



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



SIA NET

INMP



NIHMP



## SECONDA PARTE

# Consigli nutrizionali

a cura di  
*Lorenzo Maria Donini*  
*e Salvatore Carbone*



apssso

promosso da APSSO - Associazione  
Prevenzione Salute e Sicurezza Onlus

**In collaborazione con:**



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA

*Alessandro Pinto  
Anna Maria Giusti  
Valeria Del Balzo*



*Walter Marrocco  
Gallieno Marri  
Antonio Pio D'Ingianna  
Andrea Pizzini*



*Elena Alonzo  
Agostino Messineo  
Vincenzo Pontieri  
Giuseppe Ugolini  
Angiola Vanzo*



*Concetta Mirisola  
Gianfranco Costanzo  
Laura Piombo*

SECONDA  
PARTE

CONSIGLI  
NUTRIZIONALI

In tutti i soggetti anziani a basso rischio nutrizionale al MNA<sup>®</sup> (pag. 13) e soprattutto in chi consuma alcuni alimenti in quantità insufficienti

(vedi GPC pag.17) è

importante che

il caregiver

segua alcune

indicazioni

affinché lo

stato nutrizionale rimanga soddisfacente. Un modello nutrizionale cui far riferimento, anche in età geriatrica, è sicuramente quello della dieta mediterranea.

Tale modello nell'anziano prevede però delle integrazioni. In particolare l'anziano deve porre molta attenzione al consumo di acqua che deve mantenersi (malgrado la fisiologica riduzione del senso di sete) intorno a 1,5 l al giorno. Per il resto i diversi gradoni della piramide sono simili a quelli dell'adulto (vedi pag. 32).





Subito sopra l'acqua, ritroviamo gli alimenti che fanno parte del gruppo alimentare dei cereali (pane, pasta, riso, farro,

orzo...) per i quali è prevista la presenza ad ogni pasto principale (colazione, pranzo e cena) (4-5 porzioni al giorno). Lo stesso discorso va fatto per la frutta e la verdura la cui scelta deve ricadere preferibilmente sui prodotti di stagione.

Inoltre è di fondamentale importanza per la persona anziana assumere ogni giorno, due porzioni di alimenti del gruppo "carne, pesce e uova":



- a) carne (due volte a settimana la carne rossa e quattro volte quella bianca)
- b) pesce (3-4 volte a settimana)

c) uova (2-3 volte a settimana)

d) formaggi freschi (2-3 volte a settimana).



In alternativa è possibile consumare i legumi due/tre volte a settimana combinandoli con i cereali nel primo piatto (esempio: pasta e fagioli, riso e piselli, pasta e lenticchie, pasta e ceci).

Sempre più in alto ritroviamo il gruppo alimentare dei grassi da condimento ed insieme ad esso gli alimenti ricchi di zuccheri semplici ed il sale. È molto importante che gli alimenti appena citati vengano consumati con parsimonia:



- sale da cucina (gli alimenti anche senza aggiunta di sale contengono un quantitativo di Na (sodio) sufficiente a coprire il

fabbisogno giornaliero); gli alimenti conservati (salumi, formaggi, cibi in scatola, cibi precotti) ne contengono un quantitativo eccessivo soprattutto per chi soffre di ipertensione arteriosa

- zuccheri semplici (zucchero da cucina, marmellata, miele, caramelle zuccherate...)
- grassi di condimento (olio di oliva, burro, margarina...).

Tra questi ultimi è da preferire l'olio extra vergine di oliva, la cui presenza è prevista tutti i giorni, nei due pasti principali (pranzo e cena).



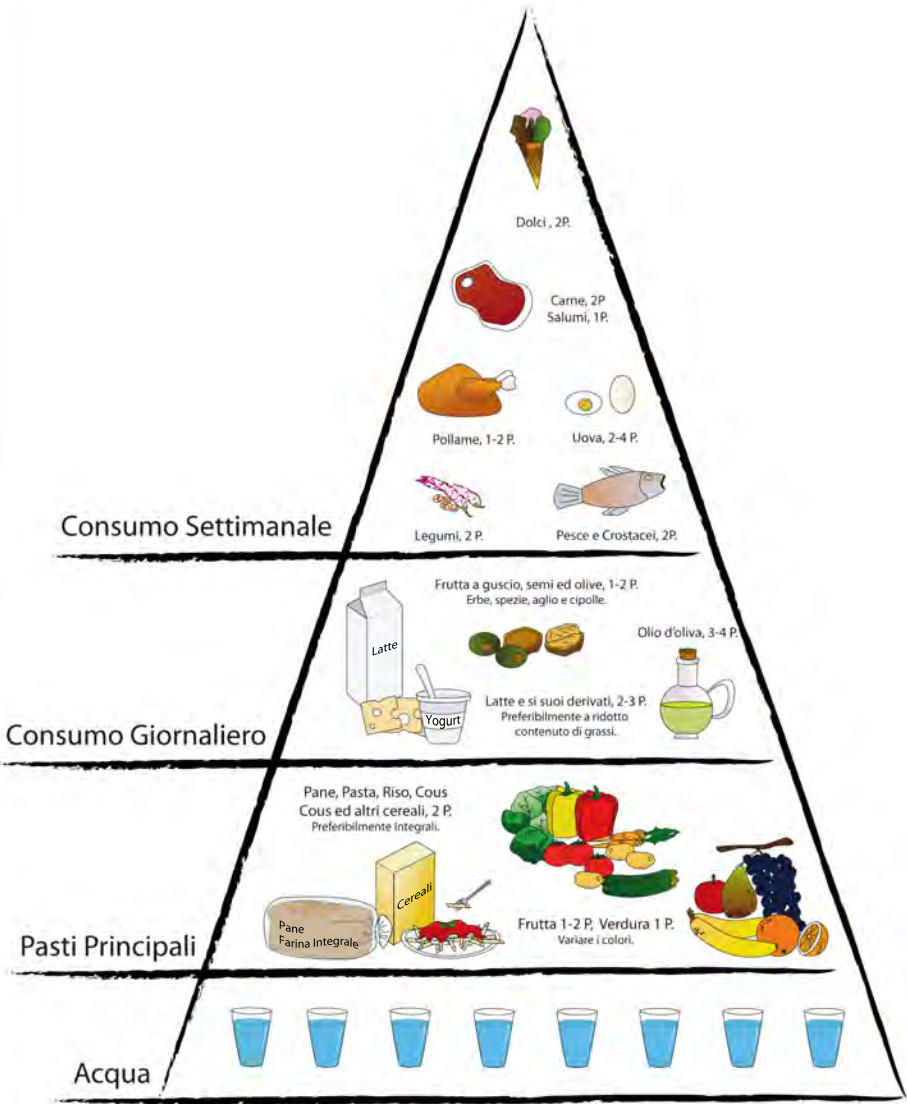


Immagine elaborata da Ylenia Venditti\_Product Designer



Di seguito è riportato un esempio di giornata alimentare con il peso delle porzioni:

<b>COLAZIONE</b>	<b>Quantità</b>
Latte parzialmente scremato	n° 1 tazza da 200 ml
Fette biscottate	n° 4 (40 g)
<b>SPUNTINO</b>	<b>Quantità</b>
Frutta	n° 1 (150 g)
<b>PRANZO</b>	<b>Quantità</b>
Pasta o riso (condita con pomodoro e n°1 cucchiaino di parmigiano)	80 g
Carne	80 g
Ortaggi	150 g
Pane	40 g
Frutta	n° 1 (150 g)
Olio	n° 4 cucchiaini (20 g - da utilizzare per tutte le preparazioni)
<b>MERENDA</b>	<b>Quantità</b>
Yogurt intero o parzialmente scremato	n° 1 vasetto (125 g)
<b>CENA</b>	<b>Quantità</b>
Minestra con pastina (condita con n°2 cucchiaini di parmigiano)	40 g
Pesce	100 g
Ortaggi	150 g
Pane	80 g
Frutta	n° 1 (150 g)
Olio	n° 4 cucchiaini (20 g - da utilizzare per tutte le preparazioni)

Questo schema alimentare assicura:

<b>Energia</b>	<b>Kcal totali 1900</b>	
<b>Proteine</b>	<b>Totali 85 g</b>	<b>Animali</b> 45 g
		<b>Vegetali</b> 40 g
<b>Grassi</b>	<b>Totali 60 g</b>	<b>Monoinsaturi</b> 34 g
		<b>Polinsaturi</b> 8 g
		<b>Saturi</b> 16 g
<b>Carboidrati</b>	<b>Totali 234 g</b>	<b>Complessi</b> 174 g
		<b>Semplici</b> 60 g
<b>Calcio</b>	1092 mg	
<b>Ferro</b>	11 mg	
<b>Fibra</b>	21 g	

Di nuovo, come indicato anche nella piramide, è importante ricordarsi di consumare almeno 8 bicchieri di acqua che corrispondono a circa 1,5 l al giorno.

**BERE ALMENO  
8 BICCHIERI DI  
ACQUA AL  
GIORNO!**



