

In pensione con gusto e salute

La popolazione ultrasessantacinquenne rappresenta una larga fetta della popolazione sul territorio campano, specchio della realtà italiana del XXI secolo. Nell'anziano sono spesso presenti comorbidità che rendono difficoltoso l'approccio ad una alimentazione sana e completa, lasciando spazio o a privazioni prive di fondamento scientifico (ma facenti parte di credenze oramai consolidate nel tempo) o a esigenze alimentari che richiedono una spesa talora non sostenibile a causa della limitata disponibilità economica dell'anziano pensionato.

Gruppo di Lavoro progetto "In pensione con gusto e salute"

Il cammino di un panino: breve vademecum per conoscere la digestione

Alessandro Federico	Professore Associato di Gastroenterologia, Seconda Università di Napoli
Dolores Sgambato	Assistente in formazione in Gastroenterologia, Seconda Università di Napoli
Vittorio Ormando	Assistente in formazione in Gastroenterologia, Seconda Università di Napoli
Carmela Loguercio	Professore Ordinario di Gastroenterologia, Direttore del Dipartimento di Medicina Interna e Specialistica, Seconda Università di Napoli

La pressione non m'aiuta e ho il diabete: cosa gusto e cosa tolgo

Giuseppe Paolisso	Professore Ordinario di Medicina Interna - Rettore, Seconda Università di Napoli
Maria Rosaria Rizzo	Professore Associato di Medicina Interna, Seconda Università di Napoli

Sono anziano e pensionato: in cucina mi reinvento la vita!

Nicola Caporaso	Professore Ordinario di Gastroenterologia, Università di Napoli Federico II
Filomena Morisco	Professore Associato di Gastroenterologia, Università di Napoli Federico II
Vincenzo Lembo	Dottore di Ricerca in Alimenti e Salute: Biotecnologie Applicate alla Fisiopatologia Digestiva, Università di Napoli Federico II
Luca Cioffi	Studente in Scienze degli Alimenti e Nutrizione, Università di Napoli Federico II

Vedete come si può invecchiare in buona salute

Nicola Ferrara Professore Ordinario di Medicina Interna, Università di Napoli Federico II

Dario Leosco Professore Associato di Medicina Interna, Università di Napoli Federico II

Il gruppo di lavoro propone un serie di iniziative e di materiale informativo di seguito illustrato.

Il cammino di un panino: breve vademecum per conoscere la digestione *a cura di Alessandro Federico, Dolores Sgambato, Vittorio Ormando*

Il gruppo di lavoro ha analizzato le funzioni dell'apparato digerente. Successivamente sono state descritte le tappe del cibo attraverso l'apparato digerente. Per ogni alimento principale è stata valutata la composizione chimica e per i singoli principi nutritivi sono stati riportati i processi di digestione. E' stato realizzato quindi un opuscolo divulgativo sull'argomento.

La pressione non m'aiuta e ho il diabete: cosa gusto e cosa tolgo *a cura di Maria Rosaria Rizzo*

Il diabete è una patologia che impone di seguire una dieta molto precisa.

Questo non vuol dire rinunciare completamente alla buona cucina. Infatti, sono molte le ricette che permettono di assaporare piatti gustosi pur osservando le imprescindibili regole necessarie.

Restrizioni severe nella dieta di chi è affetto dal diabete di tipo 2?

In effetti, rispettando determinati regimi alimentare o imparando alcune semplici regole per cucinare in modo più sano, si può affermare che un'alimentazione equilibrata nei diabetici è anche costituita da cibi con carboidrati e ricchi di fibra come le verdure.

L'ipertensione arteriosa facilita l'insorgenza di malattie cardiovascolari, con comparsa a lungo termine di condizioni cliniche gravi come ictus cerebrale, sindromi coronariche acute e scompenso cardiaco.

In tutti i pazienti ipertesi o con pressione arteriosa normale o normale-alta ma con presenza di fattori di rischio o di danno d'organo o di malattie concomitanti, sono raccomandate le modifiche dello stile di vita al fine di ritardare la comparsa di uno stato ipertensivo e di ridurre il rischio cardiovascolare globale.

Ricettario a cura di *Filomena Morisco, Luca Cioffi e Vincenzo Lembo*

Nell'ambito del progetto "In pensione con gusto" è stato realizzato un ricettario, contenente 10 ricette tipiche campane, molto semplici pensate e realizzate per le problematiche di una fascia di popolazione di età anziana.

Il ricettario realizzato da Luca Cioffi, studente dell'ultimo anno del Corso di Laurea in Scienze degli Alimenti e Nutrizione, dell'Università Federico II di Napoli e da Filomena Morisco, Professore di Gastroenterologia della stessa Università, sarà divulgato nell'ambito di tutte le manifestazioni di "Napoli per Expo" in un veste di innovativo design grazie alla collaborazione di Sabina Martusciello, professore di Design Industriale della Seconda Università di Napoli

Le peculiari caratteristiche delle ricette proposte sono:

- Il basso costo; infatti è stata posta molta attenzione ai costi complessivi dei piatti che non superano i 2/3 euro a porzione;
- l'utilizzo esclusivo di prodotti tipici della regione Campania;
- l'essere indirizzate ad una popolazione di età geriatrica e quindi caratterizzate da un basso ma equilibrato valore calorico e nutrizionale (pochi grassi, poco sale, molte vitamine e micronutrienti essenziali).

Nel ricettario sono riportati gli ingredienti, le quantità per porzione, la procedura per la preparazione, il valore calorico e la composizione in macro e micronutrienti per singola porzione.

L'iniziativa mira a rendere consapevole la popolazione che è possibile alimentarsi con gusto, senza rinunciare al piacere del cibo, anche in età avanzata, rispettando una dieta sana ed equilibrata, allontanando inutili restrizioni e sfatando miti che privano spesso le persone anziane di cibi falsamente "proibiti". Infine il basso costo e la semplicità nell'approvvigionamento degli ingredienti (tutti prodotti locali) rendono queste ricette facilmente realizzabili anche limitando la spesa al mercatino rionale, un luogo dove è facile trovare alimenti freschi, tipici della nostra regione e a basso costo.

Vedete come si può invecchiare in buona salute *a cura di Dario Leosco*

L'Italia si presenta ormai come uno dei paesi più "vecchi" in Europa e nel mondo con un costante aumento della proporzione di anziani nella popolazione. Questo invecchiamento progressivo è il risultato di profondi mutamenti demografici derivati dal calo della natalità e dalla consistente riduzione della mortalità sia delle malattie acute sia di quelle cronic-degenerative.

Da queste osservazioni nasce per la comunità e per il Servizio Sanitario Nazionale la necessità di assicurare ai cittadini più anziani una qualità delle cure sempre migliori al fine di garantire una buona condizione fisica tesa a rendere la vecchiaia sinonimo di buona salute.

Per tali motivi è divenuto di fondamentale importanza promuovere stili di vita sani per quanto riguarda le abitudini alimentari che insieme alla attività fisica concorrono a prevenire la disabilità nella terza età.

Il gruppo di lavoro ha pertanto realizzato una serie di brevi video divulgativi sull'argomento e un opuscolo su semplici raccomandazioni per invecchiare in buona salute.

