



## ATTIVITÀ FISICA E ALIMENTAZIONE

### L'IMPORTANZA DEL MOVIMENTO E DI UNA CORRETTA NUTRIZIONE NEGLI ANZIANI

La convinzione che fare attività fisica dopo i 65 anni non giovi e sia pericoloso è completamente priva di fondamento.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda agli over 65 di praticare attività fisica per 150 minuti a settimana (sono necessari almeno 90 minuti e ottimali 300 minuti): è sufficiente anche fare delle passeggiate, dedicarsi al giardinaggio e persino solo gio-

care con i nipotini.

Studi scientifici dimostrano che gli anziani regolarmente attivi, rispetto a coloro i quali conducono uno stile di vita sedentaria, presentano una minore possibilità di sviluppare malattie cardiovascolari, osteoarticolari, diabete mellito, depressione e limitazioni funzionali di vario tipo. Gli aspetti che maggiormente caratterizzano il declino motorio nel corso dell'invecchiamento sono la perdita

della massa muscolare e della forza: questo quadro clinico prende il nome di sarcopenia.

La sarcopenia inizia a manifestarsi verso la quarta decade della vita determinando una perdita della massa muscolare del 3-5% verso i 50 anni e successivamente dell'1-2% ogni anno. Questa situazione determina pro-

fonde ripercussioni sulle capacità motorie e sul livello dell'attività fisica delle persone, soprattutto anziane: nei casi più gravi compromette l'autonomia del movimento, l'equilibrio risulta instabile, si diventa incapaci di salire o scendere le scale, portare a casa la spesa e la frequenza del passo appare decisamente ridotta.



## I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA PER LA SALUTE DEGLI ANZIANI

- Minore accumulo di grasso totale e addominale.
- Muscolatura più resistente all'affaticamento.
- Minore stress cardiovascolare e metabolico.
- Abbassamento della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e dei trigliceridi.
- Ridotto rischio di patologie coronariche e miglioramento dei disturbi vascolari periferici.
- Controllo del diabete di tipo II.
- Efficienza cardio respiratoria.
- Aumento della motilità intestinale.
- Benessere psicologico (minor rischio di depressione e ansia).
- Rendimento cognitivo superiore (più memoria e maggiore capacità di attenzione).

# ALIMENTAZIONE

È comunque dimostrato che il solo esercizio fisico non basta per mantenersi giovane e in salute: va infatti associato a una corretta alimentazione, che ricopre un ruolo chiave. Una dieta ricca di antiossidanti aiuta a combattere l'azione dannosa dei radicali liberi.

Diversi studi hanno riportato come la sintesi proteica muscolare nei soggetti anziani sia ridotta del 30% rispetto ai giovani e spesso gli anziani presentano quadri di malnutrizione che possono incidere pesantemente sull'evoluzione della sarcopenia.

Un'indagine condotta dal dipartimento americano dell'agricoltura ha mostrato, per esempio, che circa il 25% delle donne sopra i 65 anni non ha un adeguato apporto giornaliero di proteine.

In generale, una corretta alimentazione per anziani si basa soprattutto sull'assunzione di pasta o riso come primo piatto, conditi in maniera opportuna e cioè con una equilibrata dose di olio d'oliva e formaggio grattugiato, e di carne morbida e tritata o filetti di pesce come secondo piatto. Fondamentale, poi, assumere le verdure ad ogni pasto, preferibilmente lessate o anche in minestrone, così da ga-

rantire il giusto apporto di fibre, sali minerali e vitamine.

Per un anziano è molto importante assumere ingenti quantità di minerali, come:

- **Calcio**, per rinforzare le ossa e prevenire l'osteoporosi, causa della maggior parte delle fratture della terza età.
- **Potassio**, molto utile per la pressione sanguigna.
- **Acido folico**, capace di abbassare i livelli di concentrazione dell'aminoacido omocisteina, la cui presenza è correlata con il verificarsi di infarti e malattie cardiovascolari.
- **Zinco**, importante per proteggere il corpo contro tutte le malattie del sistema immunitario.
- **Magnesio**, fondamentale per il rilassamento delle cellule, in particolare per quelle del cuore.

Inoltre è opportuno ridurre l'assunzione di sodio, che favorisce il rialzo della pressione, e bere molta acqua, in modo da migliorare le funzionalità renali e prevenire la stipsi: un litro e mezzo o due di acqua al giorno garantiscono il giusto apporto di liquidi e sali minerali.



## ALCUNI CONSIGLI PRATICI

### PROTEINE

Il fabbisogno resta costante con l'aumentare dell'età, privilegiando pesce (ricco di grassi polinsaturi, benefici per il sistema cardiovascolare), legumi, uova, latte e formaggi (senza esagerare, soprattutto con quelli stagionati). Fra le carni sono da preferire quelle bianche (pollo e coniglio) e più magre.

### GRASSI

Vanno ridotti, preferendo quelli più ricchi in acidi monoinsaturi e polinsaturi, quali olio extravergine di oliva, alcuni oli di semi (arachide, girasole), grassi del pesce e della frutta secca (in piccole dosi). Limitare carni rosse e salumi, ricchi di sale e grassi saturi.

### CARBOIDRATI

Meglio quelli complessi, contenuti in cereali, pane integrale, legumi, che forniscono energia, fibra, ferro e altri minerali e vitamine preziosi. Evitare di eccedere con zuccheri raffinati e cibi pronti.

### BERE

Ricordarsi di bere acqua, senza aspettare di avere sete (con l'età lo stimolo della sete tende a ridursi). Tenere sotto controllo il consumo di alcol.

### POCO E VARIO

Anche per facilitare la digestione, è opportuno frazionare il cibo in più piccoli pasti.

