

Stile di vita e invecchiamento

- Un'alimentazione equilibrata associata a regolare attività fisica aiuta a contrastare le modificazioni legate all'età.
- La corretta alimentazione preserva la massa muscolare e l'efficienza fisica, prevenendo sarcopenia e malnutrizione, sia per eccesso sia per difetto.
- Un ridotto introito calorico-proteico può causare una catena di eventi medici avversi come illustrato nella figura sottostante



Alcune regole per un invecchiamento in salute

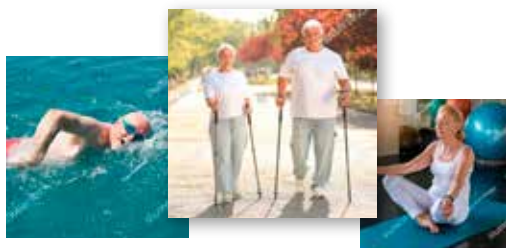
- **Mantenere un peso corporeo adeguato** per prevenire sovrappeso, obesità o malnutrizione.
- **Svolgere regolare attività fisica** (camminate, nuoto, yoga o giardinaggio), preferibilmente ogni giorno.
- Integrare **esercizi di forza ed equilibrio** nella routine.
- **Coltivare hobby**, leggere, mantenere attiva la mente ed evitare l'isolamento sociale sviluppando più relazioni sociali possibili.

Esercizio fisico:

L'attività fisica è essenziale per mantenere salute, autonomia e qualità della vita anche in età avanzata.

Consigli Pratici

- Iniziare gradualmente, sfruttando le attività quotidiane (fare la spesa, salire le scale, fare giardinaggio).
- Integrare esercizi di equilibrio e stretching.
- Scegliere attività piacevoli, meglio se in compagnia.
- Evitare sforzi eccessivi e consultare il medico prima di iniziare nuove attività.



Attività consigliate

- **Aerobica moderata:** camminata veloce, nuoto o bicicletta (150 minuti a settimana).
- **Rafforzamento muscolare:** esercizi per braccia, gambe e addome (2 volte a settimana).
- **Equilibrio e coordinazione:** yoga dolce o Tai Chi per prevenire le cadute.
- **Stretching quotidiano:** per mantenere flessibilità e mobilità.

A chi rivolgersi:

- AOUI Verona/UOC Geriatria B: 045 8122537
- ULSS Scaligera-SIAN: 045 8075863
- Medico di Medicina Generale

A cura di:

- AOUI Verona/UOC Geriatria B:
Prof. Mauro Zamboni
Dott. Alessandro Gavras
Dott.ssa Luisa Cauchioli Bissoli
- ULSS9 Scaligera-SIAN:
Dott.ssa Sara Ferrari

Con la collaborazione di:

- Prof.ssa Annamaria Molino
- Dott.ssa Elisa La Paglia
- Comune di Verona

Con il supporto incondizionato di FRESENIUS KABI



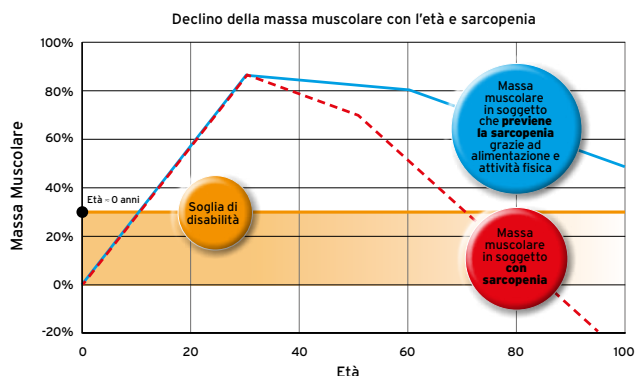
Benessere a tavola:

suggerimenti alimentari per un invecchiamento in salute



Alimentazione e invecchiamento

- Entro il 2050, circa il 30% degli italiani avrà più di 65 anni (aspettativa di vita media: 81,4 anni per gli uomini e 85,5 anni per le donne). Una nutrizione corretta è fondamentale per un invecchiamento in salute. Errori alimentari possono contribuire a malattie nell'anziano, come:
 - malnutrizione per difetto
 - obesità
 - patologie cardiovascolari
 - fragilità
 - infezioni
- Circa il 30% degli anziani autosufficienti non soddisfa il fabbisogno calorico e proteico giornaliero, aggravando la naturale perdita di massa muscolare e di funzione fisica, condizione nota come **sarcopenia**.
- Alterazioni di olfatto e gusto, riduzione del senso della sete e problemi digestivi aumentano il rischio di malnutrizione e disidratazione.



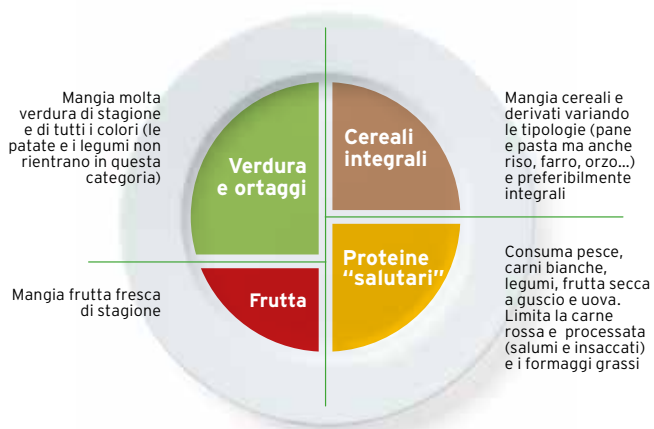
— Massa muscolare in soggetto che previene la sarcopenia grazie ad alimentazione e attività fisica
 - - - Massa muscolare in soggetto con sarcopenia
 — Soglia critica per il rischio di disabilità

Come cambia il nostro corpo con l'età

- Massa muscolare:** diminuisce gradualmente dai 30 anni circa in poi, con un'accelerazione dai 50/60 anni quando, per ogni decade, si perdono circa 2 kg di muscolo negli uomini e 1 kg nelle donne.
- Grasso corporeo:** aumento complessivo e maggiore accumulo addominale.

Consigli nutrizionali per l'anziano

- Bere acqua frequentemente nell'arco della giornata, durante e al di fuori dei pasti, anche quando non si avverte lo stimolo della sete
- Consumare più varietà possibili di verdura, frutta, cereali integrali e proteine.
- Usare olio extravergine di oliva come condimento, limitare il burro e gli altri grassi animali.
- Ridurre sale, zuccheri e cibi pronti, molto grassi o processati, ad esempio insaccati.
- Preferire cotture a vapore, al forno o in umido.
- Evitare frittture e piatti elaborati, soprattutto alla sera.
- Limitare il consumo di alcol, birra, vino e superalcolici.



Proteine, invecchiamento e sarcopenia

- Gli anziani necessitano di un apporto proteico maggiore rispetto agli adulti, privilegiando proteine di alta qualità (carne, pesce, uova).
- Assumere una quantità di proteine pari a 1,1 g per kg di peso corporeo ideale, provenienti da pesce, carne bianca, uova, latticini, legumi.
- Assumere il cibo nell'arco della giornata suddiviso in 3 pasti principali e 2 spuntini.

Nota bene:
 Il peso dell'alimento non corrisponde al peso in proteine, per esempio in 100 g di pollo sono presenti 25-30 g di proteine.

Come e quando usare supplementi nutrizionali in età geriatrica

L'integrazione nutrizionale va sempre valutata con il medico per evitare eccessi o interazioni con farmaci.

Possibili integrazioni utili:

- Vitamina D:** necessaria per ossa e muscoli, soprattutto in caso di scarsa esposizione al sole.
- Vitamina B12:** spesso carente in chi ha problemi di assorbimento intestinale o segue diete povere di prodotti animali.
- Acido folico:** spesso insufficiente nelle diete povere di verdure a foglia verde.
- Supplementi nutrizionali calorico-proteici:** utili in caso di perdita di appetito o rischio di malnutrizione. Vanno assunti lontano dai pasti principali e non devono sostituire la normale alimentazione, ma integrare eventuali carenze.

Cosa succede alla persona con sarcopenia

Quando una persona viene definita sarcopenica

- 1 La riduzione della forza muscolare suggerisce il sospetto di sarcopenia
- 2 La riduzione della massa o della quantità muscolare conferma la diagnosi di sarcopenia
- 3 Una ridotta performance fisica (fare fatica in alcune attività di vita quotidiana) indica la severità della sarcopenia

Cosa succede se divento sarcopenico?

- Difficoltà a camminare in piano, salire le scale o alzarsi dalla sedia
- Maggiore rischio di disabilità fisica
- Maggiore rischio di cadute
- Parziale o totale perdita dell'autonomia quotidiana