

#ANZIANI IN FORMA

| a cura di Pro Senectute |

Alimentazione estiva

Le scelte alimentari fatte saggiamente influenzano il benessere quotidiano e lo stato di salute anche in età avanzata. Abbiamo chiesto alcuni consigli a una professionista: la dietista nutrizionista Evelyne Battaglia-Richi, presidente dell'Associazione consumatori della Svizzera italiana e membro del Consiglio di fondazione di Pro Senectute Ticino e Moesano.



In estate e con il caldo, quali accorgimenti adottare oltre al consiglio generale di bere molta acqua? «La verdura e soprattutto l'insalata di stagione sono alimenti ricchissimi d'acqua e quindi ha senso consumarli a ogni pasto principale e come spuntini (cetrioli, pomodori per esempio), magari del proprio orto o a chilometro zero. Pure la frutta estiva – meloni e angurie, pesche e albicocche – è ricca d'acqua oltre che di zuccheri naturali e vitamine. Anche in età avanzata è consigliato consumare 5 porzioni al giorno, suddivise sui vari pasti, cioè 100-120g per porzione di verdura o frutta e 30-50g per porzione d'insalata. Chi fatica a masticare verdure e frutta più dura, può cuocerla con poca acqua o nel forno, oppure frullarla e berla. È tuttavia sconsigliato aggiungere dello zucchero (raffinato o grezzo) o miele, in quanto la frutta ne contiene a sufficienza».

Quali altri cibi possono essere utili durante l'estate? «Secondo le linee guida nazionali sull'alimentazione in età avanzata, un corretto apporto di proteine è fondamentale per mantenere i muscoli forti e sani. Vuol dire almeno 1g

per kg di peso corporeo. Dove trovare le fonti adatte, soprattutto in estate? Il latte e i formaggi freschi sono un'ottima fonte. Mangiare a ogni pasto principale un latticino fresco, abbastanza ricco anche d'acqua e facilmente digeribile, oppure un uovo, del pesce o della carne senza esagerare con la porzione, permette di coprire la necessità di proteine dal punto di vista nutrizionale. Se però avete problemi di salute o il medico vi ha prescritto una dieta speciale, è utile discutere con una dietista per ottimizzare le vostre scelte in tutta sicurezza. Anche in età avanzata, il peso giusto non è semplice da definire; parlate con il vostro medico se avete un brusco calo o aumento di peso».

Vi sono problemi particolari con l'avanzare dell'età? «Una persona over 65 su due assume degli integratori alimentari. Come lo dice il termine, il prodotto deve "integrare" qualcosa, altrimenti non serve. Con l'età si possono avere carenze, più frequentemente di vitamina D, acido folico e vitamina B12. La vitamina D viene naturalmente prodotta esponendo la pelle al sole. Invecchiando, la capacità della pelle di produrre vita-

mina D è ridotta e si rende necessaria un'integrazione sotto forma di gocce o capsule. Chi segue una dieta speciale per motivi di salute o prende regolarmente medicinali può necessitare di integratori specifici, prescritti dal medico e non in modalità "fai da te"».

Il menu a domicilio: è una soluzione equilibrata? «Se non si ha più la forza di cucinare, una soluzione pratica è ricevere un pasto a domicilio da Pro Senectute. Il sistema è flessibile: si può richiedere un pranzo caldo dal lunedì al sabato oppure definire i giorni di consegna. L'utente riceve il menu settimanale con la prenotazione. Nella sua visita iniziale, la coordinatrice raccoglie informazioni in merito ad allergie e/o intolleranze alimentari. Il costo dipende dalla situazione economico-patrimoniale: va da un minimo di 11 franchi a un massimo di 18 per un pasto caldo mentre per quelli freddi le tariffe sono leggermente inferiori. Nel 2019, le persone che hanno beneficiato del servizio erano 3.343, i pasti consegnati 398mila. Nel corso degli ultimi mesi, a causa della pandemia, il numero delle richieste è aumentato di circa il 30%».

Per maggiori informazioni: prosenectute.org, acsi.ch.

Fonti: Rapporto Cofa Alimentazione nella vecchiaia 2018 e raccomandazioni nutrizionali per persone adulte in età avanzata, USAV 2019, Rapporto annuale 2019 di Pro Senectute Ticino e Moesano.