



## Consigli alimentari per gli Over 60

In Italia la popolazione anziana è in aumento e gli ultra 60enni sono ormai più del 20% della popolazione totale. In questa fascia di età, anche in apparente stato di salute, la malnutrizione insorge più facilmente rispetto alle altre fasce di età e con l'invecchiamento l'organismo modifica molte delle sue capacità fisiologiche (metabolismo basale, digestione, forza e massa muscolare, ricambio dei liquidi corporei, rimodellamento osseo).

La tabella riporta le calorie necessarie secondo i LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione, ed SICS 2014) per soggetti di età superiore ai 60 considerando il sesso e tenendo conto di una attività fisica di media intensità.

Età (anni)	Altezza (cm)	Peso (Kg) maschi	FE maschi (Kcal/die)	Altezza (cm)	Peso (kg) femmine	FE femmine (Kcal/die)
60-74	150	50.6	2080	150	50.6	1850
	160	57.6	2220	160	57.6	1950
	170	65.0	2360	170	65.0	2060
	180	72.9	2510	180	72.9	2170
>75	150	50.6	1990	150	50.6	1790
	160	57.6	2080	160	57.6	1900
	170	65.0	2180	170	65.0	2020
	180	72.9	2290	180	72.9	2140

L'alimentazione dell'anziano riveste un ruolo fondamentale nella prevenzione di molti disturbi tipici dell'età. In particolare è noto che l'alimentazione diventa più monotona e pertanto più a rischio di carenze specifiche. L'assorbimento dei nutrienti è inoltre fisiologicamente ridotto. Anche gli aspetti sociali possono influenzare la nutrizione soprattutto in età molto avanzata.

### Consigli per evitare le carenze nutrizionali

Per preservare la massa muscolare, bisogna privilegiare l'assunzione di proteine di buon valore biologico quali quelle contenute nella carne bianca o della carne rossa magra, che apportano anche le vitamine del gruppo B fondamentali per il tono muscolare

Acqua, fibre, vitamine (soprattutto quelle antiossidanti), sali minerali vengono assicurati dal consumo di ortaggi e frutta freschi

Lo zucchero è da limitare per tenere sotto controllo il peso corporeo e la glicemia

I cereali (frumento, mais, riso) devono essere limitati sostituendoli con i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, ceci)

Gli acidi grassi essenziali per la conservazione delle funzioni cerebrali devono essere assunti soprattutto dal pesce azzurro (sgombro e sardine forniscono inoltre vitamina D)

La tendenza alla malnutrizione in questa fascia di età può riguardare tutti i nutrienti, compresi la fibra alimentare e l'acqua. L'apporto di acqua è necessario sia per compensare le perdite di liquidi sia per sopperire al ridotto stimolo della sete; insieme a moderata attività fisica e ad assunzione di alimenti ricchi in fibra, serve per regolare le funzioni intestinali.

## Il menu quotidiano

---

Iniziare la giornata con una tazza di latte parzialmente scremato o con lo yogurt (salvo intolleranza) per avere subito una buona dose di calcio e proteine

A metà mattina e a merenda frutta di stagione (anche in forma di frullato)

Non trascurare l'assunzione di pesce (contiene omega 3, acidi grassi essenziali per la conservazione delle funzioni cerebrali)

2 uova la settimana sono concesse (alla coque, in camicia, sode o in frittata con verdure cotta al forno)

A cena i legumi, per due volte la settimana (fagioli, lenticchie, piselli, ceci, fave, lupini) sono un'ottima scelta per far il pieno di proteine, soprattutto se si aggiungono cereali (pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie) che non contengono colesterolo e sono ricchi di fibra

La verdura può essere consumata in grande quantità sia cotta che cruda

---

## Alimenti da ridurre

---

Limitare al minimo il consumo di sale da cucina

Limitare gli zuccheri semplici (zucchero, miele, marmellata) e gli alimenti che li contengono perché determinano un aumento della glicemia (la concentrazione di zucchero nel sangue) e apportano molte calorie con conseguente aumento ponderale

Limitare il consumo di bevande alcoliche

Limitare il consumo dei formaggi a 2 volte la settimana come secondo piatto, poiché, i formaggi sono molto calorici e ricchi di acidi grassi saturi, colesterolo e sale

I salumi come prosciutto, bresaola, speck, pancetta, coppa, salame crudo e cotto devono essere consumati con moderazione, perché anch'essi sono ricchi di grassi e sale

---

## Tenersi sempre attivi

---



- Una passeggiata al giorno di almeno 30 minuti
- Giardinaggio e cura dell'orto
- Ballo di sala
- Volontariato
- Ritrovarsi con gli amici all'aperto
- Prendersi cura di un piccolo animale domestico
- Prendersi cura dei nipotini (offrendosi ai figli come babysitter) e accompagnarli a scuola o ai giardini per stare con loro all'aria aperta
- Andare al cinema, a teatro, visitare mostre, frequentare convegni e corsi educativi diretti alle persone anziane

*I consigli forniti dal suo farmacista in base alle esigenze da lei espresse non debbono essere considerati sostitutivi delle indicazioni del suo medico.*

*Cordialmente*

*Il suo farmacista*