BASI DIETETICHE PER L'ANZIANO

DOTT.SSA EMINE MERAL INELMEN

DIPARTIMENTO DI SCIENZE MEDICHE E CHIRURGICHE
CATTEDRA DI GERIATRIA

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PADOVA

SIGG- 52° CONGRESSO-FIRENZE
CORSO MULTIPROFESSIONALE DI NURSING
30 NOVEMBRE 2007

IL NOSTRO CORPO HA UN OROLOGIO BIOLOGICO INTERNO

L’ELEMENTO PRINCIPALE PER MANTENERE IN PERFETTA FUNZIONE QUESTO OROLOGIO E’ UNA BUONA NUTRIZIONE

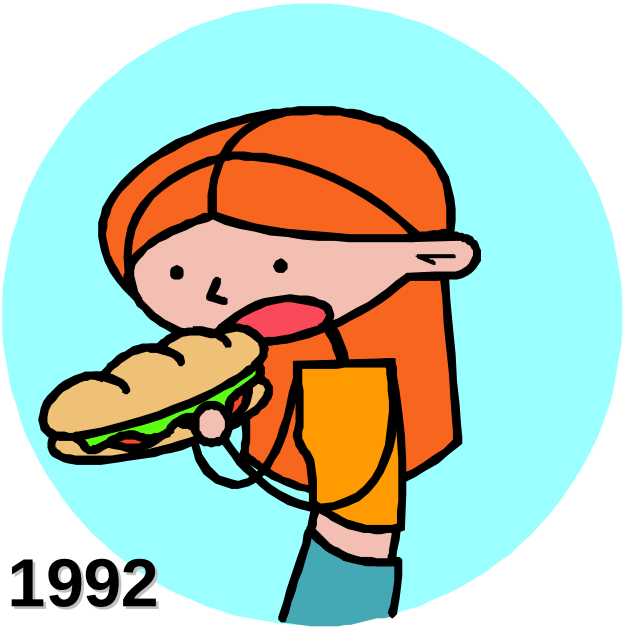
DIETA = STILE DI VITA

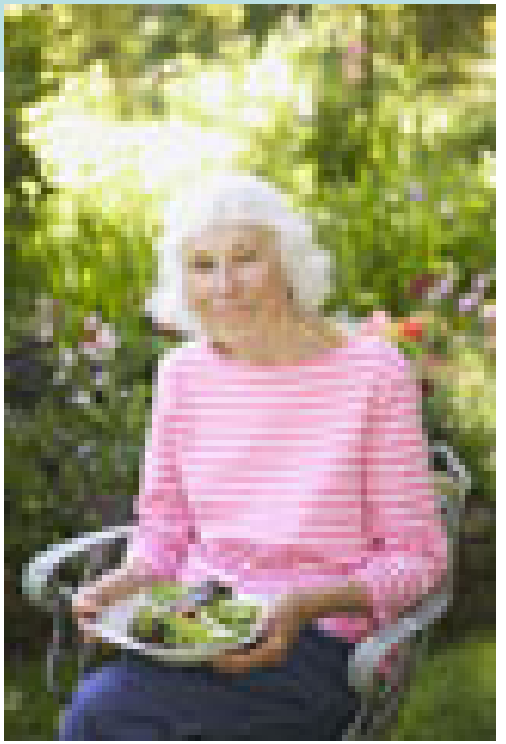
ESISTE UNA DIETA SPECIFICA PER L'ANZIANO?

NON SEMPRE C'E' UN ACCORDO TRA GLI ESPERTI PER QUANTO RIGUARDA LA DIETA NELLA TERZA ETA'.

E’ ESSENZIALE DUNQUE CONOSCERE LE BASI DIETETICHE PER UNA SANA ALIMENTAZIONE NELL’ANZIANO.

LA DIETA DELL'ANZIANO NON E' DIVERSA DA QUELLA DEL GIOVANE

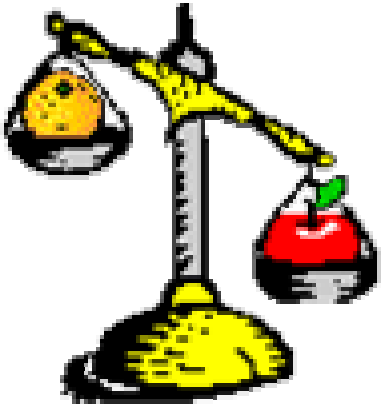




VELLAS, 1992

LA DIETA DEVE ESSERE

EQUILIBRATA

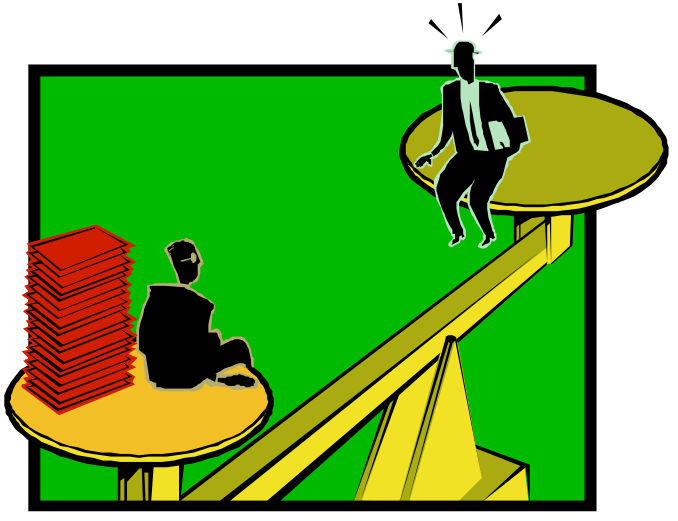


UNA DIETA SQUILIBRATA

PORTA A FAR SALTARE

L'OROLOGIO BIOLOGICO

LO SQUILIBRIO DIETETICO PORTA A LUNGO ANDARE NELL'ANZIANO AD UN AUMENTO DELLA MORBILITA' E MORTALITA'



BILANCIO ENERGETICO

ATTIVITA' FISICA

TERMO-GENESI

METABOLIS-MO A RIPOSO

GRASSI

CARBO-IDRATI

PRO-TEINE

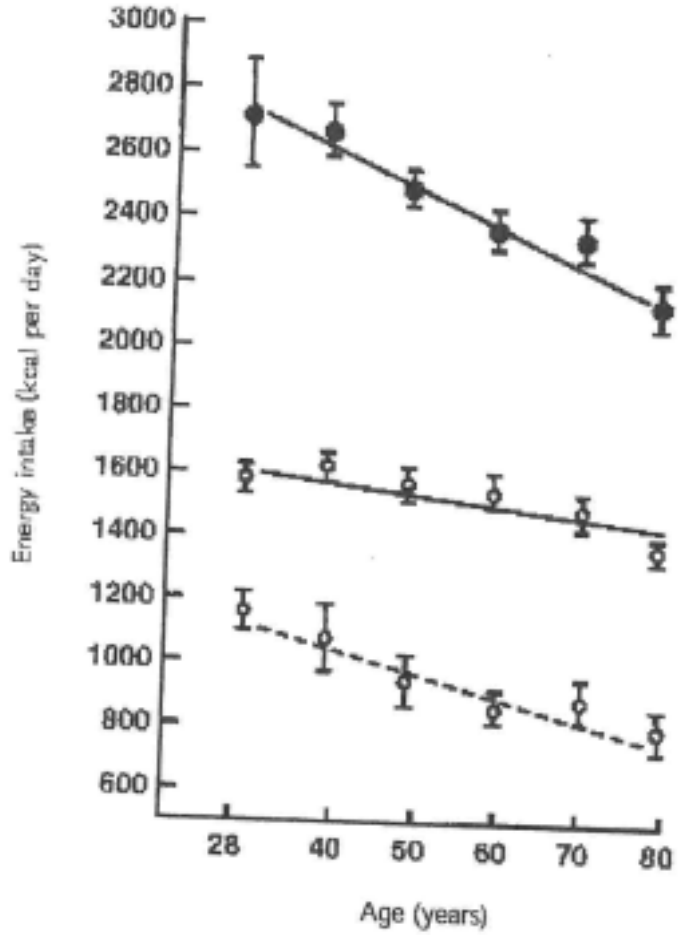
CONSUMO - = + ASSOR-BIMENTO

CHILOCALORIA

(KCAL)

QUANTITA' DI CALORE NECESSARIA PER INNALZARE DA 14.5 A 15.5 C 1 KG DI ACQUA

QUANTE CALORIE DOVREBBE INTRODURRE UN ANZIANO?



- Daily energy intake and energy expenditure in normal healthy men [Munro, 1984].

totale intake;

basal expenditure;

expenditure for activity.

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATI DI ENERGIA E NUTRIENTI PER LA POPOLAZIONE ITALIANA

SCOPO DELLE TABELLE LARN

- **PROTEGGERE LA POPOLAZIONE DAL RISCHIO DI CARENZE NUTRIZIONALI**
- **FORNIRE ELEMENTI UTILI PER VALUTARE L'ADEGUATEZZA NUTRIZIONALE DELLA DIETA MEDIA DELLA POPOLAZIONE**
- **PIANIFICARE LA POLITICA DEGLI APPROVVIGIONAMENTI ALIMENTARI**

(> 50 ANNI)

DONNA: 1600 KCAL (ATT. FISICA BASSA)

1800 KCAL (ATT. FISICA MODERATA)

2000 2.200 (ATT. FISICA ELEVATA)

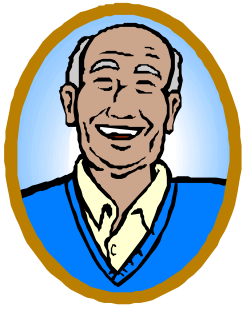
NATIONAL INSTITUTE
ON LINE DIETARY INFO

(> 50 ANNI)

UOMO: 2000 KCAL (ATT. FISICA BASSA)

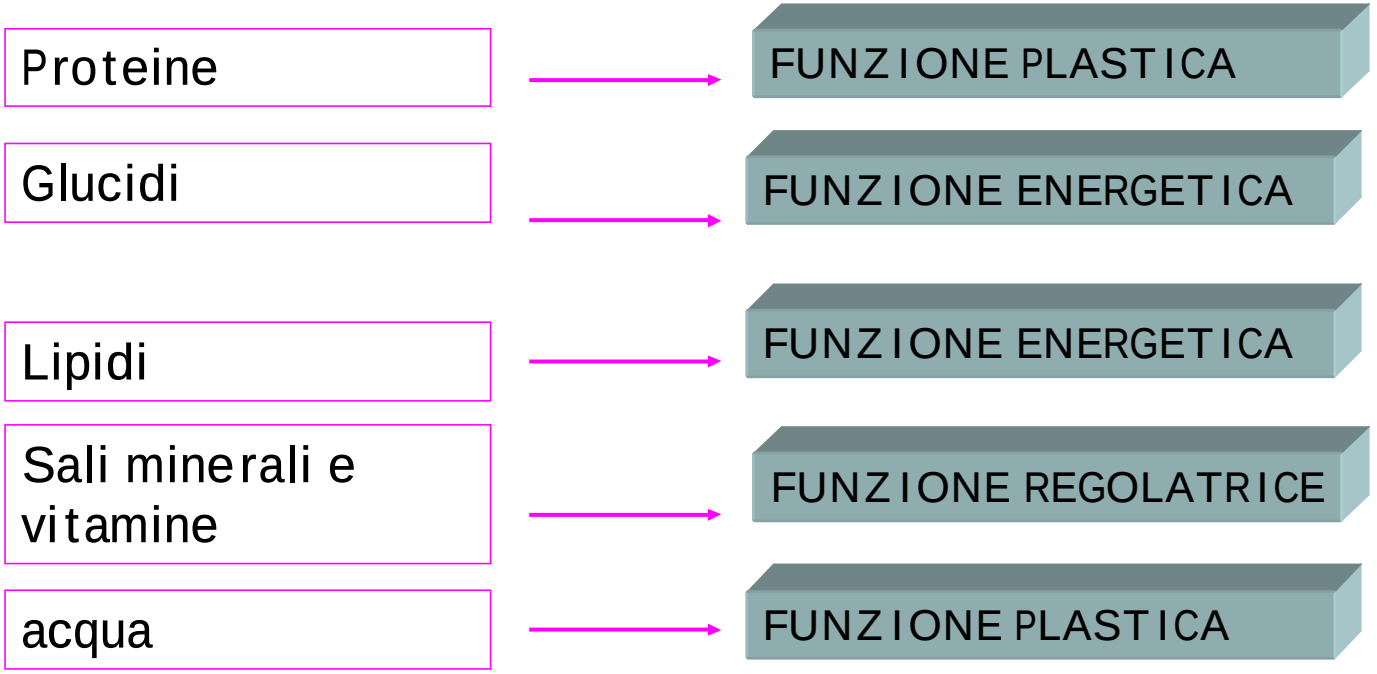
2200-2400 KCAL (ATT. FISICA MODERATA)

2400 2.800 KCAL (ATT. FISICA ELEVATA)



NATIONAL INSTITUTE
ON LINE DIETARY INFO

NUTRIENTI


Proteine
FUNZIONE PLASTICA
Glucidi
FUNZIONE ENERGETICA
Lipidi
FUNZIONE ENERGETICA
Sali minerali e vitamine
FUNZIONE REGOLATRICE
acqua
FUNZIONE PLASTICA

QUANTE CALORIE CONTENGONO I NUTRIENTI?

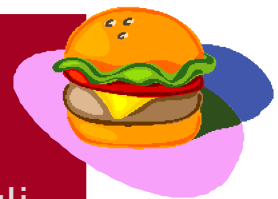
TABELLE DI COMPOSIZIONE DEGLI ALIMENTI INRAN
ISTITUTO NAZIONALE DI RICERCA PER GLI ALIMENTI E LA NUTRIZIONE

Valutazione introito energetico

- DIARIO ALIMENTARE → **Registrazione giornaliera del peso o di quantità espresse come misure casalinge (cucchiai, bicchieri…) dei cibi, per un periodo di 3 giorni.**
- DIETARY RECALL → **Intervista sui cibi assunti nelle precedenti 24 ore**
- QUESTIONARI → **Sulla frequenza di assunzione di cibi riferito a periodi variabili(6 mesi)**

STRUMENTI

- Atlante fotografico
- Tabelle di composizione degli alimenti

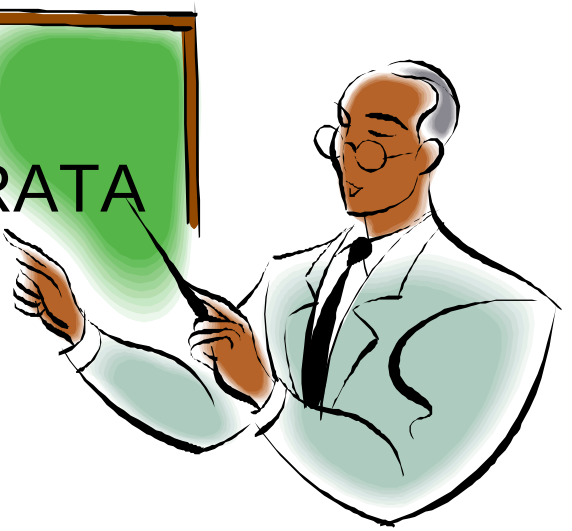


ZUCCHERI: 54-57%

PROTEINE: 15-16%

GRASSI: 28-30%

DIETA
EQUILIBRATA



Composizione degli alimenti

Calorie su 100 g di parte edibile

Pane	270
Pasta	366
Biscotti frollini	429
Biscotti integrali	425
Carne di manzo	130
Merluzzo	70
Mozzarella di vacca	253
parmigiano	387
Bietola	17
Mela	45
Arancia	34
Pesca	25
Olio	900

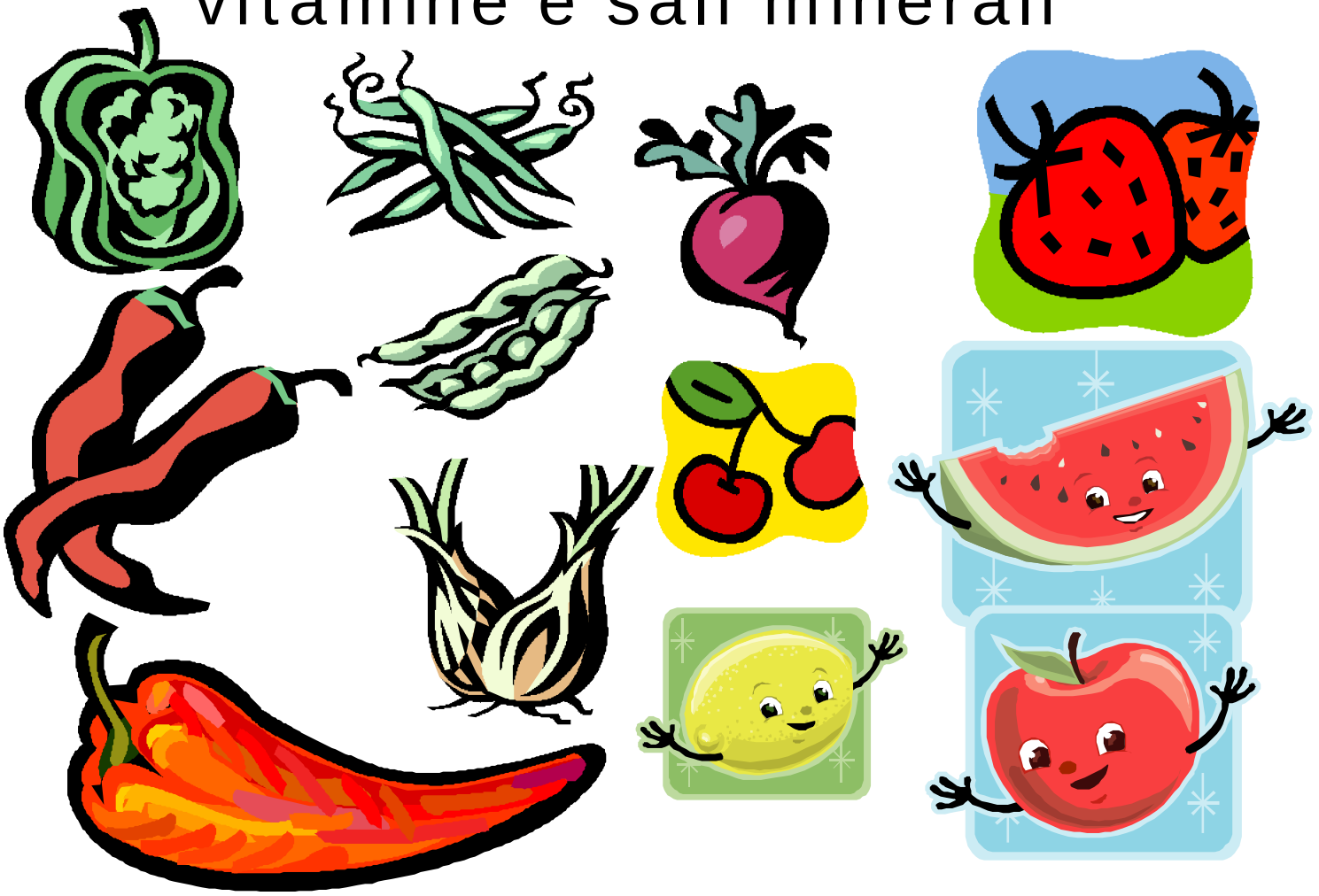
ZUCCHERI

- **AMIDO**

pane, pasta, riso, mais, patate, sfarinati in genere

ORTAGGI E FRUTTA

vitamine e sali minerali



Grassi vegetali

- ***Oli:*** (*l'olio di oliva*, e *oli di semi:mais, soja, girasole, arachide, vinaccioli*),
- forniscono tutti 9 calorie per grammo

- ***Le margarine:*** derivano dagli oli di semi, sono solidi.

Grassi animali

- Sono costituiti da acidi grassi saturi (ricchi di colesterolo); provengono:

- dal grasso di animali (suini)
- dalla scrematura del latte(*burro, panna*).

L'APPORTO PROTEICO NELL'ANZIANO: UN PROBLEMA ANCORA DA RISOLVERE.

IN ASSENZA DI MALATTIE EPATICHE E RENALI: 0.8 GR /KG DI PESO.

NEI SOGGETTI FRAGILI: 1.0-1.3 GR/KG DI PESO.

MORAIS ET AL, 2006

Il latte, *è* alimento completo.

intero (grasso non inferiore al 3%, calorie per 100g = 64),

parzialmente scremato (grasso compreso tra 1 e 1.8%, calorie per 100g = 49)

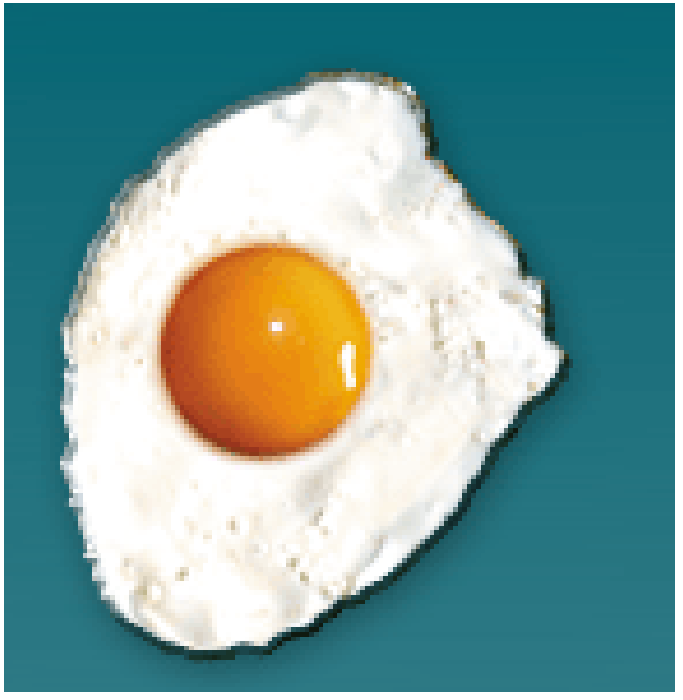
scremato (grasso inferiore a 0.5%, calorie per 100g = 36).

- **Lo yoghurt (o latte acido)** è il prodotto che si ottiene dalla fermentazione del lattosio.

100 GRAMMI FORMAGGIO

PROTEINE: 33 GR
GRASSI: 28.4 GR
CALCIO: 1.16 GR
FOSFORO: 0.68 GR
MAGNESIO
ZINCO
CLORURO DI SODIO
VITAMINE

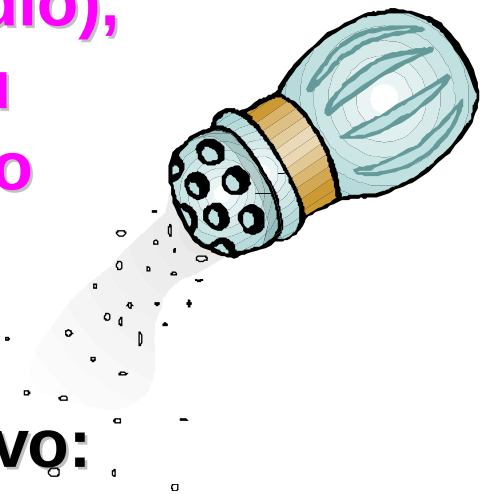
1 UOVO



7 GRAMMI
DI PROTEINE

VITAMINE
(A,B,E)
SALI MINERALI
FERRO
POTASSIO
MAGNESIO
CALCIO

l' italiano ingerisce in media circa 10 g di sale/die (4 g di sodio), quasi 10 volte più di quello necessario

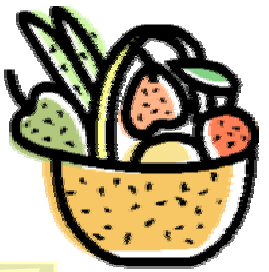


Il consumo eccessivo: ipertensione arteriosa, rischio malattie cardiache, renali, vasi sanguigni

APPORTO DI FIBRE NELL'ANZIANO

20-35 GR/DIE

5 RAZIONI DI FRUTTA E VERDURE/DIE
6 RAZIONI DI UNA COMBINAZIONE DI LEGUMI, CEREALI, PANE.



INELMEN & SERGI, 2006

Principali alimenti e loro contenuto in fibra alimentare (g su 100 g di parte edibile)

• Fiocchi d'avena	8.29
• Pane integrale	6.51
• Pasta di semola int.	6.40
• Pane	3.18
• Pasta di semola	2.70
• Fagioli secchi	15.8
• Lenticchie secche	13.8
• Ceci secchi	13.2
• Piselli freschi	6.25
• Carciofi	5.50
• Cicoria	3.60
• Melanzane	2.60

• Spinaci	1.90
• Lattuga	1.50
• Bietola	1.20
• Pomodori	1.10
• Arachidi tostate	10.9
• Prugne secche	8.4
• Castagne fresche	7.3
• pere	2.9
• mele	2.0
• Banane	1.8
• Pesche	1.6
• arance	1.6

CONTENUTO IN FERRO DI ALCUNI ALIMENTI

Fe (mg per 100 g)

- bovino (costata) 1.3
- cavallo 3.9
- coniglio 1.0
- maiale (lombo) 1.4
- pollo 1.0
- prosciutto crudo 1.3
- prosciutto cotto 07
- **fegato bovino 8.8**
- **fegato di maiale 18.0**
- **milza 42.0**
- aringa 1.4
- cozze 5.8

- **ceci 6.4**
- **fagioli 8.8**
- **lenticchie 8.0**
- **radicchio verde 7.8**
- **rucola 5.2**
- spinaci 2.9
- piselli freschi 1.7
- indivia 1.7
- carciofi 1.0

CONTENUTO IN CALCIO DI ALCUNI ALIMENTI

Ca (mg per 100 g)

• grana	1169
• emmenthal	700
• groviera	1123
• pecorino	607
• crescenza	557
• mozzarella di bufala	210
• mozzarella di vacca	160
• ricotta	160
• latte, yogurt	120

• Uovo	48
• alici	148
• calamari	144
• ceci	142
• fagioli	132
• foglie di rapa	169
• cicoria	154
• broccoli	97

• acqua per litro 150-300

Bevande

- **L'acqua** è assolutamente necessaria per la sopravvivenza.

- **si devono introdurre in media circa 1500 cc di acqua (1 litro e mezzo al giorno).**

ACQUA NELL'ORGANISMO

60% del peso corporeo

anziani
a > rischio di
disidratazione

•**Gli anziani devono abituarsi a bere frequentemente nell'arco della giornata, durante e fuori pasto, anche se non avvertono la sete.**

LA PERDITA DI PESO E IL SOTTOPESO NELL'ANZIANO SONO ASSOCIATI A FRAGILITA' E ACCELERATI TASSI DI DI FREQUENZA DI MORBILITA' E MORTALITA'

ROBERTS ET AL, 2005

LA PERDITA DI PESO E' CAUSATA, ALMENO IN PARTE, DA UN APPORTO CALORICO INSUFFICIENTE.

ROBERTS ET AL, 2005

UNA DIETA MONOTONA PUO' CONDURRE AD INADEGUATI APPORTI DI ENERGIA NEGLI ANZIANI E PERDITA DI PESO. QUESTO FATTORE PUO' ESSERE REVERSIBILE CON UNA SEMPLICE EDUCAZIONE DIETETICA.

ROBERTS ET AL, 2005

STUDI IN LABORATORIO HANNO DIMOSTRATO CHE UNA DIETA VARIEGATA CONDUCE AD UN APPORTO CALORICO MAGGIORE E AD UN INCREMENTO DELLA PERCENTUALE DI GRASSO CORPOREO.

MCCRORY ET AL, 1999

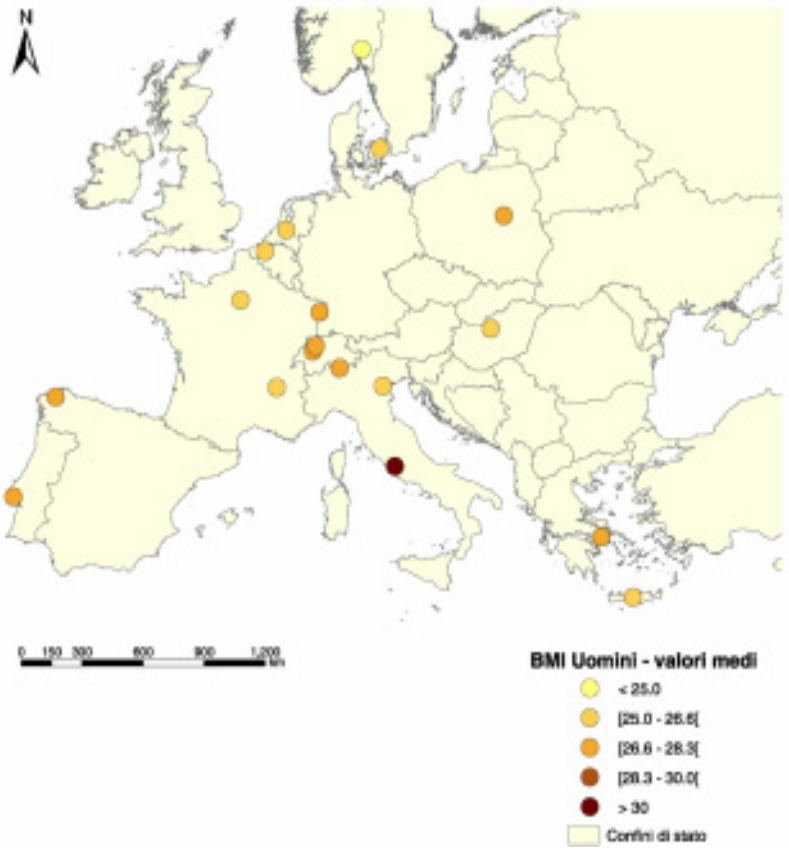
UNA DIETA MONOTONA AUMENTA IL RISCHIO DI CARENZE VITAMINICHE E DI SALI MINERALI, FREQUENTI NELL'ANZIANO.

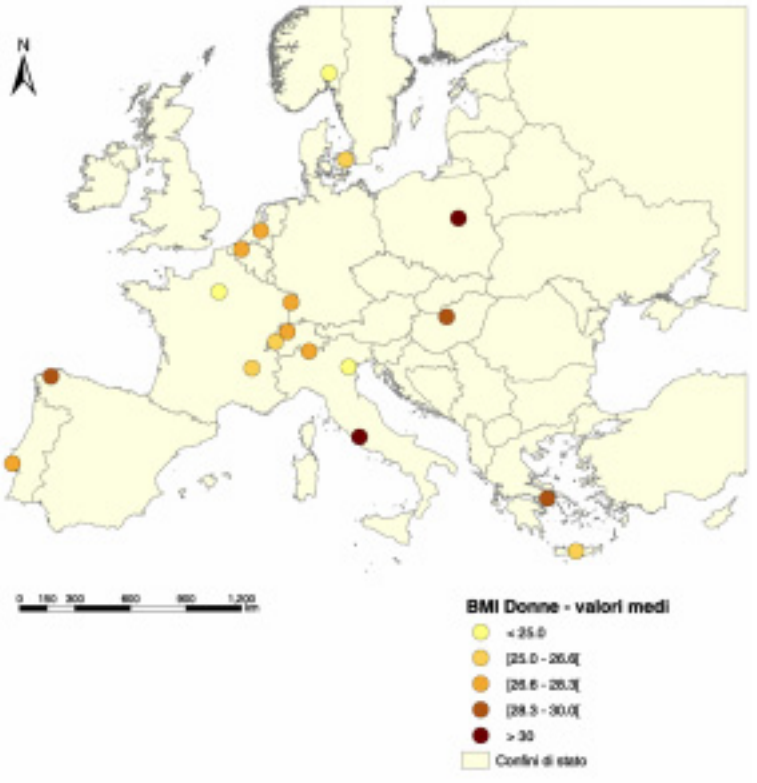
KREBS-SMITH ET AL, 1987

STUDIO MULTICENTRICO EUROPEO SULLE ABITUDINI DIETETICHE DELL'ANZIANO

EURONUT-SENECA STUDY

1989-1999


N
0 150 300 600 900 1.200
km
BMI Uomini - valori medi
< 25.0
[25.0 - 26.6[
[26.6 - 28.3[
[28.3 - 30.0[
> 30
Confini di stato


N
0 150 300 600 900 1,200
km
BMI Donne - valori medi
< 25.0
[25.0 - 26.6[
[26.6 - 28.3[
[28.3 - 30.0[
> 30
Confini di stato

RISULTATI ITALIANI
DELL'EURONUT SENECA STUDY

190 SOGGETTI 70-75 ANNI

2208 ± 562 KCAL UOMO

1742 ± 527 KCAL DONNA

INELMEN ET AL,2000
J HEALTH AGING

RISULTATI ITALIANI
DELL'EURONUT SENECA STUDY

COMPOSIZIONE DELLA DIETA

LE CARATTERISTICHE DELLA TIPICA DIETA MEDITERRANEA

INELMEN ET AL,2000
J HEALTH AGING

RISULTATI ITALIANI
DELL'EURONUT SENECA STUDY

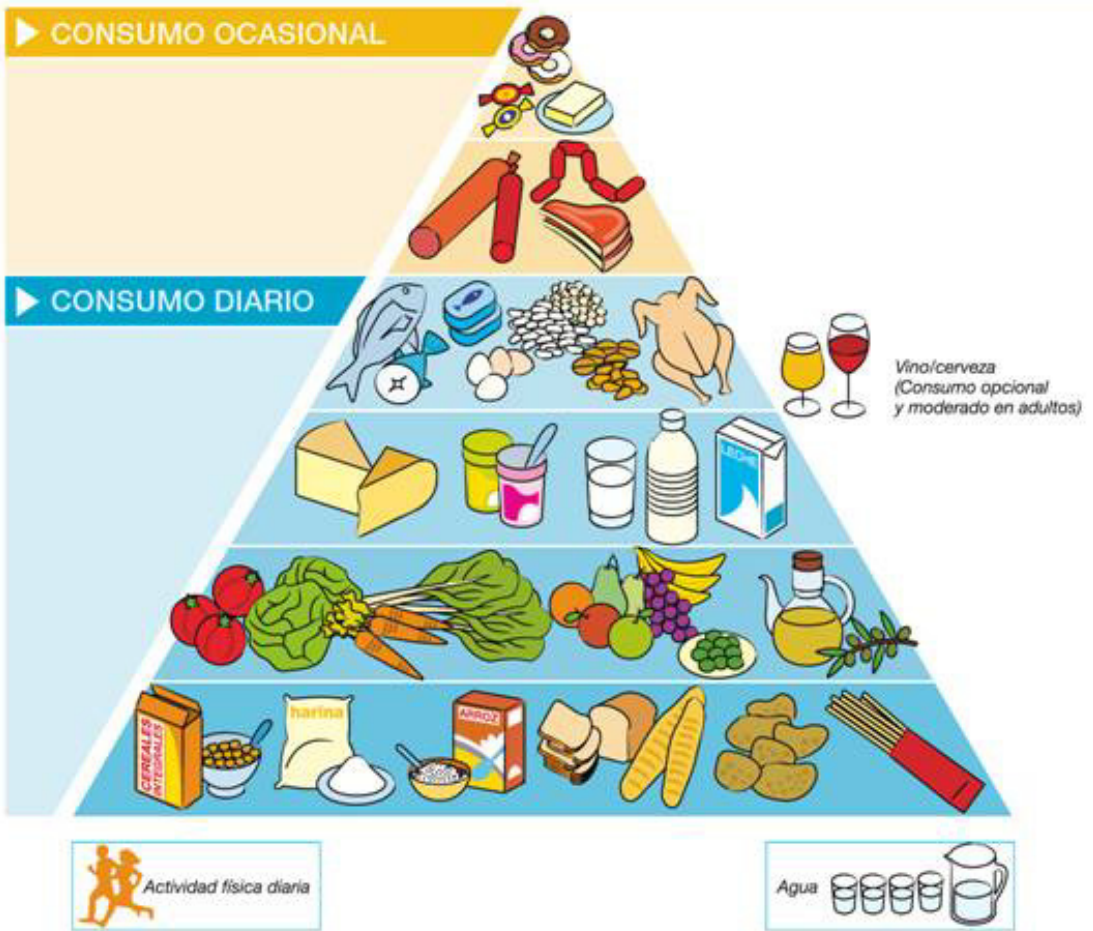
STATO DI SALUTE RIFERITO"BUONO"
MALGRADO LE MALATTIE CRONICHE,
LA PIU' FREQUENTE DELLE QUALI
ERA L'ARTROSI IN AMBEDUE I SESSI
SEGUITA DALL'OSTEOPOROSI NELLA
DONNA E L'IPERTENSIONE NELL'UOMO.

INELMEN ET AL,2002
J HEALTH AGING

ESISTE UNA DIETA”IDEALE” NELL’ANZIANO?

LA DIETA MEDITERRANEA TRADIZIONALE ITALIANA SEMBRA AVERE TUTTI I REQUISITI PER UNA ALIMENTAZIONE ADEGUATA E BILANCIATA NELL'ANZIANO.

INELMEN ET AL, 2000


CONSUMO OCASIONAL
CONSUMO DIARIO
Vino/cerveza
(Consumo opcional
y moderado en adultos)
CEREALES INTEGRALES
harina
ARROZ
Actividad física diaria
Agua

CONCLUSIONI (1)

GLI STUDI EPIDEMIOLOGICI ITALIANI SULLE ABITUDINI DIETETICHE DELLA POPOLAZIONE ANZIANA MOSTRANO CHE GLI ANZIANI GODONO DI BUONA SALUTE, PROBABILMENTE PERCHE' APPLICANO LE RACCOMANDAZIONI PER UNA SANA ALIMENTAZIONE (LA DIETA MEDITERRANEA).

CONCLUSIONI (2)

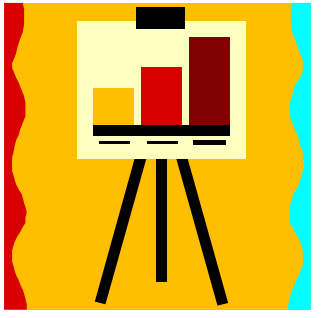
E’ DUNQUE NECESSARIA UNA ADEGUATA EDUCAZIONE ALIMENTARE ANCHE PER GLI ANZIANI DA PARTE DI INFERMIERI, MEDICI, CAREGIVERS PER IMPEDIRE UN INSUFFICIENTE APPORTO ENERGETICO.

CONCLUSIONI (3)

IL MIGLIOR TRATTAMENTO PER LA MALNUTRIZIONE DELL'ANZIANO RIMANE LA DIETA SANA, VARIEGATA, EQUILIBRATA.

CONCLUSIONI (4)

OCCORRONO ULTERIORI INDAGINI LONGITUDINALI SULLO STATO NUTRIZIONALE E SULLA SALUTE DEGLI ANZIANI, PER POTER STABILIRE I PARAMETRI NUTRIZIONALI DI RIFERIMENTO PER LE VARIE FASCE DI ETA' GERIATRICA.



“SUCCESSFUL AGING”

INVECCHIARE BENE

MANGIANDO BENE!!!

INELMEN ET AL,2007

Thank You

avanti