

CORRETTA ALIMENTAZIONE E TERZA ETÀ



È scientificamente provato che esiste un rapporto stretto tra la salute nella Terza Età e l'Alimentazione. L'allungamento della vita media è strettamente correlato con la possibilità di nutrirsi con una maggiore varietà e ricchezza di cibi. Questo, se da un lato ha portato indubbi benefici con la scomparsa di carenze nutrizionali, ha determinato, dall'altro, una prevalente tendenza a mangiare più del necessario, provocando di conseguenza uno squilibrio fra i vari componenti della dieta. Tale squilibrio rappresenta evidentemente un rischio per la salute in quanto arreca una maggiore incidenza di obesità, ipertensione arteriosa, arteriosclerosi, diabete ecc. Tutto ciò è dovuto, a parere degli esperti, anche all'abbandono di quella dieta italiana tipicamente mediterranea che altri paesi mirano ad avere come modello di sana alimentazione. I fattori di rischio dunque sono provocati da abitudini alimentari squilibrate dal punto di vista energetico: troppo cibo comporta infatti l'assunzione di calorie in eccesso rispetto a quelle che sono necessarie. E' importante allora considerare che con l'avanzare dell'età diminuisce il fabbisogno calorico a causa di una riduzione del dispendio energetico.



Bisogna quindi usare l'accortezza di:

- ridurre il consumo di grassi animali (per prevenire l'arteriosclerosi);
- ridurre il consumo di carni rosse;
- aumentare il consumo di pesce e carni bianche;
- non mangiare più di 2-3 uova alla settimana;
- assumere abbondanti quantità di latte e yogurt parzialmente scremati e formaggi magri;
- usare olio extravergine di oliva;
- ridurre l'uso del burro e del sale;
- privilegiare la cottura dei cibi al forno, alla griglia, al vapore o la bollitura, piuttosto che la friggitura. Inoltre particolarmente abbondante deve essere l'apporto di calcio per prevenire l'osteoporosi.

Walter Marrocco

Presidente S.I.M.P.e S.V.

SIMP^eSV

Società Italiana di Medicina
di Prevenzione e degli Stili di Vita

www.alimentazione.fimmg.org
email: alimentazione@fimmg.org

facebook

alimentazione e stili di vita S.I.M.P. e S.V.




Metis
SOCIETÀ SCIENTIFICA DEI MEDICI
DI MEDICINA GENERALE