



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



SIA NET
La Rete Nazionale Integrata dei Ricchi



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® (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).



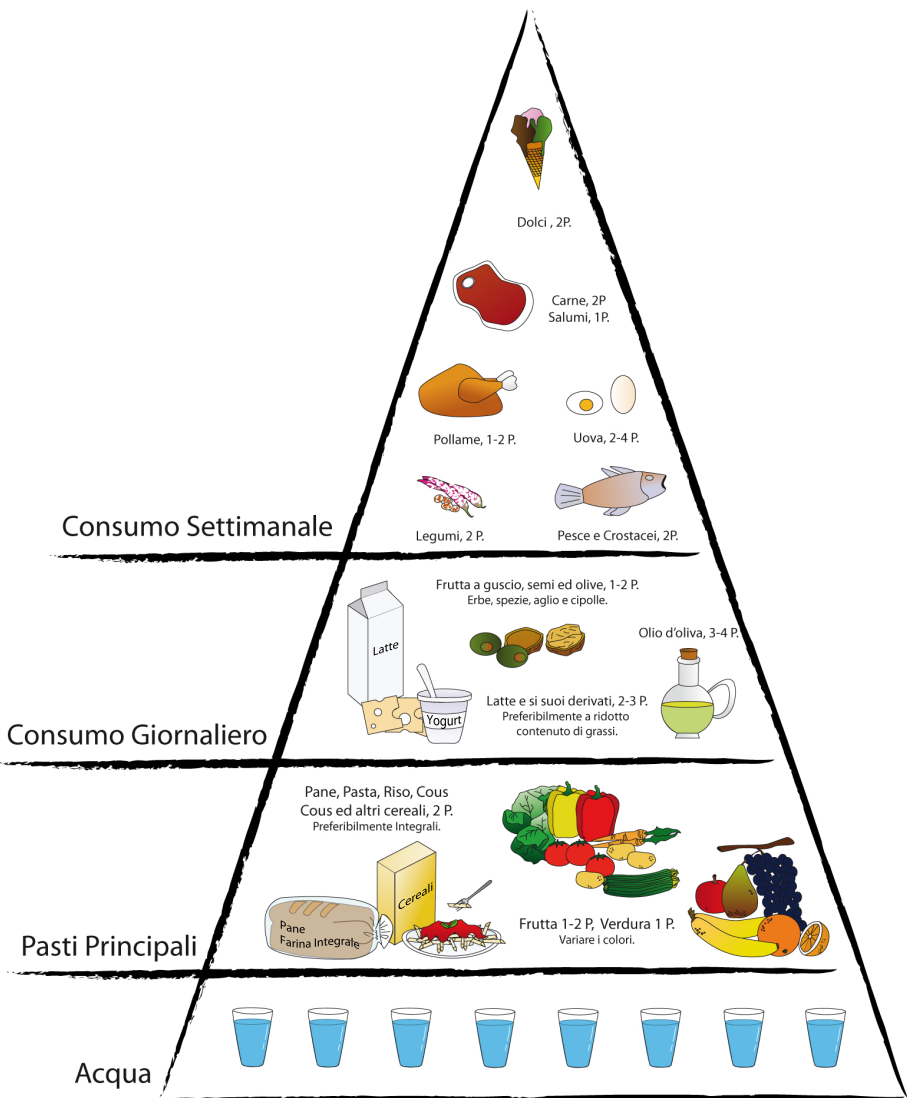


Immagine elaborata da **Ylenia Venditti**_Product Designer

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

COLAZIONE	Quantità
Latte parzialmente scremato	n° 1 tazza da 200 ml
Fette biscottate	n° 4 (40 g)
SPUNTINO	Quantità
Frutta	n° 1 (150 g)
PRANZO	Quantità
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)
MERENDA	Quantità
Yogurt intero o parzialmente scremato	n°1 vasetto (125 g)
CENA	Quantità
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:

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



