



L'ALIMENTAZIONE DELL'ANZIANO



Alberta Bracco
Nutrizione Dietista
SC Nutrizione Clinica
Ospedale Michele e Pietro Ferrero
ASLCN2

ARGENTO ATTIVO
VIVERE BENE OLTRE I SESSANTA

Perché parlare di alimentazione?

Un'alimentazione equilibrata è indicata in ogni periodo della vita.

A maggior ragione è fondamentale per coloro che stanno vivendo la fase della terza età, perché mangiare sano garantisce salute e longevità e riduce il rischio di insorgenza di malattie croniche o acute.



Perché parlare di alimentazione?

Ognuno ha un ruolo nell'aiutare a creare e a sostenere le sane abitudini alimentari, nei più diversi contesti sociali: a casa, a scuola, sul lavoro, in comunità.

E' fondamentale divulgare INFORMAZIONI ed EDUCAZIONE



TIPI DI INVECCHIAMENTO

ANZIANO SANO



ANZIANO FRAGILE



PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI FISIOLOGICHE NELLE PERSONE ANZIANE

Nell'invecchiamento fisiologico, nell'organismo avvengono modificazioni che possono influenzare lo stato nutrizionale

- la composizione corporea
- i 5 sensi
- l'apparato digerente
- le problematiche psicologiche



LO STATO NUTRIZIONALE

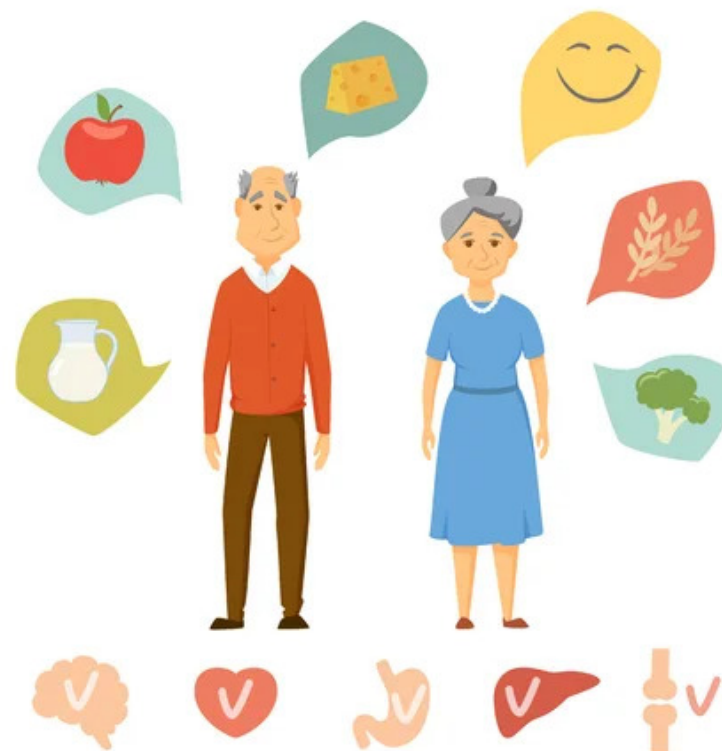
dipende dall'equilibrio tra il cibo assunto
e
il fabbisogno dell'organismo



Controllo del PESO

Controllo del quantitativo del cibo consumato

Controllo del quantitativo di liquidi assunti



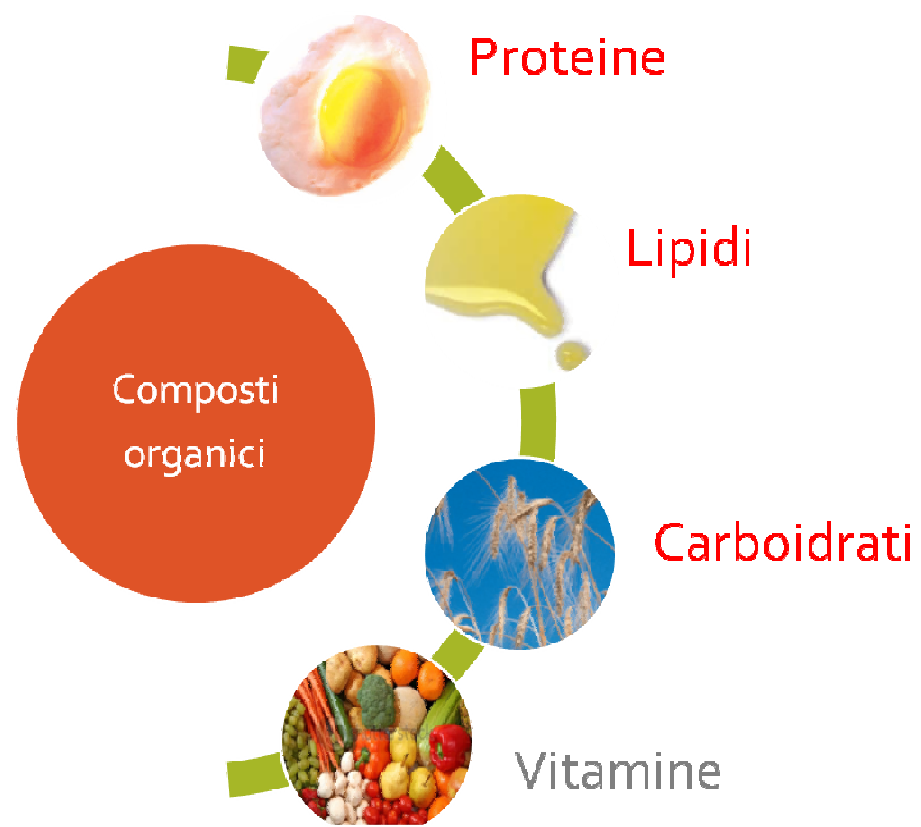
CHE COSA È UN ALIMENTO

ogni sostanza o insieme di sostanze che vengono introdotte dall' organismo per soddisfare le sue esigenze plastiche, energetiche e regolatrici

GLI ALIMENTI SONO FORMATI DA NUTRIENTI o **PRINCIPI NUTRITIVI**, FIBRE E ACQUA



I PRINCIPI NUTRITIVI



I PRINCIPI NUTRITIVI

PROTEINE

carne, pesce, uova, legumi, latte e formaggi

GRASSI O LIPIDI

oli vegetali, burro, strutto e altri grassi da condimento, latte e derivati

CARBOIDRATI O GLUCIDI

pane, pasta, riso, cereali e farine in generale, patate, frutta, miele, marmellata, zucchero, latte

VITAMINE (gruppo B, C, A, D, E, K)

SALI MINERALI (calcio, ferro, magnesio, fosforo, potassio, etc)

Nelle persone anziane è frequente che si verifichino delle carenze di alcune vitamine/sali minerali, pertanto spesso sono necessarie delle integrazioni specifiche



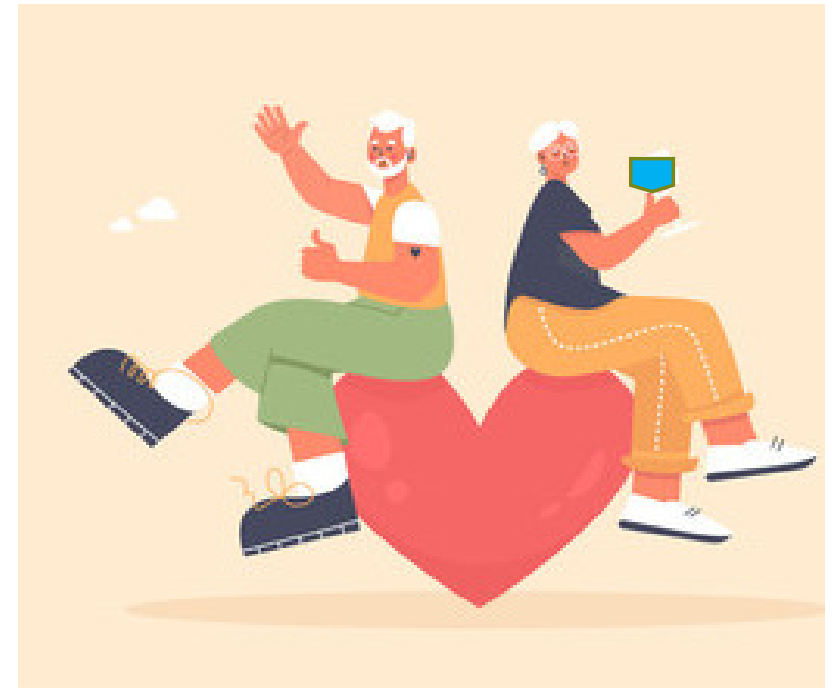
I PRINCIPI NUTRITIVI

FIBRE

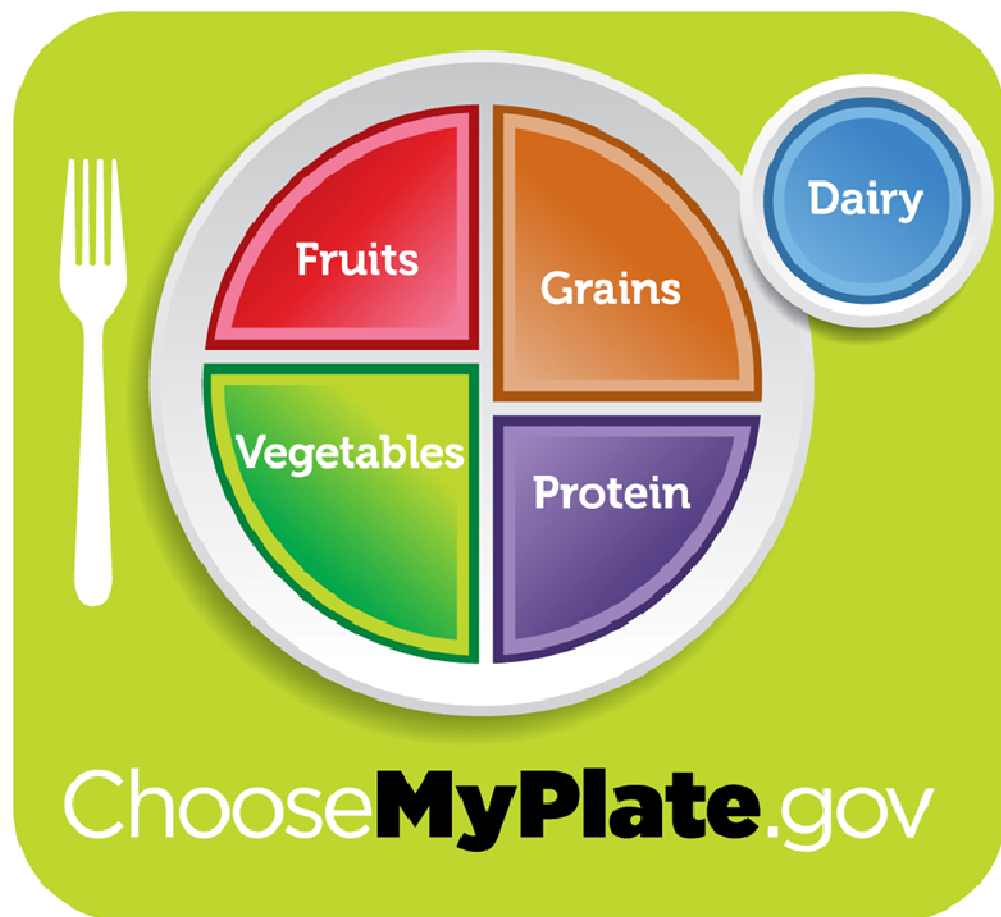
Si trovano prevalentemente negli alimenti vegetali
Non forniscono energia perché il nostro organismo non riesce ad assorbirle

ACQUA

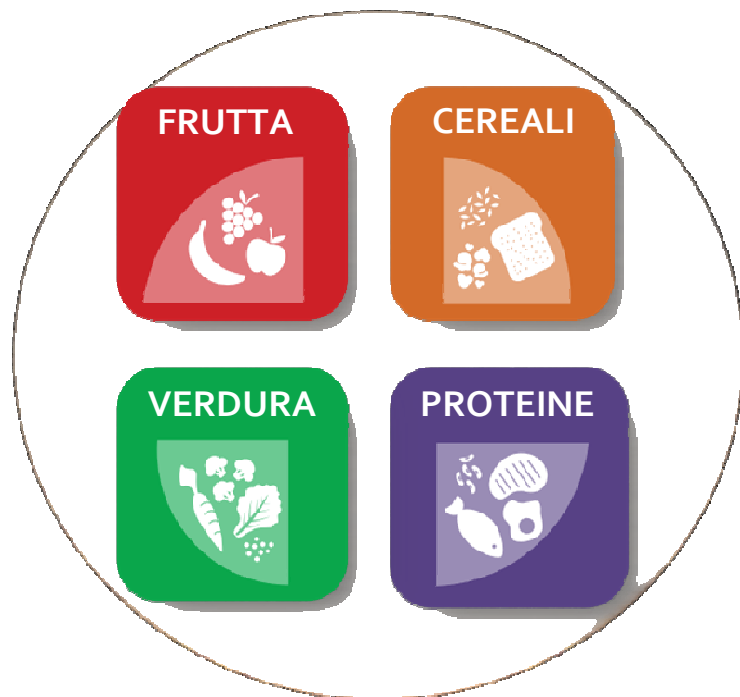
Fabbisogno di acqua : 30 ml/kg (circa 1,5 litri di liquidi al giorno)
Si deve bere spesso senza aspettare di avere sete



IL PIATTO DELLA SALUTE



IL PIATTO DELLA SALUTE



consumo quotidiano



limita le calorie da zuccheri aggiunti e grassi saturi (burro, strutto ...)
riduci il consumo di sale

I GRUPPI ALIMENTARI



Verdure di tutti i tipi
verde, rossa, arancione, gialla...



Frutta di tutti i tipi
preferibilmente con la buccia



Proteine
carni magre, pesce azzurro, uova e legumi,
semi, frutta col guscio, prodotti a base di soia



Cereali: pasta, riso, pane e simili, patate
almeno metà integrale
(es. cereali in chicco riso nero, avena, quinoa)

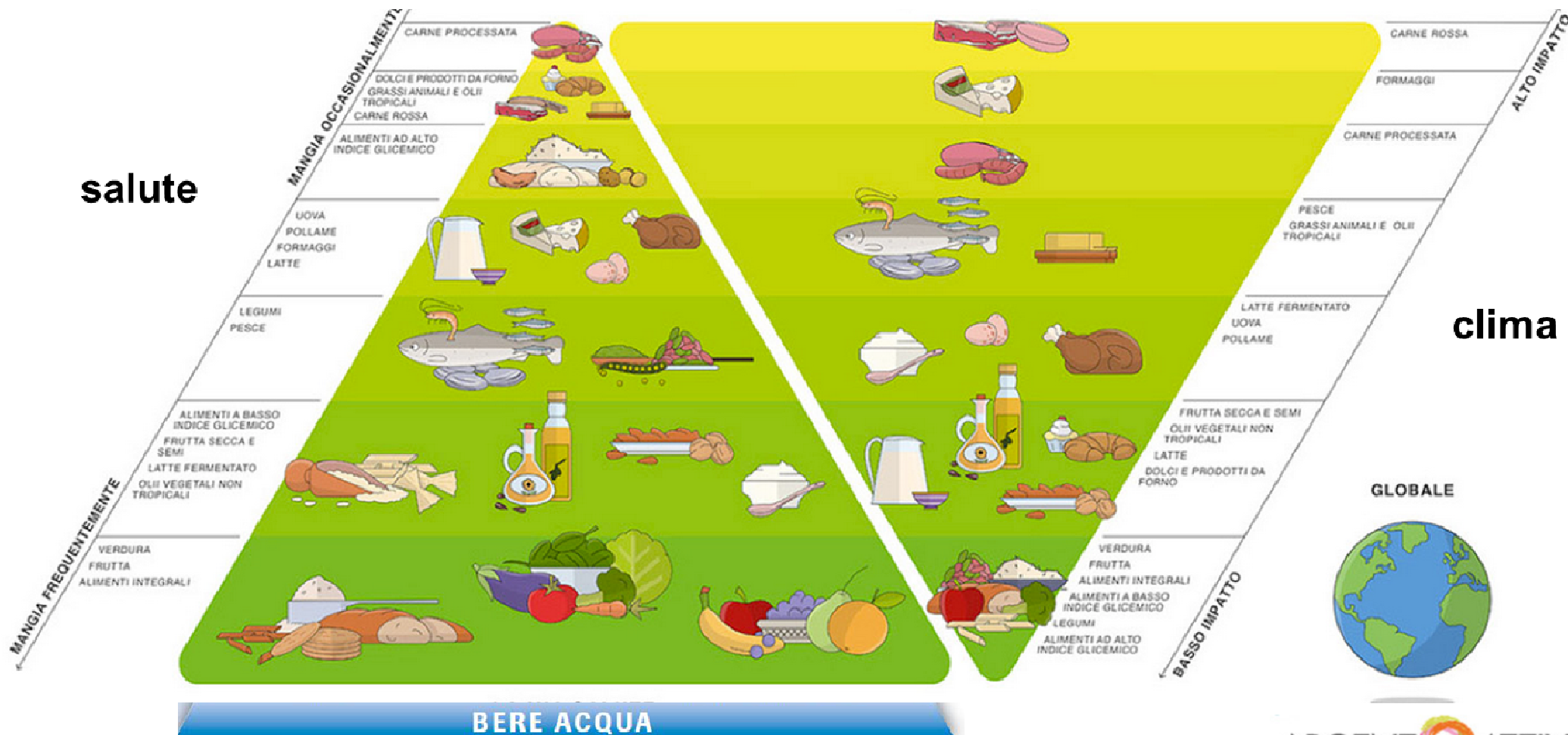


Grassi
oli, frutta con guscio



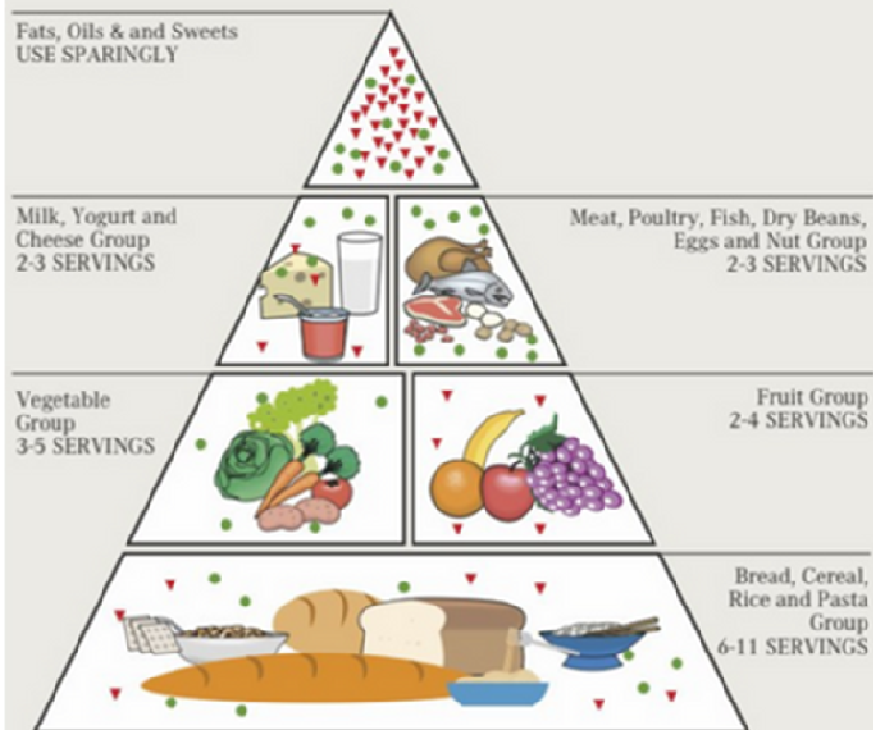
Latticini
latte, yogurt, formaggi freschi,
bevande e prodotti a base di soia

LA PIRAMIDE ALIMENTARE



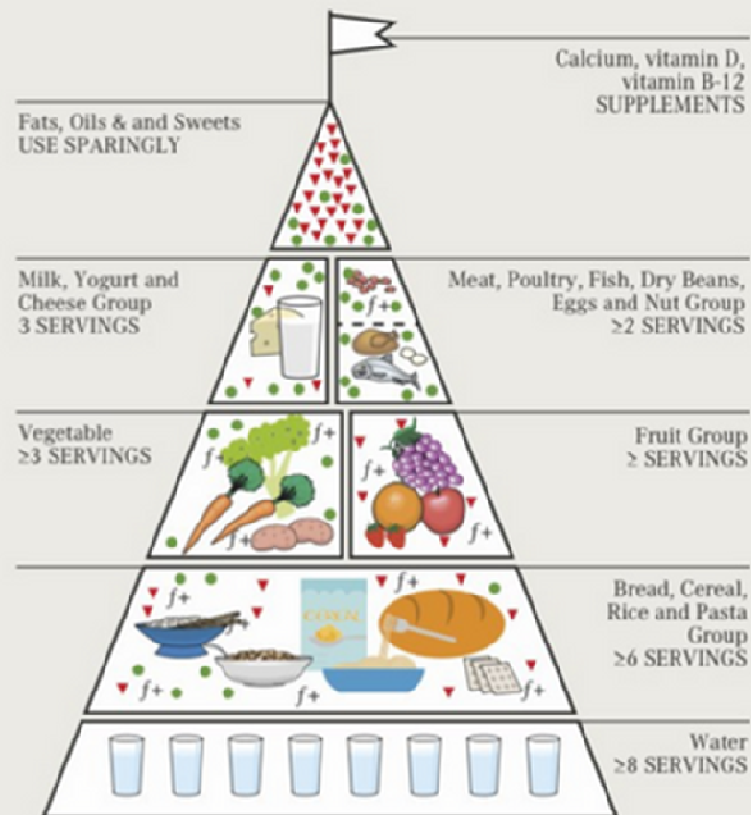
ATTIVITÀ FISICA CONVIVALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

Original Food Guide Pyramid



● Fat (naturally occurring and added)
 ▼ Sugars (added)
 These symbols show fat and added sugars in food

Modified Food Pyramid for 70+ Adults



● Fat (naturally occurring and added)
 ▼ Sugars (added)
 f+ Fiber (should be present)
 These symbols show fat, added sugars and fiber in food

La piramide alimentare modificata da RM Russel et al. è pensata per i soggetti over 75 e rispetto alla classica piramide alimentare

REGOLE PER UNA DIETA SANA

Per alimentarsi in modo equilibrato sono necessarie:

- CONOSCENZA ALIMENTARE
- ACCESSIBILITÀ AL CIBO SANO (STAGIONALITÀ E PRODOTTI LOCALI)
- CONVIVIALITÀ



REGOLE PER UNA DIETA SANA

In base alle linee guida di sana alimentazione, dovremmo:

- variare la scelta dei cibi e regolare le porzioni (4 settori del piatto della salute)
- aumentare gli apporti di FIBRA: verdura e frutta DI STAGIONE, cereali integrali e legumi
- garantire una giusta quantità e una buona variabilità di PROTEINE (legumi pesce e uova)



REGOLE PER UNA DIETA SANA

- favorire la qualità e modulare la quantità dei grassi da condimento
- ridurre il consumo di sale
- utilizzare metodi di cottura semplici ma che rendano il piatto invitante
- garantire un adeguato apporto di acqua e liquidi
- adeguare la consistenza del cibo alle proprie esigenze



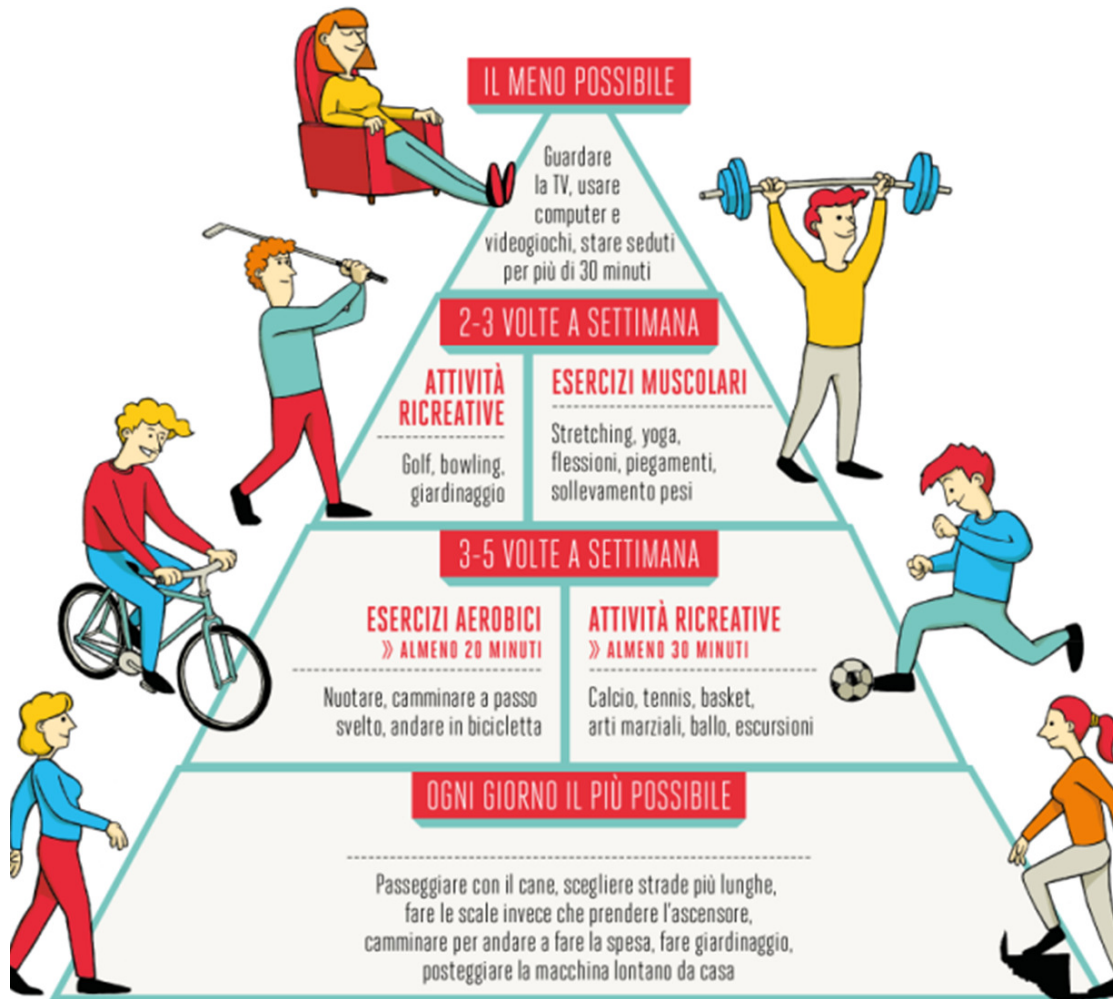
LA SPESA

- Fare la spesa più volte nella settimana
- Se possibile organizzare l'elenco delle necessità
- Acquistare cibi semplici composti da meno ingredienti possibili
- Ridurre l'acquisto di alimenti precotti o elaborati



L' ATTIVITA' FISICA

Qualsiasi cosa è meglio di niente!



PROBLEMATICHE NUTRIZIONALI PATOLOGICHE NELLE PERSONE ANZIANE

- Malattie croniche non trasmissibili: diabete, malattie cardiovascolari, ictus
- Malattie oncologiche
- Malattie degenerative neurologiche
- Disfagia (difficoltà a deglutire)
- Ulcere da decubito

**Alterazione dell'appetito
Variazione di peso (calo)
Rischio di aspirazione**

ANZIANO MALATO

Principali cause di rischio di malnutrizione

Riduzione dell'appetito

Calo di peso

Difficoltà di deglutizione

Disidratazione

Piaghe da decubito

Inattività fisica

Solitudine e depressione



Malnutrizione!

ANZIANO MALATO in caso di inappetenza

- inserire degli spuntini tra i pasti principali
- dare la precedenza al secondo piatto (proteine) e ai cereali (carboidrati), consumare verdura e frutta se ancora gradite al termine del pasto.
- evitare i primi piatti in brodo (es. minestrina) in quanto poco calorici
- condire i primi con olio e parmigiano grattugiato e/o con sughi a piacere
- insaporire gli alimenti con burro, panna, maionese, mascarpone, besciamella
- aggiungere l'albume d'uovo e mescolarlo alla porzione di verdura cotta o nelle minestre
- bere succhi di frutta , spremute di arancia arricchite con zucchero o miele, frullati di frutta, latte intero

ANZIANO MALATO: in caso di disfagia?

E' necessario modificare la **consistenza** di ciò che si beve e di ciò che si mangia

Si devono garantire : sicurezza della persona, preferenze alimentari, fabbisogno alimentare adeguato.

Si deve modificare la consistenza dell'acqua e dei liquidi

Utilizzo di polvere (addensante industriale) da aggiungere all'acqua e a tutti i liquidi caldi o freddi.

Si deve tener conto delle caratteristiche degli alimenti:

- **CONSISTENZA** a seconda del grado di disfagia: **LIQUIDA, OMOGENEA, MORDIBIDA**
- **OMOGENEITA'** controindicati alimenti a doppia consistenza (es. minestrina)

- **PORZIONAMENTO DEL PASTO**

I pasti devono essere di **piccolo volume ma molto calorici e proteici**
(il paziente disfagico presenta sazietà precoce, affaticamento)

Necessità di 4-5 pasti giornalieri

in caso di disfagia?

VISCOSITA' O SCIVOLOSITA'

Facilita la deglutizione, sono da evitare i cibi secchi

COMPATTEZZA

Il cibo deve mantenere la coesione delle sue particelle durante la deglutizione, restando cioè un boccone unico, senza sbriciolarsi o frammentarsi

DIMENSIONI DEL BOCCONE

Il boccone deve essere di dimensione media per mantenere le caratteristiche di coesione, compattezza, ecc.

TEMPERATURA

I cibi devono avere una temperatura diversa da quella corporea per aumentare la percezione del boccone durante le fasi di deglutizione

APPETIBILITA'

L'aspetto degli alimenti deve essere invitante, deve essere curata la presentazione.

COLORE

Mantenere il più possibile colori evidenti (rosso = pomodoro, verde = verdura, ecc.)

SAPORE

Utile esaltare e caratterizzare i gusti con l'utilizzo di aromi e condimenti.

in caso di disfagia?

MODALITA' PER MODIFICARE LA CONSISTENZA DEGLI ALIMENTI

PASSARE = separare grossolanamente le parti fibrose dei vegetali da quelle pulpacee

FRULLARE = sminuzzare finemente ma non in modo omogeneo; presenza di minuscoli frammenti

CENTRIFUGARE = separare totalmente la parte liquida dalla parte solida

OMOGENEIZZARE = sminuzzare finemente in modo omogeneo; le particelle sono di dimensioni uguali e la densità è omogenea

in caso di disfagia?

MODIFICATORI DI CONSISTENZA DEGLI ALIMENTI

ADDENSANTI NATURALI

Farine istantanee: amido di mais, farina di riso, fecola di patate, tapioca questi prodotti consentono un ottimo addensamento degli alimenti liquidi

LUBRIFICANTI

Sono gli alimenti a medio - alto contenuto in grassi: besciamella, salse come la maionese, crema pasticcera, burro e margarine, panna ed oli

DILUENTI

Sono i liquidi: acqua, latte, brodo di carne o vegetale, succhi di frutta, centrifugati di frutta o verdura

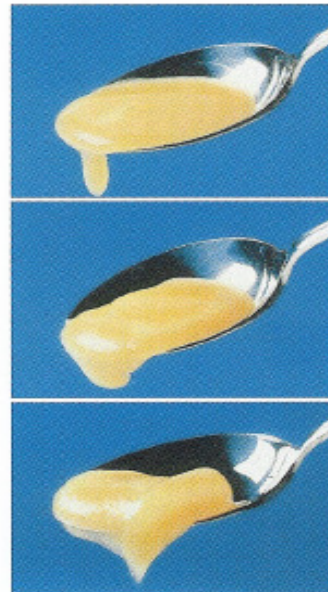
ADDENSANTI INDUSTRIALI

Formulazioni industriali da aggiungere all'acqua e a tutti i liquidi caldi o freddi; non modificano il gusto né il colore e l'odore delle bevande (e dei cibi)

in caso di disfagia?

USO DELL'ADDENSANTE INDUSTRIALE

LA CONSISTENZA
DA RAGGIUNGERE
CON
L'ADDENSANTE
VIENE DECISA DAL
LOGOPEDISTA IN
BASE ALLE
CARATTERISTICHE
DI SCOMPENSO
PRESENTI



Sciroppo

Crema

Budino

in caso di disfagia?

- 1 Dieta a consistenza modificata di solito OMOGENEA (alta densità calorico/proteica) + acqua e liquidi addensati
- 2 Supporto nutrizionale con integratori cremosi ipercalorici/iperproteici da assumere per bocca
- 3 Nutrizione Artificiale attraverso Sondino Naso Gastrico o PEG

Grazie per l'attenzione

