Over 65 a tavola: cereali, verdure e pollo i cibi preferiti dei senior

anziani-2ea3b3cf

A ogni età la sua dieta. Energetica per bambini e adolescenti, equilibrata per gli adulti. **Ma cosa mangiare quando si hanno i capelli bianchi?** C'è davvero differenza tra l'alimentazione ideale di un adulto e quella di un over 65?

Anche perché **i nuovi senior non si sentono affatto anziani**. Solo il 15,3% degli uomini e il 28,8% delle donne tra i 65 e i 74 anni dichiara di sentirsi tale (Osservatorio Senior 2016). Sessantenni, settantenni - e di sicuro molti ottantenni – hanno dunque una percezione positiva e dinamica delle proprie aspettative e si considerano ancora in uno stato di salute tale da non vedere particolarmente ostacolati i propri progetti.

Tuttavia, se mangiare bene è importante in tutte le fasi della vita, nella terza età è un aspetto da non sottovalutare. Il 5-10% degli anziani che vivono nelle proprie case (oltre 1 milione di persone) è **malnutrito**, una percentuale che sale a circa il 30% (oltre 4 milioni di individui) tra quelli ospiti delle case geriatriche. Abbandono, problemi economici, cognitivi e psicologici possono rendere più difficile una nutrizione adeguata, che spesso è la prima causa di malattie e cattiva salute per questa fascia di popolazione.

Parola del nutrizionista **Pietro Migliaccio**, Presidente emerito della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.), che per i senior consiglia una dieta varia e pasti frequenti, il consumo di tanta frutta e verdura fresca, cereali integrali e tanta acqua. E tra i cibi promuove anche il pollo, considerato una risorsa ideale per mantenere un buono stato di salute anche in età avanzata: "Per sostenere un invecchiamento di successo – spiega - è importante garantire un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente equilibrata; le carni avicole, con il loro apporto di proteine di alto valore biologico e di molti altri nutrienti, tra cui vitamine e sali minerali, rappresentano una risorsa ideale per mantenere un buon stato di salute".

IL MENÙ DELLA TERZA ETÀ: CHE COSA SUCCEDE DOPO I 65 ANNI? - Il dispendio energetico si riduce con l'età a causa del **calo del metabolismo basale (**-8% tra i 60-90 anni) e la minore attività fisica. Si spendono meno energie, diminuisce la massa magra e quindi cala il fabbisogno di calorie. Mangiando di meno il corpo si indebolisce e ha inizio un circolo vizioso che comporta una riduzione progressiva dell'energia fisica e mentale.

“Nella fascia di età superiore ai 65 anni – spiega Migliaccio – si manifesta spesso una **malnutrizione proteico-energetica** legata alle variazioni fisiologiche tipiche dell’invecchiamento, agli effetti collegati al contesto sociale come solitudine e depressione o alla presenza di patologie acute o croniche”.

In particolare, sostiene Migliaccio, la corretta assunzione di cibo può essere negativamente influenzata dalla riduzione delle funzioni celebrali così come da una ridotta capacità di masticazione. A livello gastrointestinale possono manifestarsi alterazioni quali la **disfagia** (disturbo della deglutizione), l’**acloridria gastrica** (alterazione della produzione di succhi gastrici), la **stipsi**. Tutti fattori che diminuiscono l’assorbimento di alcuni nutrienti e vitamine.

“Una **dieta varia** – spiega Migliaccio – garantisce il benessere e il mantenimento di un buono stato di nutrizione. È necessario fare pasti leggeri e frequenti, variare le pietanze alimentari in quanto gli anziani tendono a seguire uno schema monotono. Mangiare spesso frutta, verdura e cereali, anche integrali, per evitare la stipsi. Inoltre – continua – nella dieta giornaliera non deve mancare il calcio per prevenire l’osteoporosi, che può essere apportato prevalentemente dal latte e derivati, senza però esagerare con i formaggi perché ricchi di grassi e calorie”.

Il POLLO ALIMENTO VINCENTE DELLA TERZA ETÀ - In questa fascia di età il metabolismo proteico subisce notevoli modifiche, si riduce il turnover delle proteine e anche il livello di quegli ormoni che sono fondamentali per la sintesi proteica. Per quanto riguarda le proteine, la quantità consigliata è di 1-1,1 g/Kg di peso corporeo al giorno, delle quali il 50% preferibilmente di origine animale.

“Ma l’alimentazione per i soggetti di età superiore ai 65 anni – spiega Migliaccio – ha delle caratteristiche particolari perché non riguarda solo la percentuale delle proteine presenti nella dieta ma anche la loro digeribilità e biodisponibilità. Proprio per questo tra i vari tipi di carne quella di **pollo** corrisponde a questi requisiti perché permette **facilità di masticazione e ottimo assorbimento delle sue proteine** ad alto valore biologico”.

I metodi di cottura i più consigliati sono arrosto, al forno e alla griglia, senza trascurare il pollo lesso, che permette di ottenere un ottimo brodo, ideale per la stagione invernale e perché la carne

diventa ancora più morbida e digeribile.

“Ogni 100 grammi di petto di pollo – spiega Migliaccio – contengono 23,3 g di proteine, solo 0,8% di grassi totali con **bassissimo apporto di colesterolo** e apportano solo 100 kcal. Tutte queste caratteristiche lo rendono una carne particolarmente adatta a questa fascia di età”.

NO A SALE E BEVANDE ZUCCHERATE. ALCOL E DOLCI CON MODERAZIONE - Nella terza età è consigliabile che la quantità di glucidi sia rappresentata particolarmente dai carboidrati complessi, mentre la percentuale di zuccheri semplici è opportuno che si attesti intorno al 10-12%. Questo perché, spiega ancora Migliaccio, “nell’anziano si riscontra spesso un’alta **predisposizione all’iperglicemia e quindi al diabete**”.

È bene mantenere sotto controllo anche l’assunzione di lipidi, che deve essere inferiore al 35% del fabbisogno calorico giornaliero, mentre è opportuno ridurre quanto più possibile gli acidi grassi saturi, che devono restare al di sotto della soglia del 10%. L’**acqua** riveste un ruolo fondamentale per la popolazione della III e IV età, ed è anche una preziosa fonte di calcio. È importante bere frequentemente anche se non si avverte lo stimolo della sete, condizione spesso riscontrata negli anziani.

Inoltre, è necessario **limitare il consumo di bevande zuccherate**, moderare quello di **alcol**, limitandolo preferibilmente al pasto serale. Spesso, inoltre, la popolazione di questa fascia di età presenta una situazione di ipertensione arteriosa, quindi è importante tenere sotto controllo l’apporto di **sodio** non superando i 5g di sale al giorno. Ammessi invece i **dolci**, che non devono essere assolutamente esclusi per il loro significato nutrizionale e, soprattutto, per il loro valore di convivialità e gratificazione. Attenzione, però, a consumarli con moderazione.