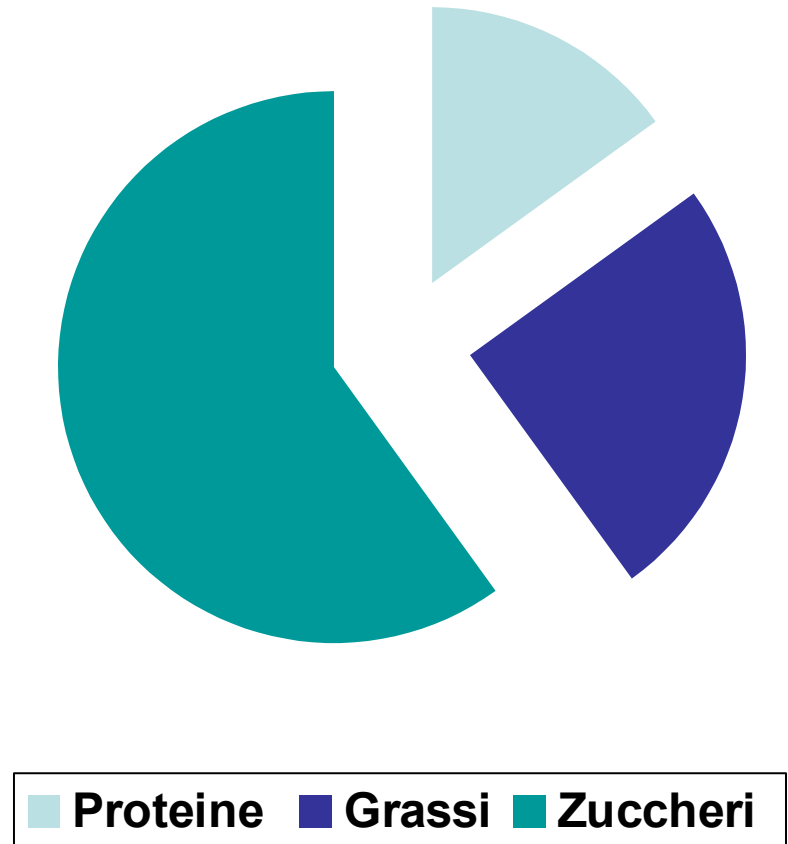
Non esiste un alimento che le contenga tutte in giusto equilibrio tra loro

Distribuzione percentuale dei nutrienti PER UN'ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

La ripartizione giornaliera ottimale dei nutrienti sul totale delle calorie, espressa in Kcal/die è la seguente:

- **proteine: 1,1 g/Kg**
- **grassi : 20-35%**

- **zuccheri: 45-60%**



CARBOIDRATI



Rappresentano la fonte principale di energia per il nostro organismo di rapido utilizzo:

forniscono **4 kcal/g**

I CARBOIDRATI si dividono in:



Carboidrati complessi: **AMIDO** in (pane, grissini, fette biscottate, pasta, riso, polenta, patate) **E FIBRE**

Carboidrati semplici (zuccheri): **SACCAROSIO**, **FRUTTOSIO**, **GLUCOSIO**, **LATTOSIO**,...in (zucchero, miele, marmellata, etc)

CARBOIDRATI

CARBOIDRATI
=
ENERGIA

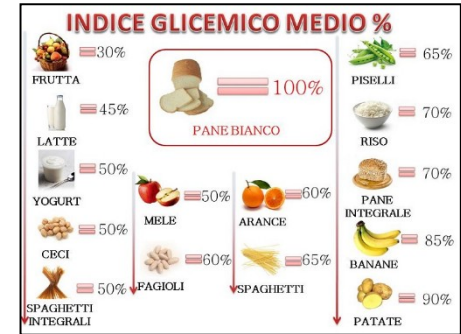
Sono energeticamente equivalenti, ma sono diversi in relazione alla prontezza e al grado della loro utilizzazione:

I carboidrati complessi vengono assorbiti più lentamente rispetto agli zuccheri semplici che devono essere assunti in quantità <15% .

Gli alimenti contenenti carboidrati presentano differenze in base alla velocità con cui fanno aumentare la glicemia dopo la loro assunzione:

INDICE GLICEMICO

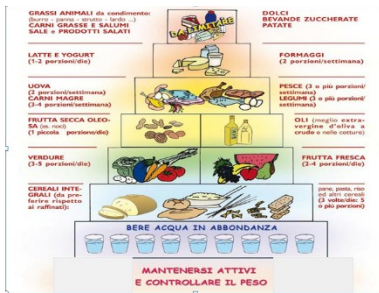
CARBOIDRATI



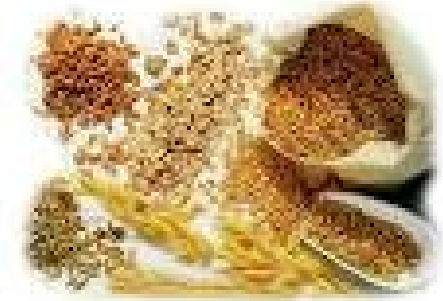
I cereali raffinati hanno un più elevato **indice glicemico** rispetto a quelli integrali.

La frutta, la verdura e i legumi tendono ad avere **indici glicemici** bassi.

Il consumo di alimenti ad alto indice glicemico induce un ritorno precoce di fame e tendenza ad iperalimentarsi.



CEREALI



- Pane, pasta, riso, ecc...
- Meglio se integrali

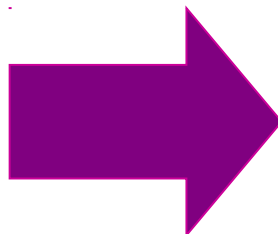
Sono fonte di **carboidrati complessi, fibre e vitamine** del gruppo **B**.

- Utilizzare anche altri cereali: mais, orzo, farro, grano saraceno.



Gruppo cereali, loro derivati e tuberi

PANE
PASTA
RISO
CEREALI
PATATE



5 o più porzioni/die

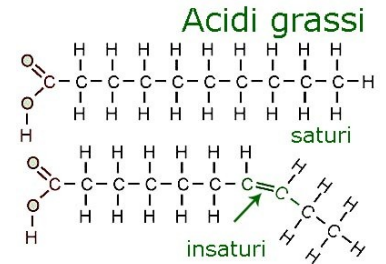


PRINCIPALE FONTE DI ENERGIA

Lipidi

- Rappresentano un'importante fonte energetica di riserva
- danno appetibilità ai cibi
- favoriscono l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili (A-D-E-K)
- entrano nella costituzione delle membrane cellulari e di alcuni ormoni
- forniscono gli acidi grassi essenziali all'organismo

LIPIDI o GRASSI





I grassi sono tutti uguali dal punto di vista del contenuto energetico e rappresentano la fonte alimentare più concentrata di calorie:

9 kcal/g

La loro composizione chimica è però molto diversa, in particolare il contenuto in acidi grassi (saturi, insaturi: monoinsaturi, polinsaturi)

Lipidi

FABBISOGNO 20-35% DELLE KCAL/TOTALI	ACIDI GRASSI SATURI < 10%	ACIDI GRASSI INSATURI	
		MONOINSATURI 10-15%	POLINSATURI 5-10% di cui Omega 6: 4-8% Omega 3: 0,5-2%
STATO FISICO A TEMPERATURA AMBIENTE	SOLIDO 	LIQUIDO 	
FONTI	PREVALENTEMENTE ANIMALI	PREVALENTEMENTE VEGETALI	
ESEMPI	LARDO, STRUTTO, UOVA, BURRO, PANNA, LATTE, YOGURT, FORMAGGIO, CARNE E DERIVATI, MARGARINA SOLIDA, ETC	OLIO DI: OLIVA, ARACHIDI, AVOCADO, ETC	OLIO DI: NOCI, SOIA, GIRASOLE, LINO, GERME DI GRANO, PESCE, ETC

LIPIDI



I LIPIDI si dividono in:

- grassi di origine vegetale (oli), costituiti da acidi grassi insaturi (mono e poli insaturi) e privi di colesterolo



- grassi di origine animale (burro, lardo, strutto, ecc.), costituiti da acidi grassi saturi e colesterolo





*a volte nei
mono e digliceridi
degli acidi grassi*

*grassi
parzialmente
idrogenati*

GRASSI TRANS O GRASSI IDROGENATI dove si nascondono

*biscotti
gelati
merendine*

*torte
cracker e grissini*

pane confezionato

pasta frolla o sfoglia o per pizza già pronte



*nella scritta
olio vegetale*



Grassi: scegli la qualità e limita la quantità



GRUPPO GRASSI DA CONDIMENTO

- PREFERIRE OLII VEGETALI



(olio extra vergine di oliva) usato a crudo
ANTIATEROSCLEROSI E ANTIOSSIDANTE

- LIMITARE IL CONSUMO di GRASSI ANIMALI (burro, lardo, strutto, panna)

FAVORISCONO DISLIPIDEMIE, ATEROSCLEROSI



Proteine

Fabbisogno proteico :

- **1,1 g/kg di peso ideale/die**
- **1,2-1,5 g/kg di peso ideale/die**
nel caso in cui siano presenti malattie acute o croniche responsabili di un peggioramento della condizione di malnutrizione o facilitanti l'insorgenza del rischio

PROTEINE

forniscono 4 kcal/g



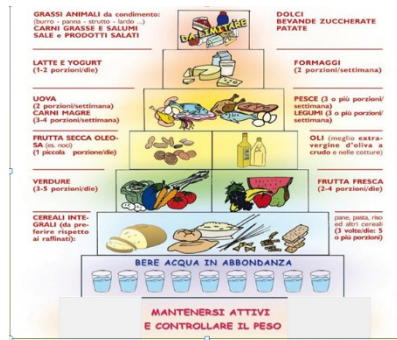
Le PROTEINE si dividono in:

- Proteine **complete** di origine animale che contengono tutti gli aminoacidi essenziali (**carne, pesce, uova, latticini**)
- Proteine **incomplete** di origine vegetale carenti di uno o più aminoacidi essenziali (**verdure, cereali, frutta secca oleosa**)
- Proteine di **medio valore biologico**_(legumi)

Proteine

I legumi, se associati ai cereali, diventano una buona fonte di proteine: pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e piselli, ecc. possono perciò diventare valide alternative a carne, pesce, uova, ecc.

Alternare le proteine animali (50%) con quelle vegetali (50%)



PIATTO UNICO

CEREALI + LEGUMI

- PASTA E FAGIOLI
- PASTA E CECI
- PASTA E LENTICCHIE
- POLENTA E FAGIOLI



3-4 VOLTE LA SETTIMANA

PIATTO UNICO

Altri esempi di piatti unici:



- **CEREALI + PESCE** (spaghetti allo scoglio...)
- **CEREALI + CARNE** (lasagne al ragù di carne)
- **CEREALI + UOVO** (spaghetti alla carbonara)
- **CEREALI + FORMAGGI** (pasta ai 4 formaggi, pizza con mozzarella, pasta ripiena ai formaggi)



GRUPPO PESCE, CARNE, UOVA E LEGUMI SECCHI

PESCE

CARNI MAGRE

LEGUMI (+CEREALI)



3-4 volte / settimana



UOVA

1-2 volte / settimana



**PRINCIPALE FONTE DI PROTEINE AD
ALTO VALORE BIOLOGICO**

Gruppo latte e derivati

LATTE

YOGURT

LATTICINI

FORMAGGI

1-2 porzioni/die



PRINCIPALE FONTE DI **CALCIO**

Vitamine

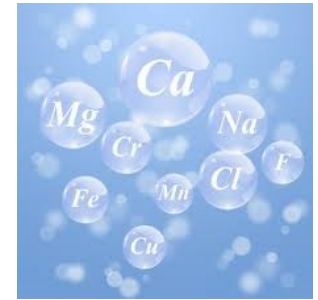
	IDROSOLUBILI	LIPOSOLUBILI
ESEMPI	Gruppo B, Vit.C – PP, Acido folico, Acido pantotenico, Biotina	A –D –E -K
PROPRIETA'	Non possono essere immagazzinate e devono essere introdotte quotidianamente	Possono essere accumulate nell'organismo e non serve introdurle ogni giorno con la dieta
FUNZIONI	<ul style="list-style-type: none">•metabolismo dei nutrienti,•assorbimento ferro,•antiossidante ed immunostimolante,•componente di coenzimi,•sintesi di acidi nucleici e acidi grassi	<ul style="list-style-type: none">•antiossidante•procoagulante•antirachitica

VITAMINE



Per assumere una adeguata quantità di vitamine è importante **variare molto la scelta degli alimenti**, consumarli freschi, riducendo il ricorso a quelli conservati o alla cottura (quando possibile) o evitare cotture prolungate in molta acqua

SALI MINERALI

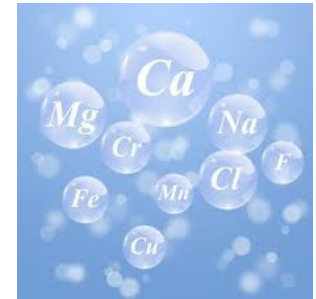


Sono componenti essenziali dei tessuti e liquidi corporei ed intervengono in numerose reazioni metaboliche.

Particolare attenzione meritano in tutte le fasi della vita gli apporti alimentari di **calcio** (gruppo latte e derivati) e di **ferro** (gruppo carne, pesce, uova, legumi secchi), potassio, sodio...

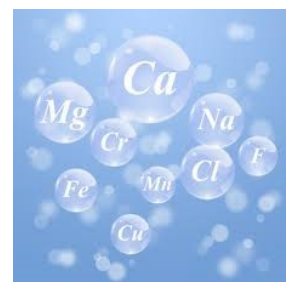


Sali minerali



Non apportano né calorie né materiale nutritivo sono costituenti delle cellule e dei tessuti dell'organismo dove svolgono importanti funzioni, partecipando a processi vitali quali la regolazione dell'equilibrio idro-salino, la contrattilità muscolare e cardiaca, le funzioni immunitarie, la conduzione di impulsi nervosi, l'attivazione di molti cicli metabolici.

Sali minerali



- Si trovano allo stato solido nello scheletro e nei denti (calcio, fosforo e fluoro) e disciolti nei liquidi corporei (sodio, potassio e calcio)
- **Devono essere continuamente introdotti con la dieta**, poiché quotidianamente sono eliminati con urine, feci e sudore
- A differenza delle vitamine non sono danneggiati da calore e luce, ma possono andare persi in eccesso di acqua di cottura
- Particolare attenzione meritano in tutte le fasi della vita gli apporti alimentari di **calcio** (gruppo latte e derivati) e di **ferro** (gruppo carne, pesce, uova, legumi secchi)

SOSTANZE PROTETTIVE



Sostanze ad azione protettiva, prevalentemente **antiossidante**, che contrastano l'azione dei radicali liberi (prodotti di scarto del metabolismo) i quali sono in grado di facilitare i processi degenerativi (invecchiamento precoce, aterosclerosi, tumori) o di alterare la struttura delle membrane cellulari e del materiale genetico (DNA).

L'azione antiossidante è svolta oltre che da alcune vitamine e sali minerali da altre **sostanze biologicamente attive**.

ANTIOSSIDANTI



- **Indoli:** presenti nelle crucifere
- **Fitoestrogeni:** presenti nella soia, nei cereali integrali, nelle crucifere, nelle noci
- **Flavonoidi:** presenti nel tè verde, nel vino rosso, nelle crucifere, nella soia..
- **Altri metaboliti secondari delle piante (phytochemicals)**





GRUPPO FRUTTA E VERDURA

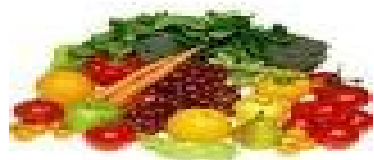
FRUTTA



ORTAGGI



5 porzioni / die (minimo 3)



VARIARE I COLORI

SALE: MEGLIO POCO E IODATO

Il consumo medio di sale pro capite è stimato pari a circa 8-10 g giornalieri, quantità 2 volte superiore rispetto a quanto suggerito dall'OMS cioè non più di **6 g** nell'adulto.

L'eccessivo consumo di sale (sodio) è dannoso per l'apparato cardio e cerebrovascolare e la funzionalità renale: aumenta il rischio di ipertensione arteriosa con maggior possibilità di comparsa di ictus e diminuisce la resistenza delle ossa.

E' possibile ridurre **gradualmente** la quantità di sale per ottenere benefici sulla salute, il nostro palato si adatta facilmente.



Sale, meglio poco e iodato

Vi è uno stretto legame tra quantità di sale assunta con la dieta e ipertensione nei soggetti predisposti con maggior possibilità di comparsa di ictus

L'eccessivo consumo di sale è quindi dannoso per l'apparato cardio e cerebrovascolare mentre la riduzione progressiva del suo consumo ha un effetto positivo sulla salute:

- Riduce la pressione arteriosa;**
- Migliora la funzionalità di cuore, vasi sanguigni e reni;**
- Aumenta la resistenza delle ossa**

Come ridurre il sale?

- Nella preparazione dei cibi, ridurre progressivamente l'aggiunta di sale, **preferendo spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti**
- **Consumare poco** frequentemente cibi in salamoia o sotto sale, alcuni insaccati e formaggi, *snacks* salati, ecc. leggendo con attenzione le etichette dei prodotti
- Preferire linee di **prodotti a basso contenuto di sale**



ACQUA



ACQUA

L'apporto di acqua è stimato intorno ai 30-35 ml/Kg/die , vale a dire circa 2-2,5 l/die

E' importante identificare i fattori di rischio della disidratazione e/o inadeguato introito di liquidi:

Difficoltà a bere e mangiare

Vomito e diarrea

Infezioni acute

Patologie multiple croniche

Depressione e perdita di interesse nella cura della propria persona

Incontinenza (decisione volontaria di diminuirne l'introito per ridurre gli episodi)

ACQUA

FUNZIONE NEL CORPO UMANO



FABBISOGNO NUTRIZIONALE NEGLI ANZIANI

Riferimenti:

- *Livelli di Assunzione di Riferimenti di Nutrienti ed Energia per la popolazione italiana (LARN)*
- *Linee Guida per una sana alimentazione italiana del Centro di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione*

Fabbisogno calorico medio dei soggetti d'età superiore ai 60 anni

	UOMINI		DONNE	
Età (anni)	Fabbisogno calorico giornaliero <i>senza</i> patologie			
	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante
60-74	1400-1700	1780-2150	1240-1470	1575-1865
>75	1340-1545	1700-1960	1220-1450	1535-1835

UOMINI	Fabbisogno calorico giornaliero con patologie					
Età (anni)	Neoplasia		Patologie neurologiche stabilizzate con ipomobilità o plegia e riduzione della massa magra		Patologie neurologiche recenti e/o con mantenimento della massa magra	
	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante
60-74	2100-2550	2670-3225	980-1190	1245-1505	1540-1870	1960-2365
>75	2010-2320	2550-2940	940-1080	1190-1370	1475-1700	1870-2155

DONNE	Fabbisogno calorico giornaliero con patologie					
Età (anni)	Neoplasia		Patologie neurologiche stabilizzate con ipomobilità o plegia e riduzione della massa magra		Patologie neurologiche recenti e/o con mantenimento della massa magra	
	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante	Soggetto non deambulante	Soggetto deambulante
60-74	1860-2205	2365-2800	870-1030	1105-1305	1365-1615	1735-2050
>75	1830-2175	2305-2755	855-1015	1075-1285	1340-1595	1690-2020

Fabbisogno energetico

- In generale, nei soggetti anziani, l'apporto energetico dovrebbe stabilirsi intorno alle 25-30 Kcal per chilogrammo di peso corporeo al giorno

Ad esempio se un uomo pesa 60 Kg dovrà introdurre dalle 1500 alle 1800 Kcal

Fabbisogni di macro e micronutrienti nell'anziano (LARN 2014)

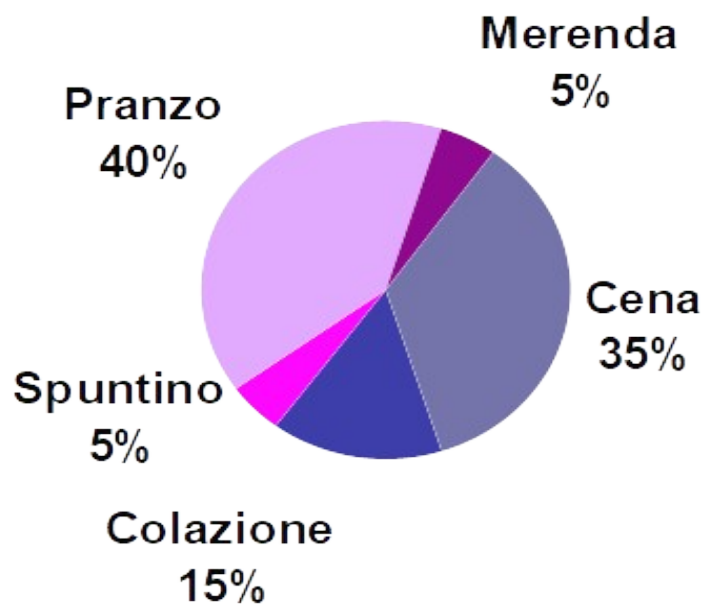
Proteine	1,1 g/proteine/Kg peso/die (di cui almeno 50% alto valore biologico)
Lipidi - di cui saturi - di cui monoinsaturi - di cui polinsaturi	20-35% delle Kcal giornaliere <10% 10-15% 5-10% (di cui 4-8% omega-6 e 0,5-2% omega-3)
Carboidrati - di cui zuccheri semplici	45-60% con tendenza a mantenersi intorno al 50-55% <15% delle Kcal giornaliere
Colesterolo	<300 mg/die
Fibra	≥ 25 g/die
Vitamina C - uomini - donne	105 mg/die 85 mg/die
Vitamina A - uomini - donne	700 RE 600 RE
Vitamina B₁₂	2,4 microgrammi/die
Vitamina D - fino a 74 anni - > 75 anni	15 microgrammi/die 20 microgrammi/die
Ferro	10 mg/die
Calcio	1200 mg/die
Sale	2-3 g/die
Acqua - uomini - donne	30-35 ml/Kcal/die circa 2,5 litri/die circa 2 litri/die

DAI NUTRIENTI AGLI ALIMENTI

Ripartizione giornaliera dei 5 pasti

La ripartizione energetica ottimale dei 5 pasti rispetto al fabbisogno calorico giornaliero, espresso in Kcal/die è la seguente:

- **Prima colazione 15-20%**
- **Spuntino 5%**
- **Pranzo..... 40%**
- **Merenda.....5%**
- **Cena.....30-35%**



ALIMENTAZIONE

*L'alimentazione
dell'anziano rispetto all'adulto:*



- **STESSA QUALITÀ**

*stesse necessità in termini di principi nutritivi (proteine,
grassi, glucidi).*

- **DIFFERENTE QUANTITÀ**

differente apporto energetico

(riduzione dell'attività fisica, diminuzione del metabolismo di base).

Orari dei pasti

Per favorire un corretto frazionamento e consumo degli alimenti è necessario non superare l'intervallo delle **12 ore fra la cena e la colazione** del giorno successivo e contemporaneamente lasciare fra la **colazione ed il pranzo un intervallo indicativo di 3,30-4 ore**.

Il frazionamento dei pasti nell'arco della giornata è necessario per non sovraccaricare l'apporto calorico dei pasti principali e quindi la digestione



La Giornata Alimentare

Colazione

È uno dei pasti principali e deve fornire un adeguato apporto calorico-proteico può essere rappresentata da:

1. Bevande a scelta: latte (parzialmente scremato o intero, sostituibile da yogurt naturale o alla frutta) con caffè d'orzo o the oppure succhi di frutta.
Per dolcificare la bevanda è opportuna la scelta tra zucchero, miele o edulcoranti (per diabetici od ospiti in sovrappeso).

insieme alla bevanda è bene associare un'adeguata quantità di carboidrati complessi e zuccheri semplici.

2. Aggiunta di biscotti o pane (o fette biscottate) con miele, marmellata, cereali o ciambella

3. Valide alternative sono:

- ricotta con pane e succo di frutta;
- bevanda a base di the/caffè d'orzo con toast;
- frutta (fresca o mousse) e budino.

Colazione

LATTE O YOGURT +

CEREALI +

FRUTTA FRESCA

CAFFE' D'ORZO O TE' O

SUCCO DI FRUTTA AL 100% +

PANE E RICOTTA

La Giornata Alimentare

Spuntino

L'obiettivo dello spuntino è principalmente assicurare un'adeguata idratazione anche in considerazione della ridotta percezione della sete.

Pertanto le bevande devono sempre essere presenti, siano esse calde o fresche:

- infusi, tisane, succo di frutta, spremuta di frutta.

La merenda pomeridiana può essere integrata con:

- latte, yogurt, mousse di frutta
- 1-2 volte alla settimana pane e marmellata o miele, prodotti da forno dolci (ciambella, torta margherita, ecc.) o salati (cracker, grissini, ecc..)

Le quantità devono essere adattate ad ogni situazione per evitare un eccessivo senso di pienezza con scarsa appetibilità per il pasto successivo.

La merenda, rappresenta un momento di convivialità tra ospiti e tra ospiti e parenti od amici.

Spuntini

MATTINO e POMERIGGIO:

FRUTTA FRESCA e/o SECCA OLEOSA

**CON INFUSI, TISANE, SPREMUTA DI FRUTTA,
ECC..**

NEL POMERIGGIO:

**LATTE, YOGURT, MOUSSE DI FRUTTA E 1-2
VOLTE ALLA SETTIMANA**

PANE E MARMELLATA O

PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI

Spuntini

AL MATTINO:

**FRUTTA FRESCA e/o SECCA OLEOSA
CON INFUSI, TISANE, SPREMUTA DI FRUTTA,
YOGURT, MOUSSE DI FRUTTA ECC..
E 1-2 VOLTE ALLA SETTIMANA
PANE E MARMELLATA O
PRODOTTI DA FORNO DOLCI O SALATI**

AL MATTINO :

**PUO' ESSERE SUFFICIENTE UNA BUONA
IDRATAZIONE, MAGARI CON SPREMUTE DI
AGRUMI E/O FRUTTA**



La Giornata Alimentare

Pranzo

Le portate proposte possono essere suddivise in un primo piatto, un secondo, e un contorno accompagnato da pane e frutta oppure diversificate in piatti unici tipo pasta e legumi, primi piatti conditi con carne oppure pesce o piatti della tradizione locale (tortellini, passatelli o ravioli al formaggio senza eccedere nelle quantità e nei condimenti). Generalmente i piatti unici sono completati da un contorno con pane e frutta.

Il pranzo è il pasto principale della giornata è necessario sia composto da carboidrati complessi presenti nel primo piatto e proteine rappresentate da carne o pesce o alternative varie presenti nel secondo piatto o dal condimento del primo. La quota di sali minerali e vitamine è assicurata dal contorno, composto da verdura e frutta (di stagione).



La Giornata Alimentare

Cena

La cena, simile al pranzo, deve essere composta da piatti semplici e di facile digeribilità con un apporto calorico leggermente inferiore. Il primo piatto è frequentemente costituito da preparazioni con un alto contenuto in liquidi e ridotto in amidi (pastina in brodo, semolino, minestrone di verdura, creme, e preparazioni similari) le altre portate si alternano al pranzo.

Pranzo e Cena

“PASTO COMPLETO”

- **PRIMO PIATTO**

CEREALI conditi con **SUGHI SEMPLICI** (POMODORO E/O VERDURE) e in brodo alla sera

- **SECONDO PIATTO**

CARNI MAGRE

3-4 VOLTE/SETTIMANA

PESCE

3-4 VOLTE/SETTIMANA

LEGUMI

3-4 VOLTE/SETTIMANA

UOVA

1-2 VOLTE/SETTIMANA

FORMAGGI

1-2 VOLTE/SETTIMANA

Sia a pranzo che a cena inserire:

- **VERDURE FRESCHE DI STAGIONE**
- **OLIO EXTRA VERGINE DI OLIVA**
- **PANE**
- **FRUTTA FRESCA DI STAGIONE**
- **ACQUA** come bevanda



**DOLCI SEMPLICI
O GELATO ALLA
FRUTTA
MASSIMO 1
VOLTA
SETTIMANA**

La monotonia del cibo è una delle cause di malnutrizione nell'anziano

*R. Difeliciantonio: Nutrizione in età avanzata (in) F. Cavazzuti G. Cremonini:
"Assistenza geriatrica oggi" Editrice Ambrosiana, 1998:289-301*



Metodi di cottura

Semplici e non troppo prolungati, che limitino e mantengano inalterate le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche degli alimenti come:

LESSATURA: comporta, soprattutto nei vegetali, una perdita parziale di sali minerali e di alcune vitamine nel liquido di cottura. Tali perdite possono essere limitate prevedendo tempi brevi di cottura e ridotte quantità di liquido utilizzate (es. con la pentola a pressione);

COTTURA A VAPORE: consente una minore perdita di sali minerali e di vitamine rispetto alla lessatura;

COTTURA AL FORNO: consente di ottenere alimenti appetibili (croccanti, dorati, ecc) pur con un ridotto utilizzo di grassi;

COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA: consente l'eliminazione dei grassi, tuttavia è consigliabile solo nelle realtà in cui il consumo è immediatamente successivo alla cottura per motivi organolettici;

COTTURA BRASATA O STUFATA: consente la cottura prolungata mediante l'aggiunta di liquidi, acqua o brodo vegetale (ottenuto da verdure fresche), quindi un intenerimento degli alimenti senza grosse perdite nutrizionali;

LIMITARE FRITTI E SOFFRITTI;

EVITARE ALIMENTI PREFRITTI INDUSTRIALI (es. cotolette, cordon blue, bastoncini di pesce, patatine, verdure impanate o pastellate, ecc)

Grammature e porzioni

Grammature e porzioni - L.A.R.N 2014

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard
LATTE E DERIVATI	Latte	125 ml
	Yogurt	125 g
	Formaggio fresco	100 g
	Formaggio stagionato	50 g
CARNE, PESCE, UOVA	Carne rossa fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g
	Carne bianca fresca/surgelata (pollo, tacchino, ecc.)	100 g
	Carne conservata (salumi/affettati)	50 g
	Pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g
	Pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g
	Uova	50 g
LEGUMI	Legumi, freschi o in scatola	150 g
	Legumi secchi	50 g

Grammature e porzioni - L.A.R.N 2014

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard
CEREALI E DERIVATI, TUBERI	Pane	50 g
	Sostituti del pane: fette biscottate, crackers, grissini, friselle, tarallini	30 g
	Pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g
	Prodotti da forno dolci: biscotti, briosche, croissant, ecc.	30-50 g
	Cereali per la prima colazione	30 g
	Patate	200 g
VERDURE E ORTAGGI	Insalata a foglia	80 g
	Verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g
FRUTTA	Frutta fresca	150 g
	Frutta secca in guscio	30 g
	Frutta secca zuccherina	30 g
GRASSI DA CONDIMENTO	Olio extravergine d'oliva, olio di semi	10 ml
	Burro	10 g

Grammature e porzioni - L.A.R.N 2014

GRUPPI DI ALIMENTI	ALIMENTI	Porzioni standard
BEVANDE ANALCOLICHE	Spremute, succhi di frutta, tè freddo, altre bevande non alcoliche	200 ml/ 330 ml
	Tè caldo	250 ml
	Caffè	30-50 ml
BEVANDE ALCOLICHE	Vino	125 ml
	Birra	330 ml
	Vermouth/porto/aperitivi - Superalcolici	75 ml - 40 ml
DOLCIUMI	Zucchero	5 g
	Miele, marmellata	20 g
	Torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g
	Snack, berrette, cioccolato	30 g

Valutare le porzioni

- Lo strumento di riferimento è la bilancia.
- All'inizio sarà proprio necessario pesare le porzioni di tutto quello che si mangia magari cercando di 'indovinare' prima ad occhio quale sarà il risultato e poi pesandolo per verificare l'esattezza della propria stima.
- Lo stesso vale per i liquidi. All'inizio occorre versarli in una brocca graduata per conoscerne il volume.

Mantenersi attivi

- ▶ L'attività fisica assieme ad una corretta alimentazione dovrebbe essere alla base delle abitudini di tutti ed essere perfettamente integrata nella routine quotidiana. Il segreto è racchiuso in circa un'ora di movimento al giorno
- ▶ Un'attività è da considerarsi di intensità sufficiente quando produce un'accelerazione del battito cardiaco e sudorazione

Mantenersi attivi

- ▶ Cercare di massimizzare le opportunità di movimento
- ▶ Monitorare il numero di passi giornalieri incrementando il numero fino a 10000 passi
- ▶ Usare le scale
- ▶ Parcheggiare lontano dal luogo dove si deve andare

I vantaggi del cammino

- E' alla portata di tutti a qualsiasi età
- E' facile
- Si può fare ovunque
- Non ha costi
- E' piacevole
- E' socializzante

Ricordiamoci che...

La prevenzione più efficace della malnutrizione nell'anziano è quella messa in atto fin... dalla nascita.



Grazie!

