

TERZA ETA', LA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE

Ecco quali indicazioni seguire per nutrirsi bene e aver cura della propria salute se si ha più di sessant'anni

Secondo le ultime stime della **Società Italiana di Gerontologia** e Geriatria (**SI GG**) si contano circa un milione di anziani a rischio malnutrizione nel nostro Paese. Ciò vuol dire che molti ultrasessantacinquenni conducono un'alimentazione insufficiente e inadeguata dovuta anche alla crisi economica presente.

Eppure gli esperti hanno delineato una dieta salva-portafogli che sia al tempo stesso sana, ricca di micro e macronutrienti essenziali .

Dieta alimentare completa, osservazioni Vediamo come comporre una dieta bilanciata e quali attenzioni riporre nella costruzione di una dieta alimentare corretta:

non bisogna esagerare con le calorie: non devono essere troppe per contrastare l'aumento della massa grassa, né troppo poche per prevenire l'eccessiva magrezza; le proteine sono importanti, un adeguato apporto di proteine contrasta la perdita di massa muscolare e aumenta il rischio di fratture; le fibre non possono mancare in quanto permettono una corretta funzione intestinale e contribuiscono alla prevenzione dell'obesità e del diabete; l'acqua, bisogna bere con costanza durante il giorno e arrivare a consumare i 2 litri di acqua; antiossidanti e vitamina E sono importanti per prevenire il deterioramento cognitivo, le malattie cardiovascolari e i tumori; si raccomanda l'assunzione di 1000 mg/die di calcio, soprattutto in età superiore ai 70 anni e nelle donne più inclini all'osteoporosi; vitamine B12, B6 e vitamina C, D; acido folico. Composizione di una dieta modello Per essere considerata completa , la dieta dovrebbe includere : latte e yogurt magri a colazione; pasta, riso o patate e cereali affiancati da proteine vegetali, ossia legumi, e verdure durante i pasti principali.

Si consiglia , inoltre, il consumo due/tre volte alla settimana di carne bianca di pollo o tacchino e una volta (o al massimo due) alla settimana di carne rossa di manzo, integrato a pesce con preferenza per lo sgombrò, le alici, il tonno. In una dieta ben bilanciata e varia sono ammessi anche i formaggi magri (ricotta e mozzarella di latte vaccino) o le uova. A completare il quadro, la frutta scegliendo tra mele, pere, mandarini e kiwi e prodotti locali e di stagione.

Tra le raccomandazioni degli esperti per gli over 65: mantenere un peso costante vista la ridotta attività fisica; evitare pasti abbondanti e preparazioni elaborate; evitare gli alimenti ricchi di sale; ridurre gli zuccheri.

[TERZA ETA', LA SANA E CORRETTA ALIMENTAZIONE]