

MIGLIORAMENTO DELL'ALIMENTAZIONE CON L'AVANZAMENTO DELL'ETÀ

INFORMAZIONI PER ANZIANI, FAMIGLIE
E ASSISTENTI SANITARI



ARGOMENTI TRATTATI IN QUESTO OPUSCOLO:

- Come migliorare l'alimentazione.
- Perché una buona alimentazione è importante con l'avanzamento dell'età.
- Quali alimenti evitare per una serie di condizioni di salute croniche.



**Sinai
Health**

Healthy Ageing
and Geriatrics

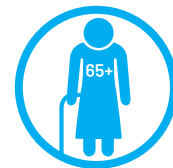


UHN

Toronto General
Toronto Western
Princess Margaret
Toronto Rehab
Michener Institute

PERCHÉ L'ALIMENTAZIONE È IMPORTANTE CON L'AVANZAMENTO DELL'ETÀ?

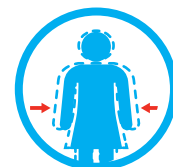
Un'alimentazione sana è un fattore importante sia per prevenire le malattie che per gestire le attuali condizioni sanitarie. Tuttavia, si stima che oltre il 33% dei canadesi di età superiore ai 65 anni non segua una corretta alimentazione. Le donne sono addirittura più a rischio di cattiva alimentazione rispetto agli uomini. Con l'invecchiamento aumenta il rischio di malnutrizione. I fattori di rischio aumentano se si vive da soli, se si è fisicamente inattivi, se si soffre di depressione, se non si ha una buona dentatura, se si è in fase di declino fisico o cognitivo o se si utilizzano farmaci per gestire alcune patologie croniche.



COME CAPIRE SE NON SI SEGUE UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE?

Il rischio nutrizionale è maggiore se:

- Recentemente si è perso o guadagnato involontariamente più di 10 libbre.
- Si saltano spesso i pasti.
- Si mangia in solitudine.
- Si mangiano meno di 2 porzioni di frutta e verdura al giorno.



PERCHÉ ALCUNI ANZIANI SONO A RISCHIO DI CATTIVA ALIMENTAZIONE?

Sono molte le ragioni per cui gli anziani potrebbero non mangiare bene come dovrebbero. Alcune di queste includono:

- I cambiamenti del nostro corpo con l'avanzare dell'età, tra cui riduzione della mobilità, del senso del gusto e dell'olfatto, della vista, del metabolismo, della salute orale, possono contribuire a uno scarso appetito o a una diminuzione dell'interesse per la spesa, la cucina e il cibo.
- I problemi di salute possono rendere difficile la pianificazione dei pasti. Il diabete, le malattie cardiache, la pressione sanguigna elevata, l'ipertensione, le malattie renali e il cancro impongono tutti degli specifici requisiti dietetici da seguire.
- Le preferenze alimentari legate al luogo di residenza, all'etnia e alle abitudini di vita possono mettere a dura prova il mantenimento di una buona alimentazione.
- Un rallentamento dell'attività fisica può spesso portare a una perdita di appetito.
- Alcune condizioni fisiche, come l'artrite, possono rendere l'alimentazione più impegnativa, rendendo difficile la deglutizione o la digestione del cibo.
- La mancanza di denaro da spendere in un supermercato o per acquistare frutta e verdura fresca, carne o pesce, uova e latticini.
- Alcune patologie legate alla salute mentale, tra cui la depressione e le demenze, possono influire sull'appetito.

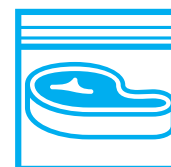


QUALI CONSIGLI SEGUIRE PER ACQUISTARE ALIMENTI PIÙ SANI?

Sapere cosa cercare quando si va al supermercato può aiutare a evitare un'intossicazione alimentare. Mentre la maggior parte delle persone colpite da avvelenamento da cibo si riprende completamente, gli anziani che subiscono un'intossicazione alimentare hanno conseguenze più gravi e durature. Inoltre, i cambiamenti dell'organismo dovuti all'età nonché le patologie croniche, come il diabete e le malattie renali, possono rendere difficile combattere le infezioni. Per evitare un'intossicazione alimentare, è necessario:



- Acquistare cibi freddi o surgelati soltanto al termine della spesa.
- Controllare la data di scadenza degli alimenti.
- Controllare le condizioni di frutta e verdura per evitare di acquistare articoli ammaccati o danneggiati.
- Mettere gli alimenti crudi in singoli sacchetti di plastica.
- Tenere la carne rossa, la carne bianca, il pesce e i frutti di mare crudi lontano dagli altri alimenti nel carrello della spesa.
- Etichettare e utilizzare lo stesso sacchetto o contenitore per la carne rossa, la carne bianca, il pesce e i frutti di mare crudi.
- Refrigerare o congelare la carne rossa, la carne bianca, il pesce e i frutti di mare crudi non appena a casa.
- Lavare le borse della spesa riutilizzabili.



QUALI SONO I CONSIGLI PER RENDERE I PASTI PIÙ SANI?

Quando si preparano i pasti, è possibile adottare alcuni accorgimenti per ridurre il rischio di intossicazione alimentare.

Quando si preparano gli alimenti:

- Lavarsi le mani prima e dopo aver toccato carne rossa, carne bianca, pesce e frutti di mare crudi.
- Prima di mangiare o cucinare frutta e verdura, lavarla con acqua fresca, corrente e potabile.
- Pulire i lavelli, le superfici della cucina o i contenitori immediatamente dopo che sono stati a contatto con carne rossa, carne bianca, pesce e frutti di mare crudi.
- Evitare di riutilizzare piatti o utensili che hanno toccato alimenti crudi.
- Utilizzare un tagliere per i cibi pronti e uno diverso per carne rossa, carne bianca, pesce e frutti di mare crudi.
- Pulire i piani di lavoro, i taglieri e gli utensili con un disinfettante da cucina prima e dopo la preparazione degli alimenti.



Quando si cucinano i cibi:

- Per una lettura più accurata, utilizzare un termometro digitale a lettura istantanea. La carne può diventare marrone prima che tutti i batteri presenti negli alimenti vengano uccisi.
- Togliere il cibo dal fuoco e inserire il termometro digitale per alimenti nella parte più spessa della carne. Per gli hamburger, inserirlo nel lato della esterno, fino al centro.
- Pulire il termometro con acqua calda e sapone tra una lettura e l'altra della temperatura.

QUALI CONSIGLI SEGUIRE PER MANTENERE UNA DIETA EQUILIBRATA?

La Guida alimentare del Canada raccomanda i seguenti consigli per mangiare sano:

- Mangiare molta verdura e frutta, cibi integrali e alimenti ricchi di proteine. Scegliere più spesso alimenti vegetali ricchi di proteine.
- Scegliere alimenti con grassi sani anziché grassi saturi.
- Limitare il consumo di alimenti altamente elaborati. Se si preferiscono questi alimenti, mangiarli raramente e in piccole quantità.
- Preparare pasti e spuntini utilizzando ingredienti con poca o nessuna aggiunta di sodio, zuccheri o grassi saturi.
- Scegliere menù più sani quando si mangia fuori casa.
- Preferire l'acqua alle bevande zuccherate.



Osservare quali alimenti riempiono il piatto per assicurarsi di mantenere una dieta equilibrata. La maggior parte del piatto dovrebbe essere occupata da frutta e verdura. Riempire 1/2 piatto con verdure, 1/4 con carne/alternative alla carne e 1/4 con una porzione di verdure amidacee o cereali integrali. L'acqua deve essere la bevanda preferita.

QUALI SONO LE CONSIDERAZIONI SULL'ALIMENTAZIONE PER GLI ANZIANI AFFETTI DA PATOLOGIE CRONICHE?



PRESSIONE SANGUIGNA ELEVATA (IPERTENSIONE)

Il sale fa aumentare la pressione sanguigna. Oltre il 70% del sale che consumiamo in media proviene da cibi preparati come zuppe in scatola o confezionate, pane, biscotti, cereali per la colazione e cibi pronti surgelati.

Se si soffre di pressione sanguigna elevata, è necessario prestare maggiore attenzione alla quantità di sale che si consuma. Una soluzione è quella di fare la spesa nelle corsie esterne del supermercato per evitare gli alimenti confezionati, oppure scegliere quelli con la dicitura "a basso contenuto di sodio". Anche il mantenimento di un peso corretto, l'attività fisica, la limitazione del consumo di alcol e il consumo di frutta e verdura sono metodi consigliati per controllare meglio l'ipertensione.



MALATTIE CARDIACHE

Se si soffre di malattie cardiache o si è stati colpiti da ictus, è ancora più importante seguire una dieta sana, attenendosi alla Guida alimentare del Canada. Il tuo cuore ti ringrazierà per aver sostituito i cibi grassi con frutta e verdura. Alcuni consigli nutrizionali per aiutare a gestire le malattie cardiache includono:

- Scegliere di mangiare frutta e verdura intere, piuttosto che spremute, per acquisire ulteriori fibre.
- Gli alimenti ricchi di antiossidanti possono contribuire a rallentare l'accumulo di colesterolo nelle vene e nelle arterie. Ne sono un esempio: broccoli, peperoni, fragole, arance, kiwi, melone, carote, pomodori, zucche, pompelmi rosa, patate dolci e bietole.
- Prediligere marche che abbiano prodotti senza sodio, a basso contenuto di zucchero e di grassi. Prestare attenzione ad alcuni prodotti che dicono di essere "senza grassi" poiché sono spesso ricchi di zuccheri. Quindi leggere gli ingredienti sui prodotti prima di acquistarli o mangiarli.
- Evitare il sale da cucina o utilizzare sostituti del sale a basso contenuto di sodio per la salute del cuore o esaltatori di sapidità.



DIABETE

Mantenere un buon controllo degli zuccheri nel sangue è estremamente importante per i soggetti a cui è stato diagnosticato il diabete o il prediabete. Seguire le indicazioni dietetiche riportate nelle sezioni precedenti aiuterà anche a controllare meglio la quantità di zuccheri nel sangue. Un migliore controllo degli zuccheri nel sangue fin dalle prime fasi della patologia può aiutare a evitare alcuni degli effetti devastanti di una glicemia incontrollata in età avanzata, tra cui malattie cardiache e renali, perdita della vista, problemi di circolazione che possono portare ad amputazioni e perdita di mobilità.



CANCRO

I soggetti affetti da cancro hanno esigenze nutrizionali diverse. Se si segue una cura per un tumore, potresti aver bisogno di più alimenti ad alto contenuto proteico ed energetico del solito. Può essere facile disidratarsi, quindi si consiglia di bere molta acqua. Discutere con la propria équipe sanitaria degli integratori nutrizionali che potrebbero essere utili per garantire un adeguato apporto di proteine, vitamine e minerali durante il trattamento e la guarigione.

DOVE POSSO TROVARE ULTERIORI INFORMAZIONI?

GUIDA ALIMENTARE DEL CANADA

La Guida alimentare del Canada fornisce consigli su come pianificare i pasti, mangiare bene e mantenere una dieta equilibrata.



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

DIETISTI DEL CANADA

L'associazione Dietisti del Canada fornisce risorse per aiutare a fare scelte alimentari sane, compresi i link a diversi sistemi di tracciamento alimentare, strumenti di autovalutazione, guide di cucina e ricette.



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD

Unlock Food (ex Eat Right Ontario) offre una guida per l'alimentazione sana per gli anziani, oltre a consigli sulla cucina e sulla preparazione dei pasti.



www.unlockfood.ca

[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

NOTE



RISORSE PERTINENTI NELLA NOSTRA SERIE

- Calcio, vitamina D e salute delle ossa
- Vita più lunga e migliorata: guida per un invecchiamento sano

ULTERIORI RISORSE SANITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Pianificazione sanitaria anticipata: modalità di approccio alla conversazione
- Alcol e salute
- Consigli generali per gestire i problemi di memoria
- Miglioramento dell'incontinenza urinaria
- Gestione dello stress dell'assistente sanitario
- Gestione del dolore cronico
- Gestione delle comuni condizioni di salute mentale negli anziani
- Gestione della stitichezza
- Gestione del deterioramento cognitivo lieve, della malattia di Alzheimer e di altre demenze
- Gestione di molteplici condizioni di salute croniche
- Gestione dell'uso di sedativi-ipnotici negli anziani
- Gestione del sonno negli anziani
- Gestione dei disturbi da uso di sostanze e dipendenza durante l'invecchiamento
- Prevenzione delle cadute in casa
- Riconoscimento e gestione dell'ansia
- Riconoscimento e gestione della depressione
- Riconoscimento e gestione dell'ipoacusia
- Somministrazione sicura dei farmaci agli anziani
- Lucidità durante l'invecchiamento
- Sostituti decisionali e procure
- Comprensione delle opzioni di cure palliative

ULTERIORI RISORSE COMUNITARIE NELLA NOSTRA SERIE:

- Opzioni di trasporto nella comunità
- Servizi di valutazione della guida
- Abuso senile
- Finanziamento agli ausili per la mobilità e per altro scopo dal programma di dispositivi assistenziali
- Opzioni abitative per gli anziani
- Modalità di iscrizione al servizio Wheel-Trans
- Pasti a domicilio

Per ulteriori risorse per gli anziani, le famiglie e gli assistenti sanitari, visita il sito web www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation

Queste informazioni devono essere utilizzate solo a scopo informativo e non sono da intendersi sostitutive di una consulenza, una diagnosi o un trattamento di un professionista medico. Per informazioni su una specifica condizione medica, consultare il proprio medico curante. È possibile ristampare una sola copia di questi materiali esclusivamente per uso personale e non commerciale.

Desideriamo ringraziare i seguenti organi per il supporto della nostra iniziativa "Risorse educative a sostegno di un invecchiamento sano":



La
fondazione
Ben e Hilda
Katz



La fondazione Mon Sheong e la fondazione Ben e Hilda Katz hanno generosamente fornito un finanziamento a sostegno della stampa e della traduzione delle nostre risorse educative per un invecchiamento sano.

Il Ministero per gli anziani e l'accessibilità ha sostenuto questa iniziativa con un finanziamento attraverso il proprio Programma di sovvenzioni comunitarie per anziani.