

di Cecilia Ranza



“

Fondamentale  
è mantenere  
livelli corretti  
di tutti i nutrienti

”

## Alimentazione e stile di vita: indicazioni per gli over 60

Risponde: Nicola Ferrara

Direttore della scuola di Specializzazione in Geriatria, Università di Napoli "Federico II"

**DOMANDA:** Quali sono le evidenze più recenti in tema di dieta e life-style corretti per la popolazione over 60-65?

**RISPOSTA:** L'interesse per lo studio degli effetti di alimentazione e stile di vita (in particolare dell'attività fisica) nei soggetti over 60-65 anni è ampiamente presente nel mondo scientifico.

Due esempi veloci: 1) è di poche settimane fa un intrigante lavoro pubblicato su *Neurology*, in cui si dimostrava un'azione benefica della Dieta Mediterranea sulla struttura cerebrale, ipotizzando un effetto ritardante sulla evoluzione del deficit cognitivo.

2) dopo una lunga preparazione è concretamente iniziato il progetto europeo Sprintt (Sarcopenia and Physical fRailty IN older people: multi-component Treatment strategies), coordinato dal gruppo di Geriatria di Roberto Bernabei

(Università Cattolica di Roma), disegnato come un progetto di intervento, teso a dimostrare in soggetti ultra70enni come l'attività fisica controllata e costante possa, insieme a un'adeguata alimentazione e ad ausili tecnologici, ridurre il rischio di disabilità.

**D.:** Ci sono elementi suggestivi di due stili alimentari diversi per l'organismo femminile e per quello maschile?

**R.:** A questo proposito va ricordato che il rapido cambiamento ormonale indotto dalla menopausa nella donna comporta un rallentamento del metabolismo basale, che favorisce l'aumento di peso, con accumulo di grasso a livello addominale e sul girovita, che va contrastato (non solo per ragioni estetiche), con una riduzione controllata dell'apporto calorico.

Da non dimenticare mai, sempre nel sesso femminile, l'attenzione nei confronti dell'apporto di calcio e vitamina D, per prevenire e/o ritardare l'insorgenza di osteoporosi.

**D.: Studi recenti evidenziano il ruolo critico delle proteine nel mantenimento dello stato di salute nella terza età. Qual è la vostra esperienza?**

**R.:** Nella valutazione complessiva dello stato di salute dei soggetti anziani, poniamo grande impegno nella valutazione della presenza di sarcopenia, intesa come una sindrome geriatrica progressiva, caratterizzata dalla perdita di massa muscolare, forza e funzione. Dall'osservazione di tale condizione nasce la necessità di tener conto dell'apporto proteico che, spesso, non risulta adeguato nei soggetti anziani.

Negli over 60, l'apporto ottimale proteico dovrebbe mantenersi intorno a 1,0-1,2 gr/Kg/die mentre, negli anziani con patologie gravi, o in uno stato di grave malnutrizione, l'apporto proteico può arrivare anche a 2 gr/Kg al giorno.

Questa indicazione è valida nei soggetti senza compromissione renale, poiché il soggetto anziano con insufficienza renale deve seguire una dieta a basso contenuto proteico. Esistono evidenze sull'utilità della supplementazione di aminoacidi essenziali nella dieta. Non va dimenticato che una dieta ottimale per la prevenzione e il trattamento della sarcopenia deve includere, oltre alle proteine (anche di origine vegetale), fibre, antiossidanti, omega-3, sali minerali, vitamine (complesso B e D), coenzima Q10, acido folico e ferro.

**D.: Come è più opportuno modulare l'apporto proteico nell'arco della settimana, suddividendolo tra fonti animali e fonti vegetali?**

**R.:** Come abbiamo detto, oltre i 60 anni il fabbisogno proteico (animale e vegetale) dovrebbe mantenersi intorno a 1,0-1,2 gr/Kg/die, per conservare massa e funzionalità fisica. Più complesso è invece definire il rapporto tra fonti animali e fonti vegetali, poiché esistono posizioni diverse, condizionate più dalla pluralità degli orientamenti culturali e religiosi che da dati riferibili a evidenze scientifiche.

A mio parere, un atteggiamento razionale e ragionevole, che tenga conto di tutti i rischi e di tutte le necessità dell'individuo, può essere così riassunto: preferire carni (pollame) e pesce (merluzzo, dentice, ecc.) magri, limitando l'uso di carne rossa a non più di una volta alla settimana; limitare gli insaccati, le carni e i pesci grassi, le frattaglie; consumare piatti a base di legumi (fonti di proteine vegetali) non meno di 2-3 volte alla settimana.

La bussola che deve orientare la scelta dei cibi da variare nei sette giorni è quindi la diversità nell'uso delle fonti energetiche e proteiche.

**D.: Spesso, con l'età l'appetito diminuisce e il senso del gusto subisce alterazioni. Quali suggerimenti si possono fornire per aiutare a raggiungere un corretto apporto nutrizionale, non soltanto proteico, nell'arco della giornata?**

**R.:** Il problema è rilevante e, di fatto, non esistono mezzi sicuri per incrementare l'appetito e il senso del gusto.

Un ruolo importante lo svolgono in questo senso i caregiver, cioè coloro che assistono quotidianamente gli anziani (famigliari, badanti, personale domestico, personale socio-sanitario), attraverso la stimolazione alla alimentazione e all'assunzione di liquidi durante tutto l'arco della giornata, il rispetto dei gusti "storici" dei soggetti, l'attenzione ad alcune condizioni che rendono l'alimentazione difficile (per esempio le patologie odontostomatologiche e l'uso di farmaci che modificano il senso di gusto, o che provocano secchezza delle fauci).

**D.: Lo stile di vita complessivo resta il perno del benessere e della salute della persona, a ogni età: quali raccomandazioni sono opportune (attività fisica, consumo moderato di alcol,...)**

**R.:** Esistono ormai molte evidenze scientifiche che sottolineano il ruolo negativo della inattività e, per contro, il ruolo positivo dell'attività fisica controllata anche nei soggetti over70. Sinteticamente, si consiglia di svolgere costantemente attività fisica in ambienti esterni e all'aria aperta, se possibile, stimolando il movimento aerobico

e le passeggiate per almeno 30 minuti al dì per almeno 5 giorni alla settimana, evitando di usare l'auto.

Utile potrebbe essere l'uso del contapassi, uno strumento economico che indica il numero di passi, la distanza percorsa e le calorie consumate. Quando possibile, usare la bicicletta, dedicarsi alla cura delle proprie piante, praticare il ballo collettivo, coniugando così il piacere fisico con quello psichico.

Consiglio in proposito di visitare questo sito, per avere un completo vademecum sui corretti stili di vita nei soggetti anziani (<http://www.invecchiareinbuonasalute.it/>). Il sito é promosso nell'ambito di un Progetto del Ministero della Salute - Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie (CCM) "Promozione Degli Stili Di Vita Favorevoli Alla Prevenzione Della Disabilità Negli Anziani".

**D.: La relazione tra peso e salute nell'anziano è più complessa che nella persona di età giovanile e adulta. Ce ne può parlare? Come influenzano questi dati la dieta nel suo complesso?**

**R.:** Anche nei soggetti anziani l'obesità riveste un ruolo negativo rispetto al mantenimento di un buono stato di salute. Tuttavia, il rapporto tra peso e malattie è complesso e diverso rispetto alla popolazione generale.

Talvolta, il peso si associa alla mortalità nella popolazione geriatrica in senso opposto: questo fenomeno è definito "epidemiologia al rovescio" o "fattore di rischio paradossale".

Per tali motivi, particolare attenzione deve essere posta alla perdita di peso e alla definizione di una corretta alimentazione, che non può mai risultare carente in relazione all'apporto di calorie, alla quota proteica e ai maggiori nutrienti.

**D.: L'uso di "comfort food" influenza la qualità di vita nell'anziano (e specificamente il suo equilibrio psico-fisico)? Che atteggiamento suggerisce, al proposito, la vostra esperienza clinica?**

**R.:** Con il termine "Comfort food" si intendono gli alimenti, o i piatti, che danno senso di piacere, soddisfano un bisogno psico-emotivo e danno una sensazione di benessere. Letteralmente possiamo tradurlo con "cibo che dà conforto".

Anche in questo senso la dieta mediterranea, che si presta anche a letture antropologiche e non solo scientifiche, con i suoi colori, i suoi odori, il gusto della convivialità, il ricordo delle tradizioni può, a mio parere, inserirsi nell'ambito del "comfort food".

Non è un caso che cinque anni fa la Dieta Mediterranea abbia ricevuto dall'Unesco il riconoscimento di "patrimonio immateriale dell'umanità". Un riconoscimento di cui ricorre in questi giorni l'anniversario. ■