

ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO PER ADULTI OVER 65

GLI ADULTI OVER 65

Una vita più lunga ma anche più sana, con la giusta alimentazione e in movimento!

Recenti studi hanno messo in evidenza come mantenere un peso corretto, praticare attività fisica regolarmente, seguire una dieta corretta, astenersi dal fumo e consumare alcolici moderatamente si traduce in un "guadagno" in aspettativa di vita fino a 14 anni! (Li et al., 2018).

Ma questi anni in più sono anche più sani? Una review dello stesso studio pubblicato nel 2020 (Li et al., 2020) ci dice che coloro che avevano adottato da 4 a 5 comportamenti salutari, vivevano in media liberi da malattie croniche 34 anni in più per le donne e 31 per gli uomini.

Le regole per una **corretta alimentazione** per gli over 65 attivi e sportivi sono le stesse dei più giovani, con qualche necessità e accortezza in più. Invecchiare cambia la nostra composizione corporea, perdiamo acqua, massa muscolare (sarcopenia) e massa ossea, ma il cibo sano e il movimento regolare praticato con regolarità lungo tutto l'arco della vita possono proteggerci.

Per gli over, un fattore importante da contrastare è la **SARCOPENIA** = Progressiva perdita di massa, forza e resistenza muscolare, associata al naturale processo di invecchiamento. Alcuni studi hanno però dimostrato che uno stile di vita sano ed attivo, in particolare la combinazione di esercizio fisico regolare e un adeguato introito proteico, possono rallentare questi processi.

Inattività fisica e resistenza anabolica, che sinteticamente significa una ridotta efficienza dei processi anabolici dovuti all'invecchiamento, sono le principali cause dello sviluppo della sarcopenia (Deutz N.E.P. et al., 2014). Allo stesso tempo questi cambiamenti modificano i nostri fabbisogni, abbiamo bisogno di più acqua, dobbiamo aumentare l'apporto proteico, garantire l'apporto di vitamine e minerali.

Strategie nutrizionali:

- Aumentare l'apporto proteico giornaliero.
- Scegliere proteine di alta qualità: pesce, carne bianca, uova, latte, yogurt, foraggi magri, frutta a guscio, legumi e cereali.
- Assumere proteine in tutti i pasti della giornata
- Mantenere un'adeguata idratazione!

Il modello del piatto sano

Il **modello del piatto sano** è un buon modello per i pasti principali, è importante che alimenti con un buon contenuto proteico siano presenti ad ogni pasto, in particolare a colazione. È indicato anche consumare uova al mattino, con pane tostato ad esempio, due uova grandi (di 75 grammi circa l'una, contengono 20 grammi di proteine di alta qualità).



Esempi di prima colazione

● Dolce ● Salata

- Una tazza di latte parzialmente scremato
- Pane tostato o fette biscottate con miele o marmellata

- Un vasetto di yogurt greco bianco
- Un frutto fresco
- Frutta secca

- Un vasetto di yogurt bianco
- Fiocchi d'avena o cereali integrali

- Thè o tisana
- Pane tostato con ricotta, miele e noci

- Una spremuta di arance
- Pane tostato con uova/affettato o formaggio magro

- Toast con Avocado e salmone o uovo

Esempi di spuntini

- Un frutto più un cubetto di parmigiano

- Un vasetto di yogurt bianco più frutta fresca o frutta secca

- Un frutto più una porzione di frutta secca (noci/mandorle/nocciole/ ecc...)

- Un vasetto di yogurt greco bianco più fiocchi d'avena o frutta fresca

Consigli per costruire un piatto sano con proteine di alta qualità, da utilizzare per il pranzo e per la cena:

- $\frac{1}{2}$ del piatto verdure crude o cotte e frutta: segui le stagioni !!!
- $\frac{1}{4}$ del piatto cereali: pasta integrale, riso basmati/ venere/ rosso, orzo, farro, cous cous, polenta, pane, patate (non più di 2 volte a settimana)
- $\frac{1}{4}$ del piatto proteine di alta qualità: carne bianca, carne rossa, pesce, uova, legumi, formaggi magri

Indicazioni per la frequenza di assunzione delle fonti proteiche durante la settimana:

- | | | |
|---|---|--|
|  Legumi
3-5 volte a settimana |  Pesce
3-5 volte a settimana |  Carne rossa
0-1 volte a settimana |
|  Carne bianca
0-3 volte a settimana |  Uova
1-3 volte a settimana |  Formaggi magri
1-3 volte a settimana |

VALORI NUTRIZIONALI DI ALIMENTI DELLA FAMIGLIA DI LATTE E DERIVATI

Alimento	Peso porzione	Acqua g	Proteine g	Carboidrati g	Lipidi g	Calcio mg	Energia kcal	Leucina mg
Yogurt intero	250	217	9,5	11	9,7	312	165	750
Yogurt greco	150	117	9,6	3	13,7	225	172,5	N.D.*
Latte di vacca intero	250	217,5	8,2	12,2	9	297	160	862
Ricotta di vacca	100	75,7	8,8	3,5	10,9	295	146	997
Parmigiano/Grana	30	9,0	10,0	-	8,4	347	116	864
Bevanda soia	250	224,2	7,25	2	4,75	32,5	80	N.D.*

Tabella composizione alimenti CREA

Note * Non disponibile

VALORI NUTRIZIONALI DEI LEGUMI

- Il contenuto in proteine, grassi e carboidrati dei legumi secchi è circa doppio rispetto a quelli freschi (minore % di acqua) che sono però più ricchi di vitamine e sali minerali
- Il peso dei legumi secchi aumenta di circa 3 volte con la cottura

Legumi secchi 100g	Energia kcal	Proteine g	Lipidi g	Glucidi g
Ceci	316	21	6,3	47
Fagioli	293	22	1-2	47-51
Fave	310	21	3	53
Lenticchie	291	23	1	51
Piselli	286	22	2	48,2
Soia	407	37	19	23
Lupini	371	36	2,4	40,3