

E per gli ultra 65enni allarme tavola: poca frutta e verdura, troppo alcol

LO STUDIO

ROMA La raccomandazione dei geriatri di consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno agli anziani non va proprio giù. Addirittura neanche a quelli che, vivendo nelle regioni del Centro o al Sud, i segreti degli orti e dei frutteti li conoscono a menadito.

Il rapporto Passi d'Argento dell'Istituto Superiore di Sanità ne ha preso atto: in Italia, nel quadriennio 2016-2019, «il consumo medio giornaliero di frutta e verdura fra le persone ultra 65enni non ha raggiunto la quantità indicata dalle linee guida per una corretta alimentazione». Il 43% degli intervistati ha infatti dichiarato di consumare 1-2 porzioni al giorno, il 44% se ne concede 3-4 e soltanto l'11% si prende la briga di consumarne 5 al giorno. E più passano gli anni, più si riduce il numero delle porzioni: si va dal 13% nei 65-74enni al 7% fra gli ultra 85enni. I più indisciplinati sono i nonni del Sud rispetto alle regioni del Centro-Nord Italia: in Campania e Calabria il consumo di frutta e verdura è intorno al 6%, in Liguria si passa invece al 21%.

PROBLEMI DI DENTI

A discolpa di chi preferisce mangiare altro c'è spesso però una spiegazione pratica: il 13% degli ultra 65enni, infatti, ha problemi di masticazione. Va meglio per fortuna per quanto riguarda l'alcol. Oltre la metà

degli ultra 65enni (il 62%) non consuma bevande alcoliche e il

20% ammette di bere in modo moderato. C'è chi, però, (il 19%) non ne vuole sapere e ha abitudini alcoliche "a rischio" per la salute.

FATTORE ALCOL

I nonni che bevono più di quanto dovrebbero vivono per lo più nelle Regioni settentrionali (26% al Nord, 20% al Centro e 15% al Sud-Isole). Anche se con qualche eccezione: la prevalenza maggiore si attesta nelle Marche (31%) ed è alta anche in Basilicata (26%). I nonni di oggi, poi, non sono grandi fumatori. Dai dati dell'Iss emerge che il 63% non fuma e il 27% ha smesso da oltre un anno. Però, una persona su 10 ancora non riesce a privarsene (10%), e la maggior parte vive nel Centro-Sud. Ma se i dati sul fumo e l'alcol, rispetto a quelli delle nazioni europee, non sembrano allarmanti, per gli esperti invece desta preoccupazione il consumo limitato di frutta e verdura. «In termini analitici, verificando la famosa soglia delle 5 porzioni quotidiane - spiega Raffaele Antonelli Incalzi, presidente della Società italiana di Gerontologia e Geriatria (Sigg) e direttore di Geriatria dell'Università Campus Bio-medico di Roma - si va a scoprire che una regione immersa nel verde come la Calabria ha una percentuale insignificante. E allo stesso modo anche Campania e Molise. Questo significa che c'è una diffusa carenza di

cultura in ambito nutrizionale e una scarsa aderenza alla dieta mediterranea, tanto osannata ma tradita proprio da noi. La sensazione è che sia stata violata una sorta di identità culturale».

INVERTIRE LA ROTTA

Le soluzioni per invertire la rotta però potrebbero trovarsi. Per esempio, «un ruolo attivo - rimarca Antonelli Incalzi - lo dovrebbe avere il medico di medicina generale, svolgendo un'azione di prevenzione fondamentale in età avanzata, e che non riguarda solo le vaccinazioni o la pressione arteriosa, ma anche la cura di norme generali di vita. Poi, nelle condizioni di difficoltà, bisognerebbe provvedere a forniture periodiche per riequilibrare la dieta. E' poi fondamentale la formazione della rete di relazione, ossia i badanti, o i caregiver, che dovrebbero conoscere i fabbisogni degli anziani». Secondo Roberto Bernabei, presidente di Italia Longeva e ordinario di Geriatria all'Università Cattolica di Roma, se i nonni non sono attenti ad una sana alimentazione forse non c'è di mezzo solo la pigrizia.

«Il passaggio dalla civiltà contadina a quella industriale - spiega - ha fatto perdere alcuni capisaldi, tra i quali una alimentazione ricca di frutta e verdura. Ma non dimentichiamo che, nonostante tutto, continuiamo a essere tra i Paesi più longevi del mondo, e con la maggiore aspettativa di vita».

Graziella Melina

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Anziani a passeggio

43%

degli intervistati dichiara di mangiare solo 1 o 2 porzioni di frutta o verdura al giorno

31%

è la percentuale dei forti bevitori nella terza età nelle Marche, la regione più colpita dal fenomeno

DATI PREOCCUPANTI NEL RAPPORTO DELL'ISTITUTO SUPERIORE DI SANITÀ REALIZZATO NEL PERIODO 2016-2019

