

# INVECCHIARE IN BUONA SALUTE

---

Negli ultimi decenni l'Italia si presenta come il paese più “vecchio” in Europa, poiché la proporzione di anziani nella popolazione è andata costantemente aumentando. Questo invecchiamento progressivo è il risultato di profondi mutamenti demografici derivati dal calo della natalità e dalla consistente riduzione della mortalità.

L'invecchiamento della popolazione pone, alla comunità ed al servizio sanitario, il problema di garantire ai cittadini più anziani una condizione fisica e di qualità delle cure sempre migliori per rendere la vecchiaia sinonimo di salute.

Pertanto, è divenuto di fondamentale importanza promuovere stili di vita sani riguardo alle abitudini alimentari e le attività fisico-motorie, i quali concorrono a prevenire la disabilità nella terza età.

## UN' ALIMENTAZIONE SANA ED EQUILIBRATA

---

### MANGIARE SANO NELLA TERZA ETA'

La corretta alimentazione è l'insieme dei comportamenti e dei rapporti nei confronti del cibo che permettono il mantenimento della propria salute nel rispetto dell'ambiente e degli altri. E' opportuno ricordare che il termine **dieta**<sup>1</sup> indica un regime alimentare finalizzato non necessariamente ad ottenere una perdita di peso (ovvero una dieta ipocalorica).



---

<sup>1</sup>**Dieta:** dal latino '**diaeta**', a sua volta dal greco '**diaita**', che propriamente significa “**vita**”, quindi modo di vivere, tenore, regola di vita confacente alla salute. Cfr: [it.wikipedia.org/wiki/Dieta](http://it.wikipedia.org/wiki/Dieta)

L'assunzione errata di alimenti, sia nella quantità che nella qualità, può essere uno dei fattori principali nella determinazione di malattie.

Una nutrizione corretta costituisce, assieme ad una adeguata e regolare attività fisica e al controllo di altri fattori di rischio, come il fumo o l'alcol, un elemento fondamentale nella prevenzione di numerose patologie croniche non trasmissibili, quali, ad esempio, malattie cardiache, diabete, patologie respiratorie, ictus.

Considerando che a ciò si devono aggiungere fattori di rischio di tipo ambientale e genetici, la complessità degli elementi in gioco fa comprendere come sia necessario adottare stili di vita corretti in una età il più precoce possibile.

La corretta alimentazione è un' alimentazione sana e bilanciata che prevede varietà dei cibi e presenza di tutte le sostanze nutritive necessarie all'organismo per mantenersi in buona salute (proteine, sali minerali e vitamine, carboidrati, grassi).

Difatti, una nutrizione ricca soprattutto di frutta, verdura e con un adeguato contenuto



di cereali e legumi previene la comparsa di diverse patologie, in particolare da alcuni tipi di tumori e dalle malattie cardiovascolari.

Frutta, verdura e legumi, svolgono un'azione difensiva prevalentemente di tipo antiossidante, rallentando i processi di invecchiamento e le reazioni che sono all'origine di diverse forme tumorali.

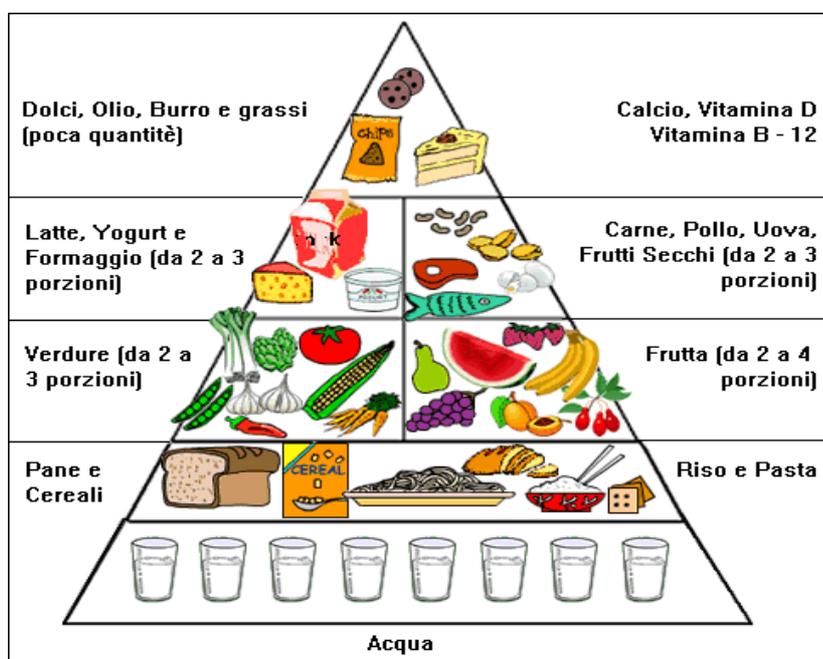
### **La piramide alimentare**

Utile per comprendere l'importanza dei vari alimenti e la quantità giusta da assumere, gli alimenti che compongono la base della piramide sono quelli che contengono i nutrienti di cui abbiamo maggiormente bisogno. Viceversa quelli all'apice sono quelli ricchi in nutrienti da assumere con estrema moderazione. La "piramide alimentare giornaliera" si articola in 6 piani, in cui sono disposti in modo scalare, i vari gruppi di alimenti. Ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede

un differente consumo di porzioni a seconda della grandezza della sua sezione. All'interno dello stesso gruppo è importante variare la scelta allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

Alla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che si caratterizzano per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi (fibra e phytochemicals: composti bioattivi di origine vegetale).

Salendo verso l'apice si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica che sono da consumare in minore quantità, al fine di evitare il sovrappeso e così combattere l'obesità.



<http://ymaitalia.wordpress.com/tag/piramide-alimentare>

piramide-alimentare

## CONTROLLARE IL PESO

Controllare il peso e l'altezza almeno una volta al mese e calcolare l'Indice di Massa Corporea (IMC) permette di verificare se il valore sia o meno nei limiti normali. L'IMC è uno strumento approssimativo per il calcolo della massa corporea che si basa sul rapporto tra il peso e l'altezza di un individuo.

Qualora il peso non rientrasse nell'IMC, bisogna riportarlo nei limiti:

- in caso di sovrappeso: mangiare meno cibi ad alto valore energetico, preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano maggiormente (come ortaggi e frutta) e svolgere una maggiore attività fisica affinché l'eccesso di calorie venga smaltito;
- in caso di sottopeso: mantenere un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata e bilanciata è utile al fine di consentire una vita sana ed equilibrata consumando tutti i pasti agli orari abituali.

**Note:** i valori della circonferenza della vita pari o superiori a 88 cm nella donna e a 102 cm nell'uomo sono fortemente associati a un aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità.

**Come si calcola l'Indice di Massa Corporea = Peso (kg)/Altezza (cm)**

**Peso (kg)**

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
140	20,4	23,0	25,5	28,1	30,6	33,2	35,7	38,3	40,8	43,4	45,9	48,5	51,0
143	19,6	22,0	24,5	26,9	29,3	31,8	34,2	36,7	39,1	41,6	44,0	46,5	48,9
146	18,8	21,1	23,5	25,8	28,1	30,5	32,8	35,2	37,5	39,9	42,2	44,6	46,9
149	18,0	20,3	22,5	24,8	27,0	29,3	31,5	33,8	36,0	38,3	40,5	42,8	45,0
152	17,3	19,5	21,6	23,8	26,0	28,1	30,3	32,5	34,6	36,8	39,0	41,1	43,3
155	16,6	18,7	20,8	22,9	25,0	27,1	29,1	31,2	33,3	35,4	37,5	39,5	41,6
158	16,0	18,0	20,0	22,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	36,1	38,1	40,1
161	15,4	17,4	19,3	21,2	23,1	25,1	27,0	28,9	30,9	32,8	34,7	36,6	38,6
164	14,9	16,7	18,6	20,4	22,3	24,2	26,0	27,9	29,7	31,6	33,5	35,3	37,2
167	14,3	16,1	17,9	19,7	21,5	23,3	25,1	26,9	28,7	30,5	32,3	34,1	35,9
170	13,8	15,6	17,3	19,0	20,8	22,5	24,2	26,0	27,7	29,4	31,1	32,9	34,6
173	13,4	15,0	16,7	18,4	20,0	21,7	23,4	25,1	26,7	28,4	30,1	31,7	33,4
176	12,9	14,5	16,1	17,8	19,4	21,0	22,6	24,2	25,8	27,4	29,1	30,7	32,3
179	12,5	14,0	15,6	17,2	18,7	20,3	21,8	23,4	25,0	26,5	28,1	29,6	31,2
182	12,1	13,6	15,1	16,6	18,1	19,6	21,1	22,6	24,2	25,7	27,2	28,7	30,2
185	11,7	13,1	14,6	16,1	17,5	19,0	20,5	21,9	23,4	24,8	26,3	27,8	29,2
188	11,3	12,7	14,1	15,6	17,0	18,4	19,8	21,2	22,6	24,0	25,5	26,9	28,3
191	11,0	12,3	13,7	15,1	16,4	17,8	19,2	20,6	21,9	23,3	24,7	26,0	27,4
194	10,6	12,0	13,3	14,6	15,9	17,3	18,6	19,9	21,3	22,6	23,9	25,2	26,6
197	10,3	11,6	12,9	14,2	15,5	16,7	18,0	19,3	20,6	21,9	23,2	24,5	25,8
200	10,0	11,3	12,5	13,8	15,0	16,3	17,5	18,8	20,0	21,3	22,5	23,8	25,0
203	9,7	10,9	12,1	13,3	14,6	15,8	17,0	18,2	19,4	20,6	21,8	23,1	24,3
206	9,4	10,6	11,8	13,0	14,1	15,3	16,5	17,7	18,9	20,0	21,2	22,4	23,6
209	9,2	10,3	11,4	12,6	13,7	14,9	16,0	17,2	18,3	19,5	20,6	21,7	22,9

■ estrema magrezza   
 ■ normopeso   
 ■ sovrappeso   
 ■ obesità   
 ■ obesità grave

Le classi di peso sono:

**< 18,5:** estrema magrezza

**18,5-24,9:** normopeso

**25-29,9:** sovrappeso

**30-40:** obesità

**> 40:** obesità grave

Il rischio obesità è determinato sia da una alimentazione scorretta dovuta ad un eccesso di calorie introdotte, rispetto a quelle consumate, ma soprattutto, nell'età giovanile, da stili di vita sedentari, spesso omologati all'interno delle famiglie.

In una recente ricerca pubblicata nel 2008 sul Journal of Clinical Epidemiology, gli autori hanno statisticamente dimostrato su 88.514 pazienti che l'obesità viscerale (rilevata attraverso la misura della circonferenza vita) e l'elevato Indice di Massa Corporea, sono fattori di rischio per le malattie cardiovascolari e per la Sindrome Metabolica, sia nell'uomo che nella donna.

## **PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**

Iniziare da un sano regime alimentare può aiutare a sentirsi più giovani e in forma. Il regime alimentare di un anziano in salute deve rispettare, per questo, alcune regole essenziali che riguardano l'apporto calorico e la corretta distribuzione di proteine, grassi, zuccheri e carboidrati nell'arco della giornata.

### ***Alcuni consigli ...***

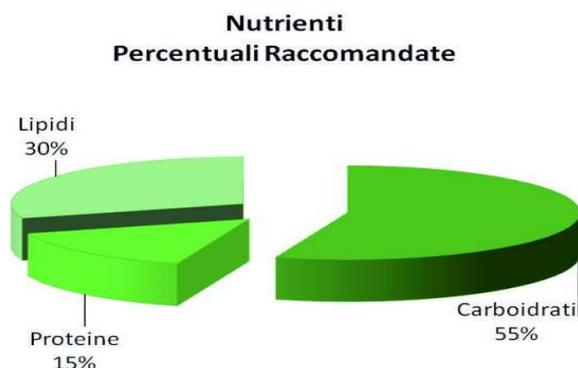
- Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, e aumentare il consumo di legumi sia freschi che secchi, avendo sempre cura di limitare le aggiunte di oli e di grassi, che vanno eventualmente sostituiti con aromi e spezie.
- Consumare regolarmente pane, pasta, riso e altri cereali (meglio se integrali), evitando di aggiungere troppi condimenti grassi. Quando puoi, scegli prodotti ottenuti a partire da farine integrali e non con la semplice aggiunta di crusca o altre fibre (leggi le etichette).



## PASTI EQUILIBRATI

La dieta ideale per un anziano deve coprire in modo equilibrato i fabbisogni nutrizionali. L'energia deve essere ripartita nei seguenti alimenti:

- per il 55% da **carboidrati**
- per il 15% da **proteine**
- per il 30% dai **lipidi**



In un'alimentazione equilibrata il 55% circa delle calorie della razione dovrebbe provenire dai carboidrati, dei quali almeno i tre quarti sotto forma di carboidrati complessi (circa 225 g al giorno per una dieta standard da 2000 Kcal) e non più del quarto restante sotto forma di carboidrati semplici (circa 75 g al giorno per una dieta standard da 2000 Kcal).

### **Gli alimenti che apportano carboidrati:**

I carboidrati complessi sono rappresentati essenzialmente da amido e fibre. Il primo è presente in buone quantità soprattutto nei cereali, nei legumi secchi e nelle patate. I carboidrati semplici sono per lo più dotati di sapore dolce. I più importanti sono il saccarosio, che si ottiene dalla barbabietola o dalla canna da zucchero, il glucosio (frutta, caramelle) e il fruttosio contenuti nella frutta e nel miele e il lattosio contenuto nel latte.

### **Principali alimenti ricchi in fibra:**

La fibra alimentare (di cui si raccomanda un introito giornaliero intorno ai 30 grammi) si trova in quasi tutti i prodotti vegetali.

Legumi: fagioli, fave, ceci, lenticchie, piselli;

Cereali e derivati: pasta, biscotti, pane e cereali da colazione (soprattutto se integrali), prodotti da forno, orzo perlato;

Verdura e ortaggi: carciofi, cavoli, cicoria, carote, melanzane, barbabietole, funghi, agretti, finocchi;

Frutta fresca e secca in guscio e frutta essiccata.

## **POCHI GRASSI, SENZA ECCEDERE**

Per garantire l'apporto di sostanze plastiche indispensabili per prevenire il decadimento dei tessuti, la quota proteica consigliata nell'anziano è in media più elevata del 3% rispetto a quella dell'età adulta.

### *Alcuni consigli ...*

- E' utile fare attenzione alla quantità dei grassi ed oli utilizzati per condire e cucinare;
- utilizzare eventualmente tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, cottura al vapore, ecc;
- Limitare il consumo di grassi da condimento di origine animale (burro, lardo, strutto, panna, ecc.) preferendo i grassi da condimento di origine vegetale: soprattutto olio extravergine d'oliva e oli di semi;
- usa i grassi da condimento preferibilmente a crudo ed evita di riutilizzare i grassi e gli oli già cotti.
- non eccedere nel consumo di alimenti fritti;
- mangiare maggiormente il pesce, sia fresco che surgelato (2-3 volte a settimana);
- tra le carni, è preferibile scegliere quelle magre ed eliminare il grasso visibile;
- se si consuma tanto latte, scegliere preferibilmente quello scremato o parzialmente scremato, che comunque mantiene il suo contenuto in calcio.

Cibi come i prodotti lattiero-caseari, carni grasse e loro derivati, olio di palma e olio di cocco sono particolarmente ricchi di grassi saturi che tendono a far innalzare il livello di colesterolo nel sangue.

Pesce, oli di semi e di oliva, noci, nocciole, olive sono invece ricchi di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi che non fanno innalzare il livello di colesterolo nel sangue.

I grassi del pesce, ricchi in polinsaturi del tipo omega-3, riducono sia i trigliceridi nel sangue, sia la capacità di aggregazione delle piastrine e quindi il rischio di trombosi, proteggendo l'organismo dalla possibile insorgenza di malattie cardiovascolari.

Un studio condotto su volontari sani e pubblicato nel 2009 su *Journal of Biological Chemistry* (2009) ha dimostrato che gli acidi grassi omega 3 nella dieta possono ridurre il rischio cardiovascolare.

L'effetto protettivo è mediato da molteplici meccanismi, tra i quali vi è quello antinfiammatorio specifico di questi acidi grassi.

Gli acidi grassi trans, presenti naturalmente nei prodotti alimentari ricavati dagli animali ruminanti (carni e latte) o che si possono formare durante alcuni trattamenti industriali dei grassi vegetali, tendono a far innalzare i livelli ematici di colesterolo totale.

## **RIDURRE I DOLCIUMI**

Si consiglia preferire gli zuccheri composti (amido)<sup>2</sup> a quelli semplici (saccarosio)<sup>3</sup>, poiché quest'ultimi possono essere consumati come fonti di energia per l'organismo, nei limiti del 10-15% dell'apporto calorico giornaliero (corrispondenti, per una dieta media di 2000 calorie, a 50-75 grammi).

---

<sup>2</sup> L'**amido** è lo zucchero contenuto in alimenti quali pane, pasta, riso, patate, ecc.. Quindi un piatto di pasta o di riso ed un giusto apporto di pane (meglio integrale in caso di problemi intestinali), permetteranno di coprire gran parte del fabbisogno di zuccheri. Tale fabbisogno potrà esser coperto anche dalla frutta (molto utile per il suo elevato contenuto di vitamine)

<sup>3</sup> Il **saccarosio** è lo *zucchero comune*, quello che può essere estratto dalla barbabietola (in genere in Europa), ma anche dalla canna da zucchero

## **Zuccheri e carie dentaria**

Agli zuccheri sono state attribuite dirette responsabilità nel provocare la carie dentaria. In realtà a determinare questa ultima sarebbero non solo le quantità, ma anche le modalità di consumo. Infatti, il rischio di formazione di carie dentarie è tanto più elevato quanto più frequentemente si consumano cibi contenenti zuccheri, sia da soli che insieme all'amido, e quanto più a lungo questi rimangono in bocca prima di lavarsi i denti.

### *Alcuni consigli ...*

- Moderare il consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, per non superare la quantità di zuccheri consentita. In particolare tra i dolci è preferibile scegliere prodotti cotti al forno poiché contengono meno grasso e zucchero e più amido, come ad esempio biscotti, torte non farcite;
- utilizzare in quantità controllata i prodotti dolci da spalmare sul pane o sulle fette biscottate (quali marmellate, confetture di frutta, miele e creme);
- limitare il consumo di prodotti che contengono molto saccarosio, specialmente quelli che si attaccano ai denti, come caramelle morbide, torroni, ecc.
- Se si vuole consumare alimenti e bevande dolci ipocalorici dolcificati con edulcoranti sostitutivi, leggere attentamente sull'etichetta il tipo di edulcorante usato e le avvertenze da seguire.



## **BERE IN ABBONDANZA**



Tutti i nutrienti sono importanti per un'alimentazione equilibrata, ma non bisogna mai dimenticarsi di bere in abbondanza. Il corpo umano ha bisogno almeno di un

minimo di un litro e mezzo di acqua, al giorno. Il nostro organismo è formato principalmente da acqua e nell'età adulta è il 55-60% del peso corporeo.

Il centro della sete si trova nel cervello, con un meccanismo estremamente complesso e sensibile e raccoglie ed elabora numerosi segnali provenienti da vari punti dell'organismo. In linea di massima il senso di sete è determinato dalla riduzione del contenuto in acqua delle cellule nervose. Altri fattori che contribuiscono ad aumentare la sensazione della sete sono la secchezza della bocca e la diminuzione del volume del sangue.

Per contro, la distensione dello stomaco provoca un minore desiderio di bere.

Il contenuto di acqua degli alimenti è estremamente variabile: frutta, ortaggi, verdura e latte sono costituiti per oltre l'85% da acqua; carne, pesce, uova, formaggi freschi ne contengono il 50-80%; pane e pizza sono costituiti per il 20-40% da acqua; pasta e riso cotti ne contengono il 60-65%. Infine, biscotti, fette biscottate, grissini e frutta secca ne contengono meno del 10%. Pochissimi alimenti (olio, zucchero) sono caratterizzati dalla pressoché totale assenza di acqua.

### *Alcuni consigli ...*

- È necessario bere ogni giorno almeno otto - dieci bicchieri di acqua;
- bere frequentemente e in piccole quantità, assecondando sempre del senso di sete e a volte tentare di anticiparlo, bevendo a sufficienza, mediamente 1,5-2 litri di acqua al giorno;
- bere lentamente, soprattutto se l'acqua è fredda: infatti un brusco abbassamento della temperatura dello stomaco può creare le condizioni per pericolose congestioni;
- le bevande diverse (aranciate, bevande di tipo cola, succhi di frutta, caffè, tè) oltre a fornire acqua, apportano anche altre sostanze che contengono calorie (ad es. zuccheri semplici) o che sono farmacologicamente attive (ad es. caffeina). Queste bevande vanno usate con moderazione.

Le persone anziane devono abituarsi a bere frequentemente, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non avvertono lo stimolo della sete. In particolar modo durante e dopo l'attività fisica poiché permette di reintegrare immediatamente le perdite dovute alla sudorazione. Infine anche in determinate condizioni patologiche che provocano una maggiore perdita di acqua (ad es. gli stati febbrili o ripetuti episodi di diarrea), l'acqua perduta deve essere reintegrata tempestivamente.

## **UTILIZZARE MENO SALE**

In un'alimentazione sana e corretta, è fondamentale per le persone della terza età ridurre a tavola e in cucina l'uso del sale, preferendo al sale comune il sale arricchito con iodio (sale iodato). L'Organizzazione Mondiale e della Sanità (WHO) consiglia un consumo di sale per persona di 5-6 g al giorno (2-2,4 g di sodio).



Una eccessiva assunzione di sale giornaliera è la causa principale di patologie cardiovascolari, malattie renali e aumento della pressione sanguigna. Un lavoro del 2007, pubblicato su *Current Opinion in Cardiology*, evidenzia che la riduzione del consumo di sale dagli abituali 10-12 g/giorno ai 5-6 g/giorno raccomandati, riduce sia la pressione del sangue sia le malattie cardiovascolari.

Inoltre, un elevato consumo di sodio, è associato a un rischio più elevato di tumori dello stomaco, a maggiori perdite urinarie di calcio e quindi, probabilmente, a un maggiore rischio di.

La riduzione graduale del consumo di sale migliora la nostra sensibilità gustativa consentendoci di apprezzare cibi poco salati.

### *Alcuni consigli ...*

- Limitare l'uso di condimenti alternativi contenenti sodio (dado da brodo, ketchup, salsa di soia, senape, ecc.);
- insaporire i cibi con erbe aromatiche (come aglio, cipolla, basilico, prezzemolo, rosmarino, salvia, menta, origano, maggiorana, sedano, porro, timo, semi di finocchio) e spezie (come pepe, peperoncino, noce moscata, zafferano, curry);
- consumare solo saltuariamente alimenti trasformati ricchi di sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salumi e formaggi);
- esaltare il sapore dei cibi usando succo di limone e aceto e scegliere, quando sono disponibili, le linee di prodotti a basso contenuto di sale (pane senza sale, tonno in scatola a basso contenuto di sale, ecc.)

### **Le principali fonti di sale:**

<b>Fonte</b>	<b>Contributo</b>
Naturalmente presente negli alimenti	Circa 15%
Aggiunto durante i processi di conservazione o produzione industriale	Circa 50%
Aggiunto durante la preparazione domestica o a tavola	Circa 35%

- è importante inoltre, controllare sempre le etichette:  
(esaminando l'etichetta possiamo comprendere quanto sale stiamo assumendo ogni giorno insieme alla nostra famiglia)

<b>ALTO SODIO</b>	superiore a 0.4g/100g	superiore a 1.0g di sale
<b>MEDIO SODIO</b>	da 0.1° 0.4g/100g	pari a 0.25 – 1.0g di sale
<b>BASSO SODIO</b>	inferiore a 0.1g/100g	inferiore a 0.25g di sale

**1 grammo di SODIO = 2,5 grammi di sale**

### **Alimenti ricchi e meno ricchi di sale:**

Salumi, Formaggi, Pizza, Crackers, Grissini, Pane, Patatine, Salatini, Pesce sotto sale o marinato, Conserve vegetali, Piatti industriali pronti, Ketchup, Salsa di soia, Senape, Maionese, Olive, Capperi, Mangarina, Dado per brodo

**Alimenti solitamente ricchi di sale da consumare saltuariamente**

Uova, Carni fresche, Verdura fresca, Legumi freschi o secchi, Pesce fresco, Frutta fresca, Olio, Mozzarella Ricotta, Riso, Pasta, Yogurt, Latte, Spremuta o Succo

**Alimenti meno ricchi di sale da consumare abitualmente**

### **BEVANDE ALCOLICHE SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA**

Se si desidera consumare a tavola bevande alcoliche è consigliabile farlo con moderazione. Fra tutte le bevande alcoliche, dare la preferenza a quelle a basso tenore alcolico come vino e birra.

L'abuso cronico di alcool è in grado di provocare una serie di danni a vari sistemi, nonché gravi squilibri nutritivi e seri rischi di malnutrizione. A carico del sistema nervoso centrale e periferico l'alcol provoca varie manifestazioni cliniche, che vanno dalla neuropatia periferica al tremore, fino a stati più gravi di allucinazioni, psicosi, demenza. A carico del sistema digerente, l'alcol può provocare gastriti acute e croniche, emorragie, ulcere, cirrosi epatica e danni al pancreas.

Secondo le "Linee guida per una sana alimentazione italiana" dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) anche quantità moderate di alcol sono coinvolte nell'aumento del rischio di insorgenza di vari tipi di tumore in diversi organi (soprattutto mammella, cavo orale, faringe e prime vie aeree, stomaco).

Molto importanti sono anche le note interferenze fra l'alcol e svariati farmaci, interferenze che possono provocare reazioni indesiderate, a volte anche gravissime, nonché riduzione o potenziamento degli effetti dei farmaci assunti.

#### ***Alcuni consigli ...***

- Evitare del tutto l'assunzione di alcol durante l'infanzia, l'adolescenza, la gravidanza e l'allattamento, riducila se sei anziano;

- se ci si deve mettere alla guida di autoveicoli o far uso di apparecchiature delicate o pericolose per te o per gli altri, non fare uso di sostanze alcoliche e di conseguenza conservare intatte attenzione, autocritica e coordinazione motoria;
- in caso di assunzione farmaci (compresi molti farmaci che non richiedono la prescrizione medica), evitare o ridurre il consumo di alcol
- ridurre o eliminare l'assunzione di bevande alcoliche se si è in sovrappeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia.

## ATTIVITÀ FISICO-MOTORIA

---

### IL MOVIMENTO COME STILE DI VITA PER ANZIANI

Tutti gli studi ormai concordano nell'affermare che una corretta attività fisica associata ad un'alimentazione adeguata migliora la qualità della vita ad ogni età, e in modo particolare nell'età avanzata.

Essere fisicamente attivi può aiutare a continuare ad essere indipendente anche in terza età. Gli studiosi dicono infatti che una regolare attività fisica ed una sana alimentazione possono permettere di mantenere in efficienza l'apparato muscolare e scheletrico e ridurre il rischio di molte patologie degenerative croniche come l'osteoporosi, le malattie cardiovascolari, l'artrite e il diabete. Tutte patologie queste, che possono trarre beneficio da un esercizio fisico regolare; ma anche la pressione alta o la difficoltà a camminare trovano beneficio da un salutare stile di vita.

Qual è la differenza fra attività fisica ed esercizio?

Entrambi si riferiscono a movimenti eseguiti per bruciare calorie. L'attività fisica comprende tutte quelle attività che ti mettono in moto, come fare passeggiate all'aria aperta, camminare o salire le scale invece dell'ascensore, fare giardinaggio, ecc. L'esercizio invece, è una forma d'attività fisica pensato e organizzato per farti star meglio, come fare pesi, o seguire un corso d'aerobica. Entrambi sono importanti.

Inoltre, l'attività fisica è in grado di incidere sulle cosiddette "prestazioni mentali", per cui l'esercizio fisico regolare mantiene le capacità cognitive, fattore fondamentale per un invecchiamento ottimale.

## **MUOVERSI CON REGOLARITA'**



Molti studi scientifici raccomandano di eseguire ogni giorno attività fisica per mantenere lo stato di salute. Ma quali tipologie d'esercizi sono utili a tal fine? Esistono molte linee guida sull'argomento, pubblicate su riviste scientifiche internazionali.

Gli esercizi ricadono prevalentemente su 4 categorie secondo il loro effetto principale<sup>4</sup>:

1. Resistenza
2. Forza
3. Flessibilità
4. Equilibrio

### **Consigli utili per eseguire gli esercizi:**

- Renderli divertenti e interessanti: non devono essere difficili o pesanti, ed è più divertente farli in gruppo
- Farne una priorità: perché non fare una passeggiata invece di stare tanto tempo davanti alla TV?
- Farne una routine: includerli quotidianamente
- Renderli sicuri: parlare con il proprio dottore
- Non eccedere: iniziare con esercizi leggeri, ed incrementare la difficoltà lentamente.

Ricordare di non sforzare eccessivamente il fisico, potrebbe essere dannoso.

---

<sup>4</sup> Bisogna tener presente che alcune attività rientrano in più categorie. Ad esempio, molte attività di resistenza possono aumentare anche la forza, ed alcuni esercizi di forza possono migliorare l'equilibrio.

## 1) ESERCIZI DI RESISTENZA

Gli esercizi di resistenza sono quelli che offrono i benefici per la salute meglio documentati per l'anziano, come ad esempio: camminare, andare in bicicletta, ballare, nuotare, fare ginnastica aerobica leggera.

Camminare è l'esercizio più comune tra gli anziani, poiché richiede (apparentemente) meno sforzo fisico ed è la forma di allenamento raccomandata più comunemente dal punto di vista clinico poiché aumenta il respiro e la frequenza cardiaca aiutando a mantenere uno stato fisico sano ed a svolgere i compiti di tutti i giorni.

Gli esercizi di resistenza migliorano anche la salute dei polmoni, cuore e sistema cardiovascolare; in più rallentano molte malattie come diabete, cancro e malattie del cuore.

### **Come migliorare la tua resistenza?**

Non è necessario andare in palestra per fare questo tipo d'attività. Le attività di resistenza, infatti, comprendono: fare lunghe passeggiate, la danza, jogging, nuoto, andare in bicicletta, salire le scale o passeggiare in montagna, giocare a tennis o a pallone.

### **Quando e quanto spesso?**

L'impegno richiesto cambia con l'età. Per soggetti al di sopra di 65 anni l'American College of Sports Medicine e l'American Heart Association raccomandano più di 30 minuti di attività aerobica al giorno, per cinque giorni alla settimana.

## IL CONTAPASSI: L'AMICO SILENZIOSO



Un modo semplice per calcolare quanta attività aerobica si è fatta durante la giornata è usare un contapassi. Il contapassi è un semplice ed economico strumento che misura il numero di passi fatti camminando e quindi quanta distanza si è percorsa. Questo

semplice oggetto aiuta a tenere traccia della propria attività di resistenza, di decidere quali sono gli obiettivi e di osservare i progressi avvenuti.

Le persone sedentarie fanno meno di 5.000 passi al giorno, ed alcune persone molto inattive ne fanno meno di 2.000. Indossare un contapassi serve a valutare come si sta procedendo.

**Note:** Se si realizzano:

- meno di 2.000 passi al giorno, bisogna cercare di aumentare gradualmente a 3.000 e poi 4.000 passi al giorno
- circa 8.000 passi al giorno, si è sulla buona strada
- 10.000 passi o più al giorno, si ha un' attività di resistenza adeguata.

## **2) ESERCIZI DI FORZA**

Anche un piccolo aumento della tua forza può fare una grande differenza nella tua capacità ad essere indipendente e portare avanti le attività di tutti i giorni come salire le scale o portar la spesa. Allenare la forza di un anziano sta a significare aumentare il tono e l'elasticità dei muscoli determinando un rinvigorimento generale della massa muscolare rallentandone di conseguenza l'invecchiamento<sup>5</sup>.

Le attività di forza comprendono: sollevare pesi, usare bande elastiche. Non è necessario comprare dei pesi, basta trovare qualcosa che si può mantenere in mano facilmente, ad esempio una bottigliina d'acqua riempita di sabbia o d'acqua, o una lattina piena di quelle usate per gli alimenti o un pacco di pasta.

**Note:**

La forza muscolare aumenta in modo graduale col tempo. Quando si riescono a fare serie di 10-15 ripetizioni facilmente si può aumentare il peso per la volta successiva. E' importante per tutti questi esercizi di non smettere per lunghi periodi, poiché possono portare ad una perdita di parte dei risultati raggiunti.

---

<sup>5</sup> Cfr: <http://www.allenamentobodybuilding.it/forza-anziani>

## **Alcuni esercizi fisici per mantenere la tua forza su alcuni gruppi muscolari:**

### Alzarsi da seduti



Questo esercizio, che rafforza l'addome e le cosce, renderà più facile entrare ed uscire dall'auto.

1. Sedersi su una sedia senza braccioli;
2. la schiena diritta e le braccia incrociate sul petto;
3. espirare, estendere le braccia in modo che siano parallele al pavimento e alzarsi lentamente in piedi;
4. respirare e lentamente sedersi di nuovo.

### Flettere le braccia

Dopo poche settimane di questo esercizio per le braccia, portare pesi leggeri sarà molto più facile.

1. Stare in piedi, con le gambe divaricate;
2. prendere un peso per mano (cominciare inizialmente con pesi leggeri);
3. espirare e lentamente flettere i gomiti sollevando i pesi verso il torace, tenendo i gomiti ai fianchi;
4. mantenere la posizione per 1 secondo;
5. respirare e riportare lentamente in basso le braccia.

## **3) ESERCIZI DI FLESSIBILITÀ**

Gli esercizi di flessibilità permettono di distendere le articolazioni aiutando il corpo ad essere flessibile ed elastico, consentendo maggiore libertà nei movimenti per l'attività fisica regolare e per quella di tutti i giorni.

In particolare permettono di:

- prendere coscienza del proprio corpo;
- ridurre le tensioni muscolari;
- favorire la sensazione di rilassamento;
- incrementare la capacità di movimento;
- favorire la coordinazione;
- prevenire gli infortuni<sup>6</sup>.

### **Alcuni esercizi fisici per mantenere la flessibilità nei movimenti:**

#### Esercizio N.1

In piedi, appoggiare una mano sul capo sopra l'orecchio opposto e flettere lentamente il capo espirando.

Ripetere dal lato opposto.

#### Esercizio N.2

Arto superiore destro teso in alto, flettere l'avambraccio dietro alla testa, afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirare lentamente il gomito destro verso la spalla sinistra.

Ripetere dal lato opposto.

#### Esercizio N.3

Seduti, arto inferiore destro teso, arto inferiore sinistro addotto, flettere il busto in avanti cercando di afferrare la caviglia destra.

Ripetere dal lato opposto.

## **4) ESERCIZI DI EQUILIBRIO**

Gli esercizi qui di seguito proposti, permettono di esercitare e migliorare l'equilibrio, spesso precario nelle persone anziane. Questo è possibile cambiando direzione e

---

<sup>6</sup> Cfr: <http://www.anzianoinforma.com/exstretch>.

stazione, spostando il baricentro del corpo e diminuendo la base d'appoggio. Ogni anno moltissimi ricoveri al pronto soccorso sono dovuti a cadute accidentali. Una semplice caduta può provocare una grave frattura del braccio, della mano, dell'anca o della caviglia, in particolare nei soggetti anziani, per questo gli esercizi di equilibrio o di bilanciamento sono molto importanti: aiutano a prevenire le cadute accidentali ed evitare le loro conseguenze.

**Note:**

Nella fase iniziale degli esercizi, appoggiarsi ad una sedia per mantenersi. Con il tempo provare a mantenersi con una sola mano e poi senza mani.

**Alcuni esercizi fisici di equilibrio e di orientamento:**

Esercizio N.1

In piedi, arti superiori tesi fuori, tenere una palla sui palmi delle mani, camminare su una riga tracciata a terra.

Ripetere l'esercizio camminando all'indietro.

Esercizio N.2

In piedi, flettere il ginocchio destro verso il petto, poi portare gli arti superiori tesi in avanti, in alto, in fuori e poi in basso.

Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

Esercizio N.3

Fare cinque passi in avanti, iniziando per esempio con il piede destro, fermarsi e flettere l'arto inferiore sinistro al petto. Mantenere la posizione per qualche secondo e poi ripetere iniziando con il piede sinistro.

## UTILIZZO CORRETTO DEI FARMACI

---



Gli anziani sono la categoria che rischia maggiormente di subire danni alla salute causati dall'assunzione impropria di medicinali; questo a causa del fatto che con l'età aumenta il rischio e l'incidenza di molte patologie cronico – degenerative che richiedono un intervento farmacologico.

Inoltre, negli ultimi anni, l'assistenza primaria si è progressivamente modificata dalla gestione degli episodi “acuti” verso la gestione dello “stato di rischio”, non solo in patologie più “consolidate” quali l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'osteoporosi, ma anche nella fibrillazione atriale, nello scompenso cardiaco, ed nel diabete. Tuttavia, nonostante le loro azioni terapeutiche, i farmaci possono essere responsabili di effetti collaterali indesiderati che generano patologie talora anche gravi. L'assunzione di un alto numero di farmaci rappresenta il principale fattore di rischio per tali effetti collaterali; anzi, è stato ben dimostrato che non esiste un rischio specifico dell'età avanzata a tali eventi avversi, ma questi dipendono esclusivamente dall'alto numero di farmaci che vengono consumati contemporaneamente.

Pertanto, quando risulta necessario instaurare una nuova terapia farmacologica, è sempre buona regola chiedere al medico di verificare la compatibilità di questa con quelle precedenti. In generale, le terapie farmacologiche vanno frequentemente rivisitate, al fine di sospendere quei farmaci che risultino non più necessari, o che ci esponano ad un rischio eccessivo di eventi avversi, senza un reale beneficio. Nel caso in cui dobbiamo assumere più farmaci, spesso in ore diverse della giornata, è opportuno tenere un “diario dei farmaci” dove segnare le proprie esigenze. Inoltre, è sempre opportuno far conoscere al medico le proprie abitudini alimentari (non sono infrequenti i casi in cui le interazioni farmaci-alimenti) e l'eventuale assunzione di prodotti erboristici o fitoterapici, che potrebbero interferire con le azioni dei farmaci.

Infine, andrebbe sempre comunicato a chi ci aiuta nell'attività fisica se stiamo assumendo farmaci (come anti-ipertensivi o farmaci contro lo scompenso cardiaco) che potrebbero ridurre la nostra capacità di prestazione atletica.