

Prof.ssa Michela Barichella, Presidente Brain and Malnutrition Association Onlus. Ecco la dieta giusta per gli anziani: “La nutrizione è correlata sia con la prevenzione sia con l’instaurarsi o l’aggravarsi di diverse patologie e rappresenta un’importante arma per ridurre gli anni di disabilità”



Rimini, 18 settembre 2017 – Gli anni di vita in buona salute sono gli anni che una persona può sperare di vivere senza malattie invalidanti. L'invecchiamento si accompagna a numerose condizioni patologiche cronico-degenerative che compromettono la qualità della vita e conducono alla non autosufficienza e alla morte. Il progressivo allungamento dell’aspettativa di vita ha pertanto comportato come conseguenza negativa un incremento degli anni vissuti in disabilità che in Italia ammontano mediamente nei due sessi a 9 anni (dati Istat).

“L’invecchiamento rappresenta un processo biologico estremamente complesso derivante dall’interazione tra l’individuo e l’ambiente – spiega la prof.ssa Michela Barichella, Presidente Brain and Malnutrition Association Onlus – Tra i modulatori di questo processo, grande importanza riveste sicuramente la nutrizione, la quale si correla sia con la prevenzione, sia con l’instaurarsi o l’aggravarsi di diverse patologie, soprattutto nel soggetto anziano. Rappresenta pertanto un’importante arma per ridurre gli anni di disabilità”.



Prof.ssa Michela Barichella

Durante l’invecchiamento l’individuo affronta l’ineluttabile perdita di energie e di capacità mnemoniche, ma la vita si può affrontare serenamente e vivere appieno anche nella sua fase più matura se si prendono le dovute precauzioni.

Il rapporto tra il soggetto anziano e il modo di alimentarsi è influenzato da moltissime variabili: socioeconomiche e psicologiche da una parte (isolamento sociale, limitate risorse finanziarie, depressione), fisiologiche, metaboliche e biochimiche dall’altra.

La malnutrizione è un’alterazione della struttura e della funzione dell’organismo, causata da uno squilibrio tra quello che introduciamo attraverso l’alimentazione e ciò di cui il nostro corpo ha bisogno

per mantenersi in salute. Il nostro metabolismo e la capacità di assorbimento dei nutrienti cambiano negli anni, dunque ogni età ha la sua dieta.

L'anziano spesso riduce il suo apporto alimentare, in parte per disturbi del gusto, in parte perché sente meno la necessità di mangiare, in parte perché ha delle difficoltà oggettive di tipo meccanico. Mangiando di meno il soggetto si indebolisce e inizia un circolo vizioso con cui riduce progressivamente la sua energia. Esistono varie tipologie di malnutrizione, ma la malnutrizione con rilevanza maggiore è la malnutrizione proteico-calorica.

“La malnutrizione proteico-calorica consiste in un inadeguato introito di energia e di proteine che può portare a conseguenze come perdita di peso, diminuzione della massa muscolare e riduzione della risposta immunitaria – afferma ancora la prof.ssa Barichella – Proprio per evitare queste conseguenze e continuare a condurre uno stile di vita attivo si consiglia di adattare la propria alimentazione alle esigenze dell'età adulta”.

I molteplici fattori di rischio per lo sviluppo di malnutrizione nel soggetto anziano sono stati brillantemente riassunti dagli anglosassoni anche mediante l'elenco delle “9 D”:

1. Dementia = demenza (disturbi cognitivi)
2. Depression = depressione (disturbi del tono dell'umore)
3. Disease = malattie sia acute che croniche
4. Dysgeusia = alterazione del gusto
5. Diarrhoea = diarrea
6. Drugs = medicine
7. Dentition = alterata dentizione/masticazione
8. Dysfunction = disfunzione funzionale (fisica)
9. Dysphagia = disturbi della deglutizione

LA DIETA CORRETTA PER GLI ANZIANI

Si calcola che la prevalenza della malnutrizione ammonti al 5-10% negli anziani che vivono nelle loro case, mentre oscilla tra il 30 e l'85% in coloro che sono ospitati nelle diverse strutture geriatriche.

Quali sono gli errori più frequenti degli anziani in Italia in termini di corretta alimentazione? Sicuramente non assumono adeguate quantità di frutta e verdura. Solo il 37% degli anziani introduce 3-4 porzioni al giorno, mentre il 55% ne consuma solo 1-2 porzioni.

Nei più anziani le difficoltà di masticazione possono determinare carenze nutrizionali con effetti particolarmente gravi specie tra le persone fragili e con disabilità. I problemi masticatori influenzano inoltre la qualità della vita dell'anziano, incidendo sul suo benessere sociale e psicologico. Nelle indagini 2009 e 2010, il 33,4% e il 15,6%, rispettivamente degli ultra 64enni riferiva di avere problemi di masticazione.

Un'alimentazione corretta nel soggetto anziano deve tener conto di alcune peculiarità. La piramide alimentare per il soggetto anziano privilegia per ciascuna categoria di alimenti quelli con un più alto rapporto quantitativo tra nutrienti e calorie; è incoraggiato l'uso di alimenti a maggiore densità nutritiva,

l'apporto di fibra e raccomanda moderazione nell'assunzione di grassi, dolci, sale e alcolici.

Fondamentale è mantenere alto il quantitativo di acqua, in quanto nelle persone anziane frequentemente viene meno la sensazione di sete. È quindi importante introdurre una sufficiente quantità, pari a 1,5- 2 litri, anche se non se ne sente il bisogno, per evitare di andare incontro a stati di disidratazione.

Per i pazienti che hanno disfagia ai liquidi si consiglia l'utilizzo di addensanti, polveri inodori e incolori, che modificano la consistenza dei liquidi. In conclusione, al fine di raggiungere un invecchiamento di successo è utile un'integrazione mirata di vitamine, minerali e proteine che permetta di combattere la malnutrizione.