



Consigli alimentari per l'uomo maturo

L'uomo maturo che non ha patologie conclamate con un corretto stile di vita può supportare la propria salute. La dieta abituale deve essere sana e bilanciata nel contenuto dei nutrienti base (proteine, zuccheri, grassi, fibre e micronutrienti).

Il fabbisogno energetico (FE) dell'uomo di mezza età (50-60 anni) è simile a quello dei più giovani e dipende dal tipo di attività fisica e dalle caratteristiche antropometriche.

La tabella riporta le calorie necessarie secondo l'ARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana - IV Revisione, ed SICS 2014) tenendo conto di una attività fisica che va da quella decisamente sedentaria a quella dello sportivo agonista.

Età (anni)	Altezza (cm)	Peso (Kg) maschi	FE maschi (Kcal/die)			
			Decisamente sedentario ¹	Più sedentario che sportivo ²	Sportivo ³	Agonista ⁴
50-59	150	50.6	2110	2330	2540	3050
	160	57.6	2220	2450	2680	3220
	170	65.0	2350	2590	2830	3400
	180	72.9	2480	2730	2990	3590
	190	81.2	2620	2890	3160	3790

¹**Decisamente sedentario:** nessun movimento, ascensore e divano sono gli alleati migliori, non esce, si fa portare la spesa a domicilio e qualcuno si prende cura della sua casa

²**Più sedentario che sportivo:** esce e incontra gli amici, ma usa l'auto per spostarsi e limita il movimento allo stretto necessario, pur occupandosi personalmente della cura domestica, si iscrive alla palestra ma poi non la frequenta

³**Sportivo:** evita ascensori, all'automobile preferisce la bicicletta, si gestisce casa, spesa e si occupa dei suoi cari, va in palestra 2 volte/settimana, il week end lo passa il più possibile all'aria aperta

⁴**Agonista:** si dedica in modo agonistico (3-4 volte/settimana) ad almeno uno sport

Per sostenere il benessere generale, l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) raccomanda almeno **5 porzioni di frutta e verdura al giorno**: diversi studi scientifici hanno accertato che vitamine e minerali - di cui frutta e verdura sono ricche - aiutano a prevenire l'insorgenza di malattie. L'obesità e la sedentarietà sono frequenti negli uomini di 50-60 anni, e costituiscono un serio pericolo per il mantenimento della salute.

Conosci il tuo indice di massa corporea?

I valori dell'indice di massa corporea derivano da un calcolo semplice:

$$\text{INDICE DI MASSA CORPOREA} = \frac{\text{PESO IN KG}}{\text{ALTEZZA}^2 \text{ IN M}}$$

< 18,5 sottopeso

18,5 – 24,9 normopeso

25 – 29,9 sovrappeso

> 30 obesità

Alimenti consigliati (schema settimanale)

Carne rossa magra, meno di una volta alla settimana

Dolciumi, 1 volta alla settimana

Uova e formaggio fresco, 1 volta alla settimana (come secondo)

Carne bianca (pollo, tacchino, coniglio) 3/4 volte alla settimana

Pesce (azzurro, sogliola, orata, merluzzo, nasello) almeno 3 volte alla settimana

Olio extravergine di oliva circa 3/4 cucchiaini al giorno (da utilizzare a crudo)

Latte e yogurt magri, 1 porzione al giorno

Pane, pasta, cereali, meglio integrali ad ogni pasto

Legumi e noci 1 porzione al giorno

Verdura e frutta 3/4 porzioni al giorno

Moderato consumo di vino rosso (mezzo bicchiere ai pasti principali)

Bere almeno 8 bicchieri di acqua al giorno

Moderare il consumo del sale da cucina

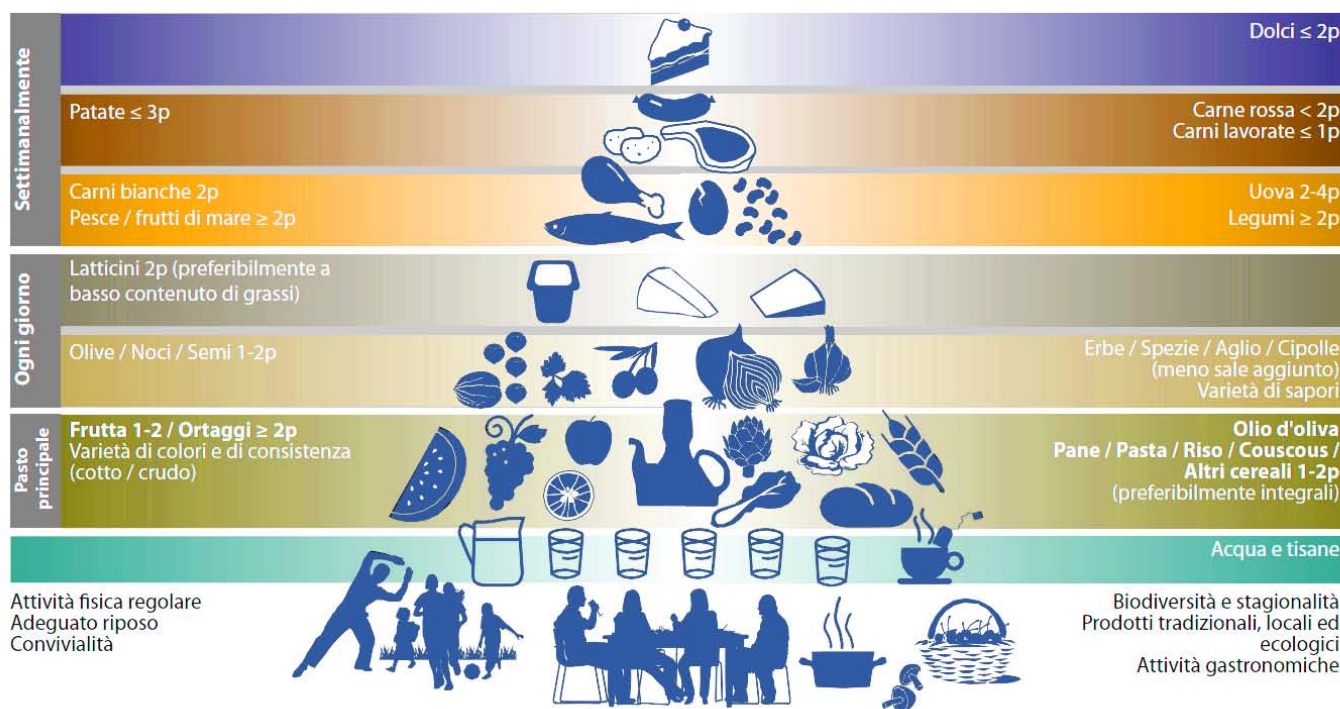
I nutrienti fondamentali per supportare le specifiche necessità dell'uomo sono le vitamine del gruppo B che contribuiscono al normale metabolismo energetico, il magnesio, coinvolto nelle funzioni muscolari e la Vitamina C ed E per il loro potere antiossidante.

Tre buone abitudini

- Variare ogni giorno le scelte alimentari per garantire un apporto adeguato di energia e nutrienti, tenendo presente che i sei principali gruppi di alimenti (proteine, zuccheri, grassi, fibre, vitamine e sali minerali) devono essere messi in tavola tutti giorni nelle giuste quantità.
- Mangiare più frutta e più verdura: un'alimentazione ricca di frutta, verdura e con un adeguato contenuto di cereali e legumi, è benefica per la salute.
- Mangiare a colori: ogni giorno andrebbero consumate 5 porzioni di frutta e verdura. I 5 diversi colori (bianco, rosso, verde, blu scuro-viola, giallo-arancio) corrispondono a diversi contenuti di principi nutrizionali salutari. Bisogna sempre tener presente che un consumo adeguato di frutta e verdura, oltre a mantenere l'equilibrio energetico, apporta vitamine e minerali.

Il farmacista può consigliare, in situazioni in cui l'assunzione con la dieta di alcuni nutrienti non è soddisfacente o nel caso in cui si verifica un aumentato fabbisogno legato a situazioni fisiologiche particolari quali stress fisico e mentale e periodi post convalescenza, l'impiego di integratori alimentari multivitaminici/multiminerali con dosaggi specifici per le esigenze maschili, in particolare per la vitalità, le difese naturali, la salute degli occhi e la prestazione mentale.

PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA



p = porzione

© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione

La piramide alimentare mediterranea per una alimentazione sana si articola in 6 piani, in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della piramide, l'attività fisica regolare, il riposo e la convivialità, abitudini vitali che aumentano lo stato di benessere.

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